

## CAPÍTULO V.

## DE LA HIGIENE DE LAS SECRECIONES.

SUMARIO.—855. Importancia de las secreciones cutáneas.—856. Preceptos sobre la materia sebácea.—857. Id. sobre el sudor.—858. Importancia de la transpiración insensible.—859. Enlace íntimo entre la piel y las mucosas.—860. Preceptos sobre las membranas serosas.—861. Id. sobre las sinoviales.—862. Id. sobre la secreción urinaria.

855. Entre todas las *secreciones* resalta la importancia de las que se operan en la piel, con sólo observar que su supresión absoluta causa la muerte. Y de tan funesto resultado se ven ejemplos, no sólo en el hombre, sino también experimentalmente en los animales. Basta, con efecto, afeitar el pelo á un mamífero, y cubrir en seguida su piel con un barniz impermeable, para que á las pocas horas muera el animal.

856. De las tres especies de secreciones cutáneas la sebácea (199) contribuye á dar flexibilidad á la piel; pero luego que se han evaporado las partes flúidas quedan las sólidas incrustando la piel y obstruyendo sus poros. Requiere, de consiguiente, para que no se entorpezcan las funciones de esta membrana, que se observe la mayor limpieza, y hé ahí confirmada la importancia de los baños y de los lavados, sobre todo de las partes que más materia sebácea secretan.

857. También la secreción del sudor (200) contribuye á la flexibilidad de la piel, á la par que equilibra la temperatura del cuerpo. Emitido en grandes cantidades es debilitante y consume la materia propia de los órganos, de suerte que en algunos casos se han recomendado sudores copiosos y por largo tiempo prolongados para corregir la obesidad. Para obviar algún tanto ese exceso de secreción de sudor se untaban el cuerpo los antiguos atletas romanos con aceites aromáticos.

858. Decidida influencia ejerce en la economía la transpiración insensible, como quiera que su disminución es sínto-

ma de varias enfermedades, su escasa emisión predispone á algunas, y su supresión brusca ocasiona otras. Una piel flexible y ligeramente húmeda revela una salud cabal, al paso que una piel seca y árida suele acompañar á las más de las dolencias que afectan al hombre.

De la importancia de la transpiración insensible se deduce la necesidad en que estamos de favorecer su producción en el estado normal, y de hacerla reaparecer en caso de que llegara á suspenderse. Recomiéndase para conseguirlo:—Que por las mañanas se fricione la piel con un cepillo de franela, que no sólo desobstruye todos los poros, sino que al propio tiempo activa la circulación de la sangre en los vasos capilares y la llama hácia la periferia, dificultando de esta suerte las congestiones sanguíneas en los órganos en que sean más de temer;—Que se desechen todos los cosméticos que, persistiendo en la piel, forman una capa que no puede menos de dificultar las funciones secretorias de la misma;—Que se observe la mayor limpieza en todo el cuerpo;—y Que no se usen vestidos impermeables, y sobre todo calzado de esta naturaleza, como el de goma elástica, pues, impidiendo la evaporación, mantienen sobrado húmeda la piel, lo cual es muy perjudicial, especialmente en los pies.

859. Los cuidados que reclama la piel, como órgano secretorio, deben ser tanto más asiduos cuanto que esta membrana externa se halla tan íntimamente enlazada con las mucosas, que alguna de éstas se inflama y activa sus funciones cada vez que aquella ve suprimidas ó menguadas sus secreciones. El aumento de secreción de una mucosa, sea cual fuere, se llama *catarro*, y depende de que, retirada la sangre de la superficie de la piel á consecuencia de la acción del frío, se acumula en el interior del organismo sobreexcitando las mucosas.

Para que desaparezca esa excitación funcional de las mucosas, debe procurarse á todo trance el restablecimiento de la transpiración cutánea, y sabido es que para lograrlo se hace uso de fricciones y de sudoríficos, se mantiene el cuerpo den-

tro de una atmósfera caliente, y se le preserva de la humedad.

860. Las membranas serosas se conservarán en buen estado siempre que se observen con puntualidad los consejos que se han indicado al tratar de cada uno de los aparatos á que respectivamente corresponden.

861. Otro tanto podemos decir de las membranas sinoviales, recomendando de pasada que se cuide de no dejar en prolongado reposo articulacion alguna, ni aún en caso de enfermedad, á fin de no correr el riesgo de que se suelden los ligamentos articulares y sobrevenga una anquilosis.

