

CAPÍTULO V.

DE LA HIGIENE DE LAS PROFESIONES.

SUMARIO.—959. Profesión.—960. Su división.—961. Profesiones liberales.—962. Preceptos higiénicos que á ellas se refieren.—963. Profesiones mecánicas.—964. Grupos principales.—965. Higiene de la profesión militar.—966. Id. de la profesión naval.—967. Id. id. de la agrícola.—968. Id. id. de la fabril.

959. Por demás notoria y eficaz es la influencia de las profesiones ú ocupaciones habituales, por cuanto la repetición diaria de los mismos actos no puede ménos de comunicar un aspecto característico á los individuos, modificando su temperamento y su constitución, dotándoles de nuevo carácter y de especial presencia, y predisponiéndoles á ciertas enfermedades.

960. No incumbiéndonos estudiar una por una todas las profesiones, seguiremos la división más general, en *liberales* y *mecánicas*, según requieran principalmente el ejercicio del espíritu ó el del cuerpo.

961. Las profesiones *liberales* (abogados, escritores, médicos, etc.) ejercitan habitualmente el cerebro, cuya excitación continuada comunica al sistema nervioso un predominio que sin cesar tiende á caracterizarse más y más. Cuanto gana en potencia este sistema, piérdelo los demás aparatos, y de ahí que las constituciones de los hombres de letras sean más bien débiles que robustas.

Los trabajos intelectuales usados con moderación desarrollan todas las facultades del alma, y al propio tiempo favorecen el buen desempeño de las demás funciones, si se conceden al cerebro los debidos descansos, dedicados á prudentes ejercicios corporales. El abuso de los mismos trabajos intelectuales se hace sentir en el cuerpo debilitándole y afectándole con dolencias más ó ménos graves, y en el alma volviéndola melancólica é irritable, y poco amante de los goces sencillos de la vida íntima de familia.

962. Como preceptos de Higiene cuidará el hombre de bufete de obedecer los siguientes:—Suspender el trabajo cada dos ó tres horas;—Dar variedad á sus estudios, á fin de que descansen alternativamente las varias facultades intelectuales;—Emplear las horas de reposo respirando el aire puro del campo y haciendo ejercicios activos;—Conceder al cuerpo, de noche, un sueño prolongado y tranquilo, aunque tampoco llevado á la exageración;—No estudiar nunca con el estómago cargado;—Hacer uso de alimentos de fácil digestión, reanimar las fuerzas gástricas con algunos condimentos, y tomar, si bien con prudencia, algún vino generoso y alguna taza de café;—Respirar un aire puro, abundante y salubricado por la acción directa de los rayos solares;—y Preservarse del frío y del calor, manteniendo en invierno la temperatura del ambiente á 14° ó 15° del termómetro de Réaumur.

963. No todas las profesiones *mecánicas* exigen igual grado de fuerzas musculares, conforme se comprueba con sólo recordar las diferencias que median entre las que ha de desplegar un mozo de cordel ó un aserrador y un sastre ó un escribiente.

Siendo tanta la diversidad de condiciones de los jornaleros, claro está que no pueden consignarse preceptos generales, sino que cada oficio ó profesión los requiere especiales. En la imposibilidad de descender á tantos pormenores, bastará indicar que los puntos culminantes de Higiene privada que deben tenerse presentes se refieren á la limpieza, al ejercicio y al reposo, al aire que se respira, á la alimentación, á los vestidos, y á la habitación. Recordando lo que sobre cada uno de estos puntos se ha dicho en los capítulos respectivos, fácilmente se harán las explicaciones correspondientes.

964. Cuatro grupos hay, sin embargo, de profesiones que merecen más detenida observación, y son: la *militar*, la *naval*, la *agrícola* y la *fabril*.

965. Millones de individuos, flor de la juventud, siguen, de grado ó por fuerza, la *profesión militar*.

Para ingresar en ella debe fijarse, como primera circuns-

tancia, cierta *edad*, en cuanto ésta supone el desarrollo debido para resistir las privaciones y fatigas anexas al servicio de las armas. Está fijada la de veinte años cumplidos, y es el minimum con que se contenta por ahora la Higiene.—Y requiere tambien que los afiliados estén exentos de defectos físicos, ó sean sanos de cuerpo. De ahí la necesidad de un buen *cuadro de exenciones*.

Habitacion regular del soldado es el *cuartel*. Tenga éste cuadras espaciosas y ventiladas, y reine en ellas y en todas las dependencias la más estricta limpieza.

Sea el *vestido* sencillo, cómodo y ligero, prefiriendo el paño al lienzo en todas estaciones.—Ligero será también, en cuanto quepan, el *armamento* y el *correaje*.

Poco reparadora es todavía la *alimentacion* del soldado. Merece pan mejor que el de municion, racion diaria de vino, uso habitual de carne fresca, y más variedad en los ranchos.

Para los soldados enfermos se necesitan *hospitales militares*, y un Cuerpo facultativo de sanidad castrense. Y para los que caen heridos en accion de guerra, debe disponerse, segun los casos, de *ambulancias*, *wagones-hospitales*, *tiendas-hospitales*, *hospitales flotantes*, etc. Hoy se mira ya con más predileccion á las infelices víctimas de la guerra, y últimamente se ha fundado una institucion libre con el nombre de *Asociacion internacional de socorro á heridos en campaña*, que merece el más decidido apoyo de los Gobiernos y de los particulares.

