

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.



Es, en fin, el hábito una especie de mal para las placeres, y un verdadero bien para los dolores.

971. Que es imposible dejar de contraer hábitos, no cabe dudarlos; pero vista esa imposibilidad, lo que importa mucho es no contraerlos malos ó inútiles. Porque éstos, sobre ser de índole mala, dificultan, cuando ménos, la adquisicion de los buenos hábitos.

Por la inversa, el individuo que tenga contraídos hábitos buenos y saludables, perseverará firme en ellos.

972. Reforma quieren los hábitos malos ó inútiles. Se principiará esta reforma lo más pronto posible, en la infancia ántes que en la juventud, en la juventud mejor que en la virilidad, porque en la vejez es casi imposible, y quizás arriesgado, el trabar lucha con los hábitos.

Con efecto, los hábitos antiguos, áun cuando malos ó inútiles, deben ser tratados con algun respeto. Una mala costumbre añeja es á veces ménos perjudicial que una práctica buena, pero nueva ó desusada. Pero no se caiga tampoco en el extremo de creer que todo hábito es invencible, pues una voluntad decidida hace prodigios.

Siempre que se quiera dejar un hábito pernicioso ó inútil (y debe quererse siempre, y siempre debe intentarse), se procederá muy gradualmente y con mucha cautela.

## CAPÍTULO VII.

## DE LA HIGIENE DE LOS ESTADOS.

SUMARIO.—973. Estados.—974. Estados varios y su higiene.—975. Estado de epidemia: consejos á los particulares.—976. Mision del Gobierno: agentes oficiales y patentes.—977. Organizacion sanitaria de las poblaciones y de los puertos.—978. Cuarentenas y cordones sanitarios terrestres.—979. Lazaretos.—980. Deberes de las Autoridades toda vez declarada la epidemia en una poblacion.—981. Id. después de terminada la epidemia.—982. Pauperismo: asilos que para remediarle ha creado la caridad cristiana.—983. Condiciones higiénicas de estos asilos.—984. Asistencia domiciliaria.—985. Criminalidad: penitenciarias.—986. Observaciones finales.

973. El ESTADO SOCIAL del individuo, así como los ESTADOS ó SITUACIONES EXCEPCIONALES, y más ó ménos transitorias, de una poblacion, son circunstancias que no pueden ménos de llamar la atencion del higienista. Porque cada estado imprime como un sello en el organismo, que modifica así los caracteres físicos como los morales de las personas.

974. El *estado de civilizacion* es más higiénico que el de *barbarie*, como quiera que aquélla perfecciona al hombre, destruye los contagios y causas de insalubridad, cura las enfermedades con sencillez y acierto, etc.

A cualquiera se alcanza tambien que el *estado de libertad* es más ventajoso que el de *esclavitud*;—el de *paz* preferible al de *guerra*;—dicho queda que el *matrimonio* (908) es un estado que vale más que el de *soltería*, etc., etc.

Ahora bien, sabiendo qué atmósfera respira cada estado, qué régimen alimenticio sigue, á qué ejercicio se entrega, qué necesidades orgánicas son en él más sentidas, á qué pasiones se halla más expuesto, etc.; y combinando el estudio de esas influencias con el de las circunstancias individuales, fácilmente se deducirá la higiene propia de cada estado social.

975. Un estado hay que merece más seria atencion, y es el de *epidemia*.



Cuando reina tal estado la higiene aconseja á los particulares que se ausenten de la poblacion infectada *luego, lejos y por largo tiempo*.

Si la salida no es posible, practicarán con toda escrupulosidad estos preceptos higiénicos:—Alimentos sencillos (cocido y asados), sanos, frescos y de la mejor calidad;—Mucha sobriedad y regularidad en las comidas;—Aislamiento ó poco trato con personas extrañas;—Esmerada limpieza personal y doméstica;—Desinfeccion diaria del lugar comun;—Si se ha de salir de casa temprano, no verificarlo sin haber comido ó bebido algo;—Fumigaciones interiores en la habitacion;—Algunas cucharadas de ponche ó una tasita de un infuso aromático (salvia, menta, hierba-luisa), con una cucharada de buen ron al acostarse;—Retirarse bajo techado desde que anochezca, eludiendo más que nunca la accion poco benigna del aire de la noche;—y Nada de preservativos, pues la ciencia no conoce por ahora ninguno.

Tendrán tambien presente que el miedo es el auxiliar más poderoso de las epidemias (*timor et contagium sunt unum idem-que*), y que importa, por lo mismo, conservar gran presencia de ánimo.

976. La mision de los Gobiernos, en punto á las epidemias, es no ménos vasta que interesante. Correspóndeles primero ejercer su influencia protectora más allá del territorio nacional, teniendo en las principales ciudades extranjeras *Agentes oficiales* que le notifiquen periódicamente el estado sanitario que en ellas se disfrute, y que libren á los barcos *patentes de sanidad*, en que se acredite el grado de salud de los puertos de salida ó de arribada.