862. La secrecion urinaria merece tambien atenta consideracion. Desde luégo debe emitirse la orina apénas se declare la necesidad, pues de lo contrario se corre inminente riesgo de que se vuelvan inertes las paredes de la vejiga, ó de que se favorezca la formacion de cálculos mediante el depósito de las sales que entran en la composicion de dicho líquido, ó de que haya que lamentar retenciones de éste.

Conviene tener presente que media una relacion constante entre la transpiracion cutánea y la secrecion de la orina, en el sentido de que se suplen mutuamente, pues aumentando la una disminuye la otra. Por esto se orina más, y se transpira ménos, en invierno que en verano, y en los países del norte que en los del mediodía.

El exámen ó estudio de los orines merece más atencion de la que ordinariamente se le concede, pues en su aspecto y composicion influyen el aire que se respira, los alimentos y las bebidas que se toman, el ejercicio y el reposo. De su análisis deduce el médico consecuencias que le sirven de norma en la curacion de las enfermedades, y los particulares podrian sacar tambien datos de no ménos útil aplicacion.

## CAPÍTULO VI.

### DE LA HIGIENE DE LA NUTRICION.

SUMARIO.—863. Preceptos referentes á la formacion y renovacion de la sangre.—864. Alimentacion diaria normal.—865. Especies de alimentacion.—866. Cuaresma.—867. Subdivision de las dietas animal y vegetal.—868. Alimentacion llevada al exceso.—869. Importancia de la sal comun.—870. Alimentacion insuficiente.—871. Abstinencia: inanicion.

863. Para que la formacion y renovacion de la sangre se realice á tenor de los deseos del higienista, no se requieren preceptos especiales, pues basta la simple observancia de todos los referentes á las demás funciones del organismo. Claro está, sin embargo, que los más directamente relacionados con la nutricion son los que se refieren á la digestion.

864. Sabiendo que en el organismo se opera un doble trabajo de composicion ó asimilacion y de descomposicion ó eliminacion, es evidente que la alimentacion diaria ha de regularse de suerte que repare las pérdidas que se han sufrido. Estas pérdidas consisten, por término medio, en 15 gramos de ázoe y 300 de carbono. La racion diaria deberá contener estos dos principios, por lo ménos en las proporciones indicadas; pero no puede fijarse exactamente la cantidad á que aquélla deba ascender, pues varia segun el sexo, la edad, la profesion, el género de alimentos, etc. Se ha calculado, sin embargo, que las cuatro quintas partes de los alimentos deben pertenecer al grupo de los llamados respiratorios, y la quinta parte restante al de los plásticos (299).

865. La alimentacion que se observe puede ser *animal* ó *vegetal*: la primera es más substanciosa y nutritiva que la segunda, y así como ésta predispone á las enfermedades dependientes de un exceso de tonicidad, expone aquélla á las que conocen por causa la debilidad. De ahí la conveniencia de al-

ternar el uso de ambas alimentaciones al compás de las necesidades del organismo de cada individuo.

866. Al conocimiento de estos hechos fisiológicos atribuyen algunos autores el establecimiento de la *Cuaresma* como prescripción religiosa, ora el objeto fuera debilitar el cuerpo y con él las pasiones que le animan, ora prevenir el desarrollo de las enfermedades á que expone la monotonía de un mismo régimen alimenticio, ora instituir una especie de veda indirecta que asegurase la propagacion de los animales de caza.

867. Cada uno de los dos géneros de alimentacion ó dieta que acabamos de indicar se subdivide, al decir de algunos autores, en varias especies: así la alimentacion animal comprende la *fibrinosa*, la *láctea*, la *píscica*, etc., y la vegetal la *feculenta*, la *mucilaginosa*, etc. Cuanto se diga de cada una de ellas en particular, no puede ménos de ser puramente hipotético, porque el régimen ordinario es mixto, ó sea animal y vegetal á la vez.

868. La alimentacion del hombre puede pecar por exceso, y éste es el caso general. Si este exceso estriba principalmente en grasa ó en fécula, toda la parte que no consume la respiracion se acumula en forma de tejido adiposo y desarrolla la obesidad. Ya se ha indicado ántes que ésta se corrige, y desaparece en muchos casos, dedicándose á ejercicios que hagan sudar mucho, y sometándose á una dieta que, como la mucilaginosa ó de verduras, nutra poco, debilite las funciones y rebaje los tejidos.

