

época de las reglas, sobre todo cuando las mujeres se hallan en su edad crítica, y con mayor motivo si ya hace algun tiempo que la han pasado, y si despues de la hemorragia queda una sensacion de peso en la pélvis, un flujo amarillo ó rojizo, enflaquecimiento y debilidad, se debe suponer que existe una afeccion orgánica. Entonces el exámen por el tacto y por medio del espéculum vendrán á disipar las dudas que todavía pudieran quedar.

La especie de hemorragia uterina mas difícil de diagnosticar con exactitud es la que se *halla complicada con la clorosis*, y acerca de la cual ha llamado expecialmente Trousseau la atencion de los médicos. En estos hay palidez de la cara, palpitaciones, dolores, y en una palabra, los síntomas de la clorosis, aun cuando las reglas sean muy abundantes. Pero ya sabemos cuán parecidos son á la clorosis los signos de la anemia consecutiva á las pérdidas de sangre, hasta el punto de que muchos médicos no distinguen estos dos estados morbosos (véanse los artículos CLOROSIS y ANEMIA), de modo que será preciso establecer principalmente este diagnóstico por los datos que suministre la enferma. Si el estado de languidez y de debilidad, la palidez, las palpitaciones, etc.; han precedido á los ménstruos abundantes, no quedará duda de que la afeccion es una metrorragia clorótica. Si el estado general ha coincidido con la primera aparicion de las reglas abundantes, el caso es ya mas difícil, y entonces lo mismo que cuando no se hayan manifestado los signos de clorosis, ni antes de aparecer la enfermedad, ni en los principios de esta, habrá que someter á la influencia del tratamiento la resolucion de este problema difícil.

*Pronóstico.*—Al ocuparnos de la terminacion hemos dicho ya lo mas importante relativamente al pronóstico, y ahora acabamos de agregar algunas nuevas consideraciones al estudiar el diagnóstico. Solo, pues, añadiremos aquí que Lisfranc considera á la metrorragia como una causa de esterilidad, la cual dista mucho de ser inadmisibile; pero requiere que se confirme por nuevas observaciones.

El diagnóstico de las metrorragias, que á veces se presentan en la invasion de las fiebres y flegmasías, es tanto mas importante cuanto que pueden simular las reglas. Los caracteres distintivos que, segun Gubler, pueden investigarse en tales casos, son: «la brevedad excesiva del intervalo que separa la presunta menstruacion con la última época catamenial regular, espacio corto que no puede hacer creer en tan rápida maduracion de un óvulo; la aparicion de flujos sanguíneos en mujeres no menstruadas, ya sea en virtud de la idiosincrasia, ya se encuentren dentro de uno de los períodos del círculo funcional de la reproduccion; embarazo ó lactancia; la ausencia de los síntomas precursores ó concomitantes de la menstruacion, propiamente dicha, la vuelta precisa de la menstruacion durante la enfermedad ó la convalecencia, en época correspondiente á la última época menstrual verdadera.»

En cuanto al pronóstico, «carece generalmente de interés, pues que la metrorragia sintomática rara vez es alarmante y no impide la regular presentacion de las reglas aun antes de la cesacion de los fenómenos morbosos. El arte no debe intervenir sino cuando la cantidad de sangre es tanta que haga temer una complicacion (1).»

### § VIII.—Tratamiento.

Para exponer de un modo conveniente el *tratamiento* de la metrorragia, es preciso admitir necesariamente tres categorías. En la primera colocaremos las *hemorragias bastante abundantes para poner la vida en peligro*; en la segunda hablaremos de las que se han llamado *activas ó agudas*, y en las cuales se observa principalmente la *congestion del útero*, y finalmente, en la última nos ocuparemos de la metrorragia llamada *crónica*. A estas tres clases principales referiremos todas las demás distinciones que antes de ahora hemos establecido.