977. En los pueblos, y puertos del propio país, la organizacion sanitaria debe ser lo más perfecta posible, ya para que sin cesar se vigilen las condiciones locales de salubridad, ya para que estén siempre tomadas todas las medidas necesarias, á fin de que la asistencia facultativa sea inmejorable.

En los puertos, si se presenta alguna embarcacion con patente sospechosa, los médicos de sanidad la sujetarán á obser-

vacion, y si la lleva sucia, ó ha tenido defunciones á bordo, la tratarán con más rigor todavía.

978. Declarada la epidemia en una poblacion, justo es que las demas poblaciones, sin faltar á los deberes de humanidad, traten de precaverse del mortífero azote. Y acto instintivo, en tal caso, de cada persona, de cada pueblo, es aislarse de las personas, de los pueblos inficionados. Tal es el origen de las *cuarentenas*, así llamadas porque cuarenta eran en un principio los dias que se mantenian incomunicados los buques y las personas infectas ó sospechosas.

Mucho se ha suavizado en estos últimos años el rigor de las cuarentenas, las cuales cuentan ardientes adversarios, que no se satisfacen con ménos que con su supresion. Hácense valer para desprestigiarlas, entre otros argumentos, las vejaciones que sufren las personas y las mercancías, la frecuencia con que se eluden las disposiciones cuarentenarias, y la obscuridad en que están envueltos el contagio y su modo de desarrollo.

Pero la verdad es que cuando sobreviene la epidemia, se levanta fuerte clamoreo á favor de medidas preservadoras; y este clamoreo es más atendible que el de los intereses materiales del comercio, enemigo de todo linaje de trabas. Por eso, sin dejar de hacer algunas prudentes concesiones, no puede ménos de aconsejarse á los Gobiernos que conserven en sus respectivos países un buen sistema cuarentenario.

Por tierra es ménos fácil la preservacion y el aislamiento que por mar, malgrado los *cordones sanitarios terrestres*. Pero tampoco prohibiríamos éstos en absoluto, siempre y cuando se limiten á regularizar las comunicaciones, reduciéndolas temporalmente á lo más indispensable, y se guarden los debidos miramientos á las personas sujetas á observacion.

979. *Lazaretos* se llaman los edificios en que sufren la observacion las personas y las mercancías. Para cumplir bien su destino deben estar situados en islotes algo distantes de tierra firme, y construidos de manera que tengan espaciosas habitaciones, vastos almacenes para las mercancías, grandes



patios de expurgo, etc. A todo esto se agregará un esmerado servicio, así facultativo como administrativo.

En España tenemos uno en Vigo y otro en Mahon.

980. Dentro de las poblaciones epidemiadas se redoblará el esmero en el servicio facultativo, así á domicilio como en los hospitales, creándose otros provisionales si son menester; se allegarán recursos en grande escala para socorrer á las clases necesitadas, que aumentan extraordinariamente por la paralización de los trabajos; se publicará un resumen de las medidas higiénicas que deben tomarse para prevenir la invasión del mal, y de los primeros auxilios que hay que prestar á los atacados, interin acude el médico; se estimulará á que salgan de la poblacion cuantas familias tengan posibles; y se cerrarán los establecimientos públicos, y se trasladarán, si es dable, las oficinas á lugar seguro.

Por último, las Autoridades no deben ocultar nunca la verdad sobre el estado de la epidemia: ni retardarán el anuncio de que ésta se ha declarado, ni anticiparán la noticia de su desaparicion. Estas ocultaciones son criminales, en cuanto favorecen la propagacion del azote á mayor número de personas y de pueblos, que, víctimas del engaño, no se precaven conforme tal vez lo hicieran si supiesen la verdad.

981. Terminada la epidemia, esto es, al cabo de ocho ó diez días que ya no se advierte ningun invadido nuevo, y se hallen en plena convalecencia los últimos invadidos, se procederá á la ventilacion y desinfeccion de todos los edificios públicos y particulares; pero los vecinos que puedan obrar con cordura retardando algo más su regreso.

Se recogerán en seguida todos los datos concernientes á la epidemia sufrida, y en vista de ellos se extenderá una historia exacta y completa del mal.

Por último, el Gobierno premiará con largueza á todos los que durante el contagio se hubiesen distinguido en celo y filantropía, en generosidad ó arrojo.

982. A consideraciones importantes se presta otro estado, que es el de *pobreza*.

El pauperismo constituye una necesidad orgánica y fatal de las sociedades humanas. El vario uso que de su libertad moral hace el hombre, la ignorancia (que es verdadera miseria intelectual), los caprichos de la suerte, y el azote de las calamidades generales, dan por resultado ineludible la opulencia y la medianía, la pobreza y la indigencia.

Dolorosa es la estadística del pauperismo, pero en cambio consuela saber que de antiguo es cuantioso el llamado *patrimonio de los pobres*. La caridad cristiana es inagotable en dinero y en instituciones de beneficencia.