869. Aun cuando la cantidad de alimentos sea proporcionada á las necesidades corporales, se notará á no tardar el enflaquecimiento ó falta de nutricion con sólo suprimir la sal. Tal es la importancia de este condimento que, merced á la sosa que le constituye, facilita la combustion de los elementos orgánicos.

870. Tambien puede pecar por defecto ó por insuficiente la nutricion del hombre, y ese defecto puede depender de tres causas distintas: de que la cantidad de los alimentos no baste

á reparar las pérdidas del organismo; de que la calidad sea mala por la falta de proporcion entre los principios plásticos y los respiratorios; ó de que el aparato digestivo funcione mal y no se aproveche cual corresponde de los elementos nutritivos.

Si esta insuficiencia es considerable y se prolonga mucho, se van atrofiando la grasa primero y los músculos después, para sobrevenir en breve la muerte; pero si tan sólo es transitoria, podrán resentirse poco de ella los adultos, aunque de seguro los niños se nutrirán y desarrollarán mal, y ese desarrollo vicioso, así se hará notar en la parte física como en la moral é intelectual.

871. La *abstinencia* de alimentos es útil y hasta necesaria en multitud de circunstancias, ora para descansar el aparato digestivo después de una digestion, ora para favorecer la reabsorcion de ciertos líquidos morbosos, ora, en fin, para no provocar ó no aumentar la fiebre cuando, más ó ménos suspendidas casi todas las secreciones, se digeririan mal, por otra parte, los alimentos. Siempre que se declara calentura, la eliminacion pierde la mayor parte de su actividad, y se resiste por largo tiempo la abstinencia sin inconveniente alguno.

La abstinencia, prolongada más allá de los límites regulares, determina la *inanicion*, y ésta la muerte, la cual se presenta en los animales jóvenes cuando han perdido los dos décimos de su peso, y la mitad del mismo en los adultos muy cargados de adiposidad. Privados de alimentos quemán ó consumen su propia substancia, y como las reacciones se operan en menor número y con ménos energía, baja la temperatura, y sobreviene la muerte cuando aquélla no pasa de 14° á 16°, por manera que casi pudiera afirmarse que es una muerte por enfriamiento.

## CAPÍTULO VII.

## DE LA HIGIENE DE LA CALORIFICACION.

SUMARIO.—872. Fines á que tiende la Higiene de la calorificacion.—873. Su division.

872. A dos fines distintos, en punto á *calorificacion*, debemos tender en el curso natural de las estaciones: á resistir el frio unas veces, y otras el calor.

Resístese el frio por medio del ejercicio, de los vestidos, de las habitaciones convenientemente calentadas, y de una dieta animal y rica en principios adiposos. Igualmente contribuyen al mismo intento las bebidas alcohólicas, pero éstas dañan bajo otros conceptos el organismo.

El calor se resiste absteniéndose de ejercicios demasiado activos, moderando la alimentacion, para la cual es preferible la dieta vegetal y amilácea, y bebiendo limonadas ú otros líquidos ligeramente ácidos.

873. Estudiado ya todo lo relativo á los alimentos y al ejercicio, resta tratar: 1.º De la *Higiene de los vestidos*, y 2.º De la *Higiene de la calefaccion*.

## I.

## HIGIENE DE LOS VESTIDOS.

SUMARIO.—874. Triple objeto de los vestidos.—875. Materias primeras que les componen.—876. Materias buenas ó malas conductoras del calórico.—877. Lana.—878. Seda.—879. Algodon.—880. Lino.—881. Cáñamo.—882. Pielés.—883. Goma.—884. Paja.—885. Personas á quienes convienen los tejidos segun su procedencia.—886. Influencia de los colores de las telas.—887. Forma de los vestidos.—888. Ropa blanca: camisa, calzoncillos y medias.—889. Lavaderos públicos.—890. Pantalones, chalecos y levitas.—891. Corbata.—892. Corsé.—893. Sombreros, hongos, gorras, etc.—894. Calzado.—895. Fajas, capas.—896. Previsiones finales sobre los vestidos.