1.º *Metrorragia bastante abundante para poner la vida en peligro.*—Es muy raro, como ya hemos dicho repetidas veces, que no siendo durante el parto, aparezca una hemorragia bastante abundante para poner la vida en peligro, y apenas hay motivo para temer semejante accidente como no sea en las condiciones en que se observan las *hemorragias constitucionales*; sin embargo, como se han citado algunos casos de este género, conviene indicar lo que se debe hacer en semejantes circunstancias.

*Emisiones sanguíneas.*—Cuando la hemorragia ha sido copiosa, difícilmente podremos decidarnos á sacar todavía una cantidad mayor ó menor de sangre á las enfermas ya anémicas; de modo que solo podrá hacerse uso de este medio al principio de esas hemorragias que se anuncian con mucha violencia, y en las cuales el exámen del útero da á conocer una ingurgitacion sanguínea muy considerable.

Desde muy antiguo se ha practicado la *sangria general* en la metrorragia, y aun hoy la aconsejan la mayor parte de los autores, pero no todos están conformes en el modo con que debe hacerse. Unos quieren que se extraiga rápidamente una gran cantidad de sangre de la vena, de modo que las enfermas caigan en un estado de debilidad, medio que ha tenido buen éxito en algunos casos, pero que es preciso no establecerle como regla general. Si la mujer es robusta y pletórica, puede seguirse esta práctica, pero arreglándose siempre á la cantidad de sangre que haya perdido. Lázaro Riverio (2) recomienda, segun Hollerius (3), que se hagan sangrias abundantes, pero sacando la sangre á *chorros interrumpidos*, lo cual se efectúa poniendo el dedo sobre la abertura de la vena y quitándole alternativamente; la

(1) Ad. Gubler, *loc. cit.*, p. 188.

(2) Lazare Rivière, *Praxis medica*, lib. XV, cap. III: *De flux. mens. immod.*

(3) Hollerius, *Comment.*, aphor. 50, sect. V.

experiencia no nos ha demostrado nada acerca de la eficacia de este procedimiento. Por último, otros médicos prefieren hacer una sangría muy corta y repetirla con pequeños intervalos, ya volviendo á abrir la vena, ó ya practicando una nueva cisura; pero este método se usa mas comunmente cuando la abundancia de sangre no es excesiva, y la enfermedad lleva ya muchos dias de duracion.

Cuando se observan signos de congestion uterina intensa, se aconseja aplicar un número mayor ó menor de *sanguijuelas* al hipogástrico, á las ingles ó á los lomos, y en las mismas circunstancias se disponen *ventosas escarificadas* á los mismos puntos.

¿Qué valor tienen las emisiones sanguíneas en el tratamiento de la metrorragia de que nos estamos ocupando? Es muy difícil decirlo con exactitud, pues los médicos han seguido siempre en esto el uso tradicional sin buscar en la análisis de los hechos la verdadera influencia del medio que empleaban. Todo cuanto podemos decir es que apenas hay agente terapéutico que haya sido mas elogiado.

*Ventosas secas.*—Un medio que se parece mucho al anterior son las *ventosas secas*, y todo el mundo conoce el aforismo en que Hipócrates (1) aconseja su uso. Este autor quiere que se apliquen en las mamas, y en efecto, la simpatía bien evidente que existe entre el útero y estos órganos es un motivo para obrar así; pero si el caso lo exige, deben multiplicarse estas ventosas y ponerlas en la parte anterior del pecho, en los hipocóndrios, etc. En estos últimos tiempos se han citado hechos de haber contenido hemorragias bastante alarmantes con las *ventosas de Junot*, aplicándolas á los brazos. Varios instrumentos se han preconizado para hacer mas fácil la aplicacion de las ventosas, y mas rápido el objeto que se propone. El pequeño aparato construido por Capron es de uso muy cómodo; se compone de una bola hueca de caoutchouc provista de dos válvulas, una aspirante y otra impenetrable; esta bola se adapta á un vaso de ventosa provisto de una llave (fig. 16).