966. Colectividad numerosa forma la *gente de mar*, ó que sigue la *profesion naval*.

Dedicado á ella cada individuo desde sus primeros años, y merced al sistema de las *matrículas de mar*, que entre nosotros rige, el reemplazo en la Armada no ofrece tantos reparos á la Higiene como el del ejército.—Al igual que en éste, tiene tambien la Marina su Cuerpo médico especial.

Habitacion del marinero es el *barco*, cuya policia higiénica principia ya en el acto de su construccion. Sea ésta buena, haya acierto en la distribucion interior, establézcase continua

y rápida ventilacion, y atiéndase prolijamente á todo cuanto concierne á la limpieza.

Debe darse la preferencia para el *vestido* á las telas de lana; y hay que poner especial atencion en los *alimentos*, y en el *agua*. En aquéllos, por la dificultad que suele haber en tenerlos frescos; y en ésta, por la facilidad con que se altera en el curso de la navegacion. Alimentacion uniforme y poco fresca, malas aguas, aire impuro en el interior del barco, con algo de nostalgia, dan por triste resultado el desarrollo del escorbuto, que tantas víctimas causa.

967. Los moradores del campo, ó dedicados á la *profesion agricola*, disfrutan de buen aire, de mucha luz, de aguas generalmente buenas, y de un suelo ménos infecto que el intraurbano. Con esto solo ya se explica la mayor salud en los campos, y la mayor longevidad de los campesinos.

Muy imperfectas suelen ser las construcciones rurales ó *casas* en punto á distribucion, y más deja todavía que desear la limpieza doméstica.

La *alimentacion* exige un poco más de carne, y alguna mayor variedad.

Y lo que hay que combatir á toda costa es su ignorancia, así en lo elemental, como en su misma profesion, que ejerce por mera rutina.

968. La *profesion fabril* ocupa otra colectividad, tan numerosa como necesitada de proteccion.

Desde luégo los establecimientos fabriles reclaman especial policia, mandando situar fuera de poblado los peligrosos é insalubres, é inspeccionándolos todos para seguridad de los operarios, y para obtener las debidas condiciones de salubridad.

Descentralizar la industria, llevando las grandes manufacturas y los talleres de alguna consideracion á los pueblos rurales, ó á puntos algo apartados de los centros populosos, seria medida higiénica de capital importancia.

Mucho tienen que mejorar las *viviendas* de los industriales, y no poco su modo de vestir y su género de alimentacion.

Apetece la Higiene, en nombre de las buenas costumbres, que no trabajen mezclados los operarios de ambos sexos.

Apoyo de los Gobiernos reclama tambien, á fin de que la codicia no explote á infelices criaturas y á débiles mujeres, exigiéndoles un trabajo superior á sus fuerzas, y retribuyéndoselo á precio vil.

Y, por último, hay que prevenir y combatir, hasta donde quepa, las crisis industriales, y la suspension más ó ménos transitoria de trabajos. Así como hay que moderar tambien, dentro de los límites de la libertad y de la justicia, no ménos las pretensiones exageradas de los dueños de los establecimientos, que las exigencias infundadas de los operarios. Los cierres de trabajo de los unos, y las huelgas de los otros, no suponen, en general, más que el imperio de la fuerza sobre el de la razon.

CAPÍTULO VI.

DE LA HIGIENE DE LOS HÁBITOS.

SUMARIO.—969. Hábitos.—970. Su influencia.—971. Imposibilidad de dejarlos de contraer.—972. Reforma de los hábitos malos.

969. Los HÁBITOS son modificaciones permanentes, adquiridas por la repetición de unos mismos actos, y por la continuidad de unas mismas impresiones. El hábito viene á ser una *segunda naturaleza*, bien así como la naturaleza un *primer hábito*.

La palabra *naturaleza* significa la organizacion primitiva; y la palabra *hábito* designa la organizacion modificada.

970. En todo se hace sentir la influencia del hábito.

El hombre se habitua poco á poco á comer mucho, lo mismo que á una sobriedad increíble; á la intemperancia lo mismo que á las privaciones; á respirar un aire infecto y mal sano; al silencio más absoluto (los trapenses), lo propio que al ruido más infernal y continuado (los caldereros).

Habitúase el hombre á los medicamentos, á los excitantes, y hasta á los venenos. Por esto conviene dar los medicamentos en dosis sucesivamente más altas, interrumpir su uso, ó diversificar la forma de preparacion, ó el modo de administracion, si se quiere que surtan efecto. Por eso vemos cuán impunemente abusan del tabaco los fumadores y los tabaquistas; y por el mismo principio asentado llegó Mitridates á obtener el horrible privilegio de ingerir en su estómago cualquier veneno.

El poder del hábito tiene mucha parte en hacer al hombre holgazán ó laborioso, y no poca en la pureza de costumbres ó su corrupcion.

El hábito vuelve á veces á los hombres versátiles y movidos en modas, libros, formas de gobierno; y á veces los hace amigos de la rutina y refractarios á toda variacion.