874. Protege el hombre su cuerpo por medio de telas ó *vestidos*, que deben cumplir el triple objeto, segun los casos,

de atenuar la irradiacion del calórico del propio cuerpo, de oponerse á la accion del calórico exterior, y de defender la piel de la accion de los cuerpos extraños (humedad, picaduras de los insectos, polvo flotante en la atmósfera, etc.)

875. En la fabricacion de las telas entran, como materias primeras, la *lana*, la *seda*, el *algodon*, el *lino* y el *cáñamo*, y en algunas prendas de vestir se hace uso de *pieles*, de *goma* y de *paja*.

876. Bajo el punto de vista del calórico, se dividen las primeras materias en buenas y malas conductoras. Éstas, que interceptan el paso al calor del cuerpo, son calientes y propias para resguardarse de los frios del invierno; y aquéllas, que le facilitan paso libre, son frescas y excelentes para vestidos de verano.

Como regla general puede consignarse que los tejidos flojos y porosos son peores conductores que los recios y compactos, dada igualdad de circunstancias. Esto explica multitud de hechos que parecen verdaderas anomalías, como, por ejemplo, que un colchon á los dos ó tres meses de servir sea menos caliente que recién mullido.

877. La *lana* es muy mala conductora del calórico, y propia por lo mismo para abrigar el cuerpo; irrita algo la piel mediante sus asperezas, que determinan un aumento favorable de energia en la circulacion capilar y en la exhalacion cutánea; y empapa tambien la humedad procedente de esta última funcion, la conserva como latente, é impide que vuelva á impresionar la piel.

Constituye la lana un tejido excelente que higienistas y médicos recomiendan á menudo; pero no merece aprobacion que por mero capricho se use constantemente, ya porque puede contraerse un hábito innecesario, ya porque este mismo hábito hace que no dé resultados su aplicacion cuando estaria indicada.

A pesar de que los tejidos de lana se impregnan de materias que les ensucian, son precisamente los que menos se lavan sin razon plausible.

878. La *seda* es mala conductora del calor y de la electricidad, y excelente por lo mismo para ropas de invierno; pero se impregna fácilmente de humedad y se seca con lentitud.

879. El *algodon* conduce mal el calórico y bien la electricidad, embebe fácilmente los flúidos que la piel exhala, y la Higiene le recomienda para épocas y países de frío.

880. El *lino* conduce bien los dos flúidos calórico y eléctrico, pero se moja pronto, y su contacto causa en la piel la sensación de un frío húmedo. El lienzo es ménos higiénico que los tejidos de algodon.

881. El *cáñamo* presenta iguales caractéres que el lino, y vale tambien, higiénicamente considerado, ménos que el algodon.

882. Las *pieles* naturales son muy calientes, pero en nuestro clima figuran más como artículos de lujo que como de necesidad, y las curtidas apénas sirven más que para el calzado.

883. La *goma* da tejidos impermeables, buencs para preservarse de la humedad exterior, pero que adolecen del defecto de dificultar la transpiracion cutánea. Para chanclos, que se ponen encima del calzado en época de lluvias, vale mucho.

884. La *paja* apénas se utiliza, en las prendas de vestir, más que para fabricar sombreros excelentes en verano.

885. Los téjidos de substancias vegetales (hilo, algodon, paja) son útiles á los jóvenes, á las personas robustas, y en épocas de calor; y los de substancias animales (seda, lana, pieles) convienen de preferencia á los viejos, á las personas delicadas, y en los meses de frío.

886. Por la fisica sabemos que los colores oscuros dan fácilmente paso al calórico, y que los claros se muestran más reacios bajo este concepto. Aplicada esta cuestion á los vestidos, se han dividido los pareceres de los higienistas, por cuanto si bien la mayoría dan preferencia á los oscuros para el invierno y á los claros para el verano, no falta alguno que es de contraria opinion. La verdad es que si las telas negras absorben los rayos solares y transmiten su calor al cuerpo, tambien absorben el calórico que éste emite y lo irradian al

ambiente; y que si las blancas reflejan el calor solar y no consienten que llegue al cuerpo, tambien rechazan el calor de éste y le acumulan en la piel. En las temperaturas extremas, la experiencia ha demostrado la utilidad de atenerse al principio fisico ántes indicado, pero en las intermedias los efectos son mucho ménos pronunciados.