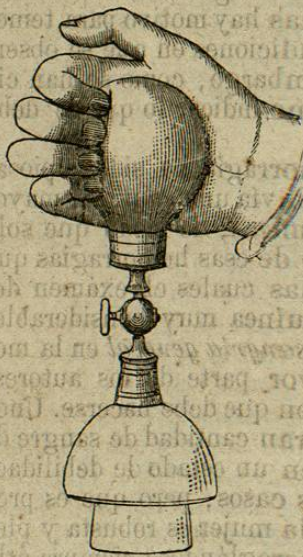


Fig. 16.  
Ventosa de succion continua. Cuando se quiere usar el aparato, se coge la bola con toda la mano, y se aplica la ventosa sobre los tegumentos. La elasticidad del caoutchouc permite, una vez soltada la bola, que adquiera

(1) Hippocrate, *Oeuvres complètes*, traduites par Littré, t. III, *Aphorismes*, sect. v, aphor. 50.

ra su capacidad primitiva, y por lo tanto se produce el vacío en el vaso. La disposición de las válvulas es tal, que no hay necesidad de retirar la ventosa para hacer de nuevo el vacío; la válvula inferior cierra la ventosa, y la superior permite la salida del aire al comprimir la bola; de modo que puede comprimirse la bola muchas veces seguidas, produciendo un vacío tan perfecto cuanto sea posible.

*Ligadura de los miembros.*—Muy rara vez se practica en la actualidad la ligadura de los miembros, á que antes de ahora se recurria con mucha frecuencia, como puede verse en la obra de Riverio; pero este medio, que solo debe usarse en los casos en que el flujo ha sido sumamente abundante, apenas tiene aplicacion mas que en la metrorragia puerperal de que no nos corresponde ocuparnos aquí.

*Compresion de la aorta.*—La misma reflexion es aplicable á la compresion de la aorta, que ha dado buenos resultados en casos graves. Se ha usado tambien en las hemorragias consecutivas al parto, y ya se concibe las dificultades que habria para ejercerla en otras circunstancias.

*Revulsivos.*—Se emplean tambien los revulsivos con el objeto de desviar de la matriz la fluxion sanguínea. A este efecto se prescriben *fricciones irritantes* al dorso, á los lomos, á los hombros y á la parte anterior del pecho, para lo cual se puede usar un *linimento amoniacal*, por ejemplo, el siguiente:

R. Amoniac líquido..... 5 gram. | Aceite comun..... 30 gram.  
Mézclese.

O bien el linimento siguiente:

R. Aceite comun..... 30 gram. | Aceite crotagiglio..... 2 gram.  
Mézclese.

A los mismos puntos y con el mismo objeto se aplican *vejigatorio* ó *sinapismos*, pero hay que hacer una advertencia acerca de este punto. La utilidad verdadera de estos medios dista mucho de estar bien demostrada, y por otra parte, ya hemos dicho antes de ahora, que las mujeres pueden hallarse en un estado de excitacion sumamente no creemos, pues, que nos hallemos autorizados, atendida la eficacia hipotética de estos medios, á usarlos en tales circunstancias, á lo menos en los casos graves de que nos estamos ocupando, á riesgo de atumtar mucho este estado de excitacion nerviosa en que se hallan las enfermas.

Los *maniluvios sinapizados*, en que muchos médicos tienen gran confianza, obran del mismo modo que los medios que acabamos de indicar.

*Aplicacion del Frio.*—La aplicacion del frio es uno de los medios mas poderosos que pueden dirigirse contra las grandes hemorragias uterinas, y en todos tiempos se ha empleado para combatir estos flu-

jos, lo mismo que los que proceden de otros órganos: tenemos varios puntos por los cuales podemos hacer obrar el frío sobre la matriz. Al hipogástrico se aplican compresas empapadas en agua de pozo ó he- lada, que se renuevan con frecuencia, ó mejor aun hielo metido en una vejiga. Por la vagina se hacen llegar al cuello uterino inyecciones de agua fría, y finalmente se emplean lavativas frías, cuyo último medio no debe omitirse, porque llenando el recto de un líquido frío, se obra sobre el cuerpo del útero á la menor distancia posible. Conviene encargar á la enferma que conserve la lavativa por algunos minutos, y repetirla despues que la arroje, si el caso lo exige. En cuanto á las inyecciones, dice Gendrin y con razon, que es el modo como menos obra el frío, porque en primer lugar la superficie á que se aplica es la menos considerable, y luego la temperatura del líquido se eleva al momento que se mezcla con la sangre.