Tiene asilos para los niños expósitos (las *Inclusas*);— *Casas-cunas* (*crèches* de los franceses), donde gratuitamente, ó mediante muy mínima retribucion, son guardadas y cuidadas, durante los días y horas de trabajo, las criaturas de teta, ó que no han cumplido dos años, y que son hijos de madres pobres, de buena conducta, y que trabajan fuera de su casa;— *Escuelas gratuitas*, de párvulos y de niños;— *Hospicios*, *Casas de misericordia*, *Casas de desamparados*, etc., para niños, adultos y viejos;— *Colegios de ciegos* y de *sordo-mudos*;— *Refectorios* y *Calefactorios* públicos, en los cuales, á vil precio, se da comida bien condimentada y un lugar junto á la lumbre;— *Baños* y *Lavaderos públicos*, gratuitos ó poco ménos, etc., etc.

En toda sociedad, más que familias absolutamente indigentes, las hay que en tiempos normales subvienen medianamente á sus necesidades, pero que cualquiera contratiempo las sume en la miseria. De ésta se libraria, no obstante, la gran mayoría, si se desarrollára en ellas el espíritu de economía, y se las hiciera comprender el inmenso poder de la asociacion. Véase por qué en un buen sistema de beneficencia deben entrar las *Cajas de ahorros*, los *Montes de piedad*, las *Sociedades de seguros*, las *Cooperativas*, las de *Socorros mútuos*, los *Pósitos*, los *Bancos agrícolas*, etc., etc.

Y, en fin, *instruir* y *moralizar* es siempre *hacer bien*. Por eso son de elogiar los *premios á la virtud*; y por eso es obra



grandiosa de beneficencia combatir el lujo y el juego (inclu-  
sas las *loterías*, y las *rifas* todas).

Para los enfermos pobres ha levantado tambien asilos el  
cristianismo. Éstos son los *hospitales*. Debe haberlos especia-  
les, y hay algunos, para niños, para adultos, para enfermos  
de enajenacion mental (*Manicomios*, *Casas de orates* ú *Hospi-  
tales de inocentes*), para incurables, y para determinadas en-  
fermedades en particular.

983. Todos los asilos que se acaban de mencionar estarian  
mejor situados en el campo ó extramuros que en el casco de  
las poblaciones; — han de estar aislados; — su capacidad y  
su distribucion interior han de corresponder á su especial  
destino; — la calefaccion en invierno, y la ventilacion en to-  
das estaciones han de ser acabadas; — y no ménos acabados  
administracion y servicio interno han de tener.

Por regla general, mejor que los grandes asilos son prefe-  
ribles los pequeños y medianos, con pocos centenares de al-  
bergados cada uno. Económicamente considerados, son, sin  
embargo, más costosas.

984. No faltan adversarios á los asilos de pobres, sanos y  
enfermos, reclamando para éstos la *asistencia domiciliaria*, ó  
en el propio hogar, y en el seno de la familia. Utilísima es ésta,  
ó importa desarrollarla más y más; pero no basta para ali-  
viar y acudir á todas las necesidades, y menester es combi-  
narla con todas las instituciones benéficas ántes citadas.

985. Estado social, fatal é ineluctable, es el que nace de  
esa enfermedad dolorosa que se llama *criminalidad*. Nunca la  
llegaremos á extinguir, y por eso serán constantemente nece-  
sarias las *cárceles* y las *penitenciarías* (*presidios*, *casas de cor-  
reccion*, etc).

Las circunstancias higiénicas generales que estos edificios  
deben reunir, se desprenden obviamente del objeto á que es-  
tán destinados. No porque los confinados sean criminales han  
de quedar desatendidos en su alimentacion, vestido, ventila-  
cion, calefaccion, etc.

986. Terminada la exposicion de las principales reglas hi-  
giénicas, harémos notar el distinto criterio con que suele  
procederse en la vida práctica.

Personas hay que creyendo insuficientes los sencillos pre-  
ceptos de la Higiene, están de continuo medicándose por via  
de precaucion ó de preservativo. Éstas obran mal, porque no  
han de malgastar en salud lo que habrán menester cuando  
enfermen.

Otras hay, y suelen ser los jóvenes, que caen en el extre-  
mo opuesto: se emancipan tontamente de la Higiene, y co-  
meten mil excesos. Sepan éstos que para que el sano siga  
siempre siéndolo, es necesario que no abuse de su salud, y se  
conforme con los preceptos, nada violentos ni tiránicos, de la  
Higiene.

Echarémos, pues, por el camino medio entre esos dos ex-  
tremos: *Per medium tutissimus ibis*. El hombre sano ni se  
atormentará con precauciones inútiles ó ridículas, ni tampoco  
dejará de tomar las necesarias y convenientes.

Quien observe los preceptos de la Higiene, ejercerá con  
facilidad sus funciones, y vivirá alegre y placentero, y lo que  
es más, á tenor de la Escuela salernitana (519),

*Hæc benè si serves, tu longo tempore vives.*

FIN.