887. Tambien se ocupa el higienista de la forma de los vestidos, mayorménte hoy que la moda tiraniza á todas las clases de la sociedad, las cuales la obedecen, unas por aficion y coqueteria, y otras para no hacer un papel desairado. Sin ese tirano llamado moda, casi nunca lógica, y á menudo absurda, más atendidos serian, á no dudarlo, los consejos de la Higiene en materia de vestidos. Y en verdad que no son muchas sus exigencias, pues prescindiendo de las cuestiones de detalle, sólo pide que las prendas de vestir no molesten por su peso, que no se hagan tan ajustadas que entorpezcan las funciones de nutricion y deformen tal vez la caja del tronco; y que protejan cual corresponde las regiones del cuerpo á las cuales se aplican.

888. En contacto inmediato con la piel suelen ponerse varias prendas de tejidos de colores blancos ó claros, como son la *camisa*, los *calzoncillos* y las *medias ó calcetines*. Deben mudarse con frecuencia, á fin de que reine en ellas la más cabal limpieza; y se cuidará además de que los cuellos, puños, ligas, etc., vayan holgados para evitar toda clase de compresiones.

889. Para la limpieza de la ropa blanca, así la que se acaba de indicar como la expuesta al tratar de la cama, debiera haber en todas las casas lavaderos particulares, y á falta de éstos, *lavaderos públicos*, que sin estipendio alguno, ó á vil precio, estuviesen á disposicion de las clases poco acomodadas.

890. Las demás prendas de vestir (*pantalones, chalecos, levitas*) que protegen el tronco y los miembros inferiores deben obedecer en sus hechuras á la regla general más arriba indicada.

891. Más que entender ha dado la *corbata* á los higienis-

tas, quienes preferirían verla desterrada; mas ya que la sociedad obligue á llevarla, elijase que sea ligera, sencilla y estrecha, y que no vaya muy apretada, tomando la precaucion de quitarla, ó siquiera aflojarla, durante las horas de trabajo, de sueño y de comida.

892. Mucho más que la corbata preocupa el *corsé*, anatematizado en todas épocas y en todos los tonos, aunque siempre en vano, pues la coquetería ha prescindido de todas las razones que en contra se han alegado. En balde ha sido tambien dar consejos que en parte atenuasen los tristes efectos de una constriccion que dificulta la circulacion, oprime las vísceras, ingurgita los tejidos, etc., pues el deseo de lucir un talle artísticamente delineado puede más que el sentido comun.

893. Para cubrir la cabeza se hace uso de *sombreros, hongos, gorras, etc.*, los cuales conviene que sean ligeros, que consientan la renovacion del aire que en su interior queda encerrado, y al propio tiempo que no ajusten ó aprieten demasiado la frente.

894. Protégense los piés con el calzado que, segun su forma, toma los nombres de *botas, zapatos, alpargatas, zuecos*, etcétera. Quien desee calzar con toda comodidad use calzado que adapte bien á la forma del pié sin oprimirle ni tenerle suelto, fabricado con pieles blandas y elásticas que no dificulten movimiento alguno, impermeable, y de tacon ancho y bajo mejor que estrecho y alto.

895. Otras dos prendas suelen usarse tambien, y son las fajas y las capas. Las *fajas* sostienen las vísceras abdominales y sujetan la region lumbar, pero si se llevan muy apretadas pueden contribuir á la formacion de hernias inguinales.

Las *capas* ofrecen ménos inconvenientes, porque si bien inhabilitan algo los brazos y obligan al cuerpo á cargar con un peso no despreciable, son, sin embargo, magníficas para resguardar del frio, del viento y de otras inclemencias atmosféricas.

896. Como prevenciones finales recomendarémos la mayor limpieza en todas las prendas de ropa; mudarse éstas cada

vez que se mojen, no consintiendo que se sequen sobre el cuerpo; llevar éste siempre más bien abrigado que desabrigado; no aligerarse de ropa de invierno hasta que impere decididamente el verano; tomar otra vez el traje de invierno apénas se declaren los primeros frios; y no usar vestidos que hayan servido á personas enfermas.

## II.

## HIGIENE DE LA CALEFACCION.

SUMARIO.—897. Relacion entre la temperatura exterior y la interior.—898. Reglas para mantener en buen temple las habitaciones.—899. Tubos caloríferos.—900. Calefaccion con el foco dentro del aposento.—901. Braseros.—902. Chimeneas.—903. Estufas.—904. Combustibles.