Al aplicar el frío no se debe olvidar la relacion de las mamas con el útero, que hemos recordado al hablar del uso de las ventosas, y al mismo tiempo que se hacen las aplicaciones á la matriz se recurre á los medios anteriormente indicados para atraer la sangre hácia las mamas. Sin embargo, algunos autores dicen que han visto contener una hemorragia á beneficio de la aplicacion *repentina* del hielo á los pechos, á consecuencia del estremecimiento general que ocasiona la sustraccion inmediata del calórico en estos órganos sensibles.

Las *afusiones frías* y la *inmersion en un baño frío* solo se usan en los casos graves y cuando el peligro es inminente, y debe medirse su accion por el estado de las fuerzas de la enferma. En los casos de gran debilidad se empieza por una ó dos afusiones, en seguida se pasa á la inmersion mas ó menos repetida, y por último, si las fuerzas lo permiten, se deja á la enferma en el *baño frío* por espacio de cinco, diez ó quince minutos, pues seria una imprudencia el hacerlos mas largos.

*Tópicos, astringentes y estípticos.*—Para las aplicaciones al hipogástrico, y hasta para las inyecciones en el recto, basta el agua fría ó la nieve, pues los tópicos estípticos y astringentes no ejercerian bastante accion por esta via indirecta, y así es que en la actualidad casi se apela exclusivamente á estos líquidos para las inyecciones que se hacen por la vagina. No obstante, los autores de los últimos siglos han usado mucho de estos tópicos aplicándolos al hipogástrico ó al perineo; pero nos contentaremos, por las razones que acabamos de dar, con indicar los siguientes que aconseja Riverio. Este autor recomienda que primeramente se hagan fomentos con el líquido siguiente:

R. Raíz de bistorta..... }  
Raíz de tormentila..... } aa. 15 gramos.  
Cáscara de granada..... }  
Hojas de llanten..... }  
Hojas de centidonia..... } aa. un puñado.  
Hojas de traspi..... }  
Hojas de cola de caballo..... }  
Nuez de ciprés..... } 30 gramos.

Cuézanse en

Agua de hierro y vino tinto..... 500 gramos.

Para fomentos frecuentes al hipogástrico.

Riverio recomienda tambien que se aplique al púbis una *esponja cocida en vinagre*, y diversos unguentos y linimentos, que todos excitan la piel con mas ó menos intensidad.

En la actualidad se limitan los médicos, como ya hemos dicho antes de ahora, á prescribir inyecciones repetidas varias veces al dia con líquidos estípticos ó astringentes, como por ejemplo, los siguientes:

R. Agua de cebada... 500 gramos. | Vinagre..... 100 á 150 gramos.

Mézelese.

O bien:

R. Agua de Rabel... 100 gramos. | Agua común..... 500 gramos.

O la siguiente:

R. Extracto de Saturno... 10 gramos. | Agua de rosas..... 1000 gramos.  
Vinagre destilado... 250 gramos.

*Fórmula de Berends.*

R. Sulfato de hierro... 4 á 8 gramos. | Mucílago de goma arábica... 4 gramos.  
Agua de salvia... 250 gramos.

Mézelese.

Fácil nos seria multiplicar estas fórmulas, pero sin ninguna utilidad, porque nada prueba que entre estas diversas inyecciones haya alguna que goce de una virtud especial, de modo que lo mismo que las demás del mismo género (*alumbre, sulfato de zinc, nuez de agallas, tanino, etc.*), solo debe atenderse para prescribirlas á su grado mayor ó menor de accion, á fin de proporcionarla á la intensidad de la afeccion, apreciacion que corresponde enteramente al práctico.

*Taponamiento.*—Es sumamente raro, como ya hemos dicho muchas veces, que la metrorragia no puerperal sea bastante grave para

exigir la mayor parte de los medios que acabamos de