

dren más pronto. Con todo, los ataúdes pueden tolerarse sin inconvenientes en las sepulturas particulares.

Se ha debatido repetidas veces la cuestion de sepulturas, y en general se opina que se haga una *hoya ó fosa* para cada cadáver, ni honda ni superficial, poniendo abundancia de cal encima y debajo de éste.

No debe haber *fosas comunes*, pero ya que se abran, colóquense los cadáveres en ellas uno al lado, y no encima, del otro.

En las sepulturas particulares, *panteones*, *nichos*, etc., los cadáveres tardan en descomponerse; pues la descomposicion se verifica, no en la tierra, sino en el aire, pero aire confinado que pronto se apura.

947. No están reñidos estos sitios de tristeza y eterno reposo con la *ornamentacion*, pero sea ésta verdaderamente *fúnebre*, esto es, severa y adecuada. — Vigílense tambien las inscripciones ó *epitafios*, mandando retirar todos los que piquen de ridiculos ó de impropios de un campo-santo.

948. Las *exhumaciones* jamás se verificarán sin orden previa de la Autoridad, sin motivos muy fundados, y sin tomar todas las precauciones que reclama un cuerpo en estado de descomposicion.

949. Mejor sería abolir las *mondas* ó limpias, y en su lugar ensanchar los cementerios; pero ya que no sea esto posible, háganse cada cinco años, y siempre en invierno, inhumando acto continuo en los *osarios* los restos de los esqueletos.

950. Por via de apéndice se hablará de los *muladares* ó depósitos de cadáveres de los animales. Éstos no deben ser arrojados en mitad de la calle, ni podrirse al aire libre, sino que interesa, en bien de la salubridad pública, que sean enterrados. Más cuenta traeria á las poblaciones crear industrias que utilizáran todos los despojos de los animales, con lo cual se acrecentaria la riqueza pública, y al propio tiempo desaparecerian en breve esos principios corruptores de la atmósfera.

CAPÍTULO IV.

DE LA HIGIENE DE LOS TEMPERAMENTOS.

SUMARIO.—951. Temperamentos.—952. Preceptos referentes al temperamento nervioso.—953. Id. al sanguíneo.—954. Id. al bilioso.—955. Id. al linfático.—956. Constituciones.—957. Consejos relativos á las mismas.—958. Id. á las idiosincrasias.

951. Como, por regla general, todo sistema corre más peligro de enfermar cuanto mayor es la energía vital de que se halla dotado, claro está que los preceptos higiénicos de los TEMPERAMENTOS (509) deben encaminarse á favorecer la accion de los aparatos de funciones débiles, y á combatir todas las circunstancias que acrecienten la actividad de los dominantes.

952. Las personas de temperamento *nervioso* (511) deberán atenerse á las prescripciones que siguen: — Dedicarse á toda clase de ejercicios activos hasta rendirse de cansancio; — Huir de las pasiones deprimentes y de los trabajos intelectuales desmedidos; — Tomar de vez en cuando baños templados y aromáticos, de corta duracion y seguidos de fuertes fricciones; — Evitar la concurrencia á teatros y bailes, y la lectura de novelas; — y Dar la preferencia, para su alimentacion, á las carnes rojas y que sangren, absteniéndose de bebidas demasiado estimulantes (licores, vinos rancios, café, etc.).

953. A los individuos de temperamento *sanguíneo* (512) se aconseja: — Que se dediquen diariamente al ejercicio corporal, pero no muy enérgico, sobre todo después de las comidas algo copiosas; — Que eviten las emociones demasiado vivas, por lo mucho que aceleran la circulacion; — Que sean frugales en sus comidas, dando la preferencia al régimen vegetal y á las bebidas acidulas, y absteniéndose, por consiguiente, de café y de licores alcohólicos; — y Que eviten las temperaturas extremas, así como tambien los tránsitos bruscos del calor al frio.

954. Cuando impera el temperamento *bilioso* (513), se observarán las prevenciones siguientes: —Regular los ejercicios corporales, no llevándolos nunca hasta el cansancio, pues sobrada actividad despliega el organismo; —Poner especial empeño en reprimir las pasiones, prontas siempre á levantarse impetuosas; —No dedicarse á trabajos intelectuales muy prolongados; —Huir de los cambios bruscos de temperatura, así como de los calores y de los frios demasiado intensos, pero ya no importa tanto preservarse de la humedad de la atmósfera, pues los biliosos la resisten bien y casi se sienten mejor con ella; —y Elegir para su alimentacion las substancias vegetales que estimulan poco el organismo.

955. Siempre que domine el temperamento *linfático* (514) se seguirán las reglas siguientes: —Dedicarse á ejercicios activos que fortalezcan el sistema muscular, combatiendo á la vez la tendencia al reposo; —Entregarse al cultivo de la inteligencia y del sentimiento, en la seguridad de que no es regular que jamás se cometa exceso alguno; —Tomar baños frescos ó los de ola, y aplicar á la piel fricciones secas; —Dar la preferencia al régimen animal y reparador, avivado por medio de condimentos y de bebidas excitantes (vinos generosos, café, etc.); —y Respirar un aire puro y de temperatura extrema, sea fria ó caliente.

956. Ya se ha dicho que la *constitucion* (516) expresa el grado de vigor ó la suma de resistencias que cada individuo opone á las causas que tienden á hacerle enfermar, y de ahí que no reciba otros epítetos que los de *fuerte* ó *robusta* y de *enclenque* ó *débil*. Como la naturaleza de la constitucion es independiente de las formas exteriores, pues se ven individuos muy gruesos y rollizos víctimas á cada instante de enfermedades, y otros muy delgados que nunca enferman, resulta que la constitucion no puede conocerse sino por su historia, esto es, por la resistencia que á enfermar opone la economía del individuo y por la prontitud con que se restablece cuando llega á enfermar.

Adviértase que la constitucion, si bien puede ser nativa,

en la generalidad de los casos es adquirida, y que, si no siempre, frecuentemente por lo ménos, al arbitrio del hombre está tenerla robusta ó débil sin más que obedecer ó desobedecer los mandatos de la Higiene. La vida es un verdadero caudal: los económicos gozan de él más y mejor que los pródigos.

957. A los decididamente robustos no se les debe aconsejar sino que economicen el tesoro que poseen, y que no hagan estériles alardes de sus envidiables fuerzas. Entiendan igualmente que la robustez absoluta es poco comun, y que por milagro dejarán de tener algun flanco débil. Tambien para los robustos se han dictado las reglas higiénicas. La debilidad constitucional es nativa pocas veces, casi siempre adquirida, y conoce por causas principales los abusos genésicos, las pasiones concéntricas y los trabajos intelectuales ó físicos desmedidos. Sean, pues, los individuos de constitucion endeble continentes, huyan de las pasiones tristes, y sean comedidos en el ejercicio muscular y en el encefálico intelectual.

958. Interesante es el conocimiento de las *idiosincrasias* (517), así para el médico como para el higienista. Si son nativas, ó aunque adquiridas cuentan ya larga fecha, no queda otro recurso que respetarlas y acomodar á ellas los preceptos higiénicos; pero si datan de breve tiempo, es fácil á menudo dominarlas con tino y prudencia.