897. Después de haber tratado de las habitaciones bajo el punto de vista de la pureza del aire y de la limpieza, cumple ahora indicar los medios para mantener la atmósfera interior á una temperatura agradable al cuerpo y conveniente á la salud. Y desde ahora quede consignado que esa temperatura, dentro de la casa, convendrá que sea lo más uniforme posible en todos los aposentos, y que se diferencie, en lo ménos que quepa, de la que reina en el exterior. De no observarse esta regla, hay que tener muchísimo cuidado en los abrigos al pasar de la atmósfera de un cuarto á la de otro, con el peligro inminente de resfriarse al menor descuido.

898. En nuestros climas templados no siempre es necesario acudir á los combustibles para suavizar la temperatura de las habitaciones, bastando que los cristales y puertas de los balcones no dejen entre sí rendijas, que el suelo se halle esterado ó alfombrado, y que en las puertas principales se pongan cortinas de telas gruesas que intercepten toda corriente de aire.

Si el rigor del frio ó las condiciones del individuo obligan á servirse de focos artificiales de calor, no escasean los sistemas de aparatos al efecto ideados, pero todavia no ha aparecido ninguno que satisfaga todas las exigencias higiénicas.

899. Hay sistemas de calefaccion que sitúan el foco de calor fuera del aposento, y que por medio de *tubos caloríferos* distribuyen el aire ó el agua calientes. Presentan la ventaja de que no consumen el oxígeno de la pieza calentada, ni ocupan en ésta espacio que puede recibir otro destino. Sin embargo, adolecen del defecto de no renovar el aire, y de ser caros por el gran consumo de combustible que exigen.

900. Otros sistemas de calefaccion colocan el foco dentro de la pieza misma que ha de calentarse. Roban al aire el oxígeno que necesita el combustible para arder, exhalan al propio tiempo gases tan irrespirables como el ácido carbónico y el óxido de carbono, y en este sentido atacan á menudo los sistemas nervioso y circulatorio. A la par sostienen una corriente constante de aire que en parte ventila el aposento; con ménos gasto de combustible calientan con regularidad la atmósfera, y hasta la vista misma de la lumbre da motivo de distraccion. Tales son las condiciones de los *braseros, estufas y chimeneas*.

901. Los *braseros* están muy en boga en nuestro país, ya por la economía con que calientan, ya porque el clima, de suyo no muy áspero, tampoco reclama gran produccion de calor. Emiten escaso calórico, y de los aparatos conocidos son los que más impurifican el aire con los gases del carbon. De ahí que debamos hacer dos recomendaciones principales: no introducir el brasero en la pieza hasta tanto que el carbon esté perfectamente encendido; y no calentarse teniendo la cabeza sobre la lumbre y recibiendo de lleno en la cara, no sólo los rayos de calor, sino tambien los gases que se desprenden.

902. Las *chimeneas* calientan más que los braseros, pero distan mucho de aprovechar (ni la cuarta parte siquiera) todo el calor producido, en razon á la corriente constante de aire que establecen y que se lleva por la chimenea ó conducto. Impregnan de humo la atmósfera, y aunque se han propuesto varios sistemas *fumívoros* ó que devoran ó quemán el humo á medida que se forma, lo cierto es que ninguno se conoce hasta ahora que llene cumplidamente esta condicion. Para apro-

vechar la mayor cantidad posible de calórico conviene que las paredes interiores de la chimenea le reflejen hácia el cuarto, lo cual se logra dándoles pulimento y color claro, pero no en términos de que ofendan la vista.

903. Las *estufas* calientan mucho más, porque el aire y gases calentados recorren un gran trayecto del cañon ó tubo que les facilitan el escape, y dan poco humo; pero renuevan tambien poco el aire, y al propio tiempo le roban todo el vapor de agua, por manera que para devolvérselo se pone bajo la accion del aparato calefactor una vasija con agua que lentamente se evapora. Despiden algun olor procedente de la descomposicion de las substancias orgánicas que fluctuan en el aire, y que van á ponerse en contacto con la superficie ardiente de la estufa y su tubo.

904. Todos los combustibles (leña, carbon, hulla, coke, etc.) son indiferentes bajo el punto de vista higiénico, con tal que no contengan principios que al volatilizarse sean nocivos á la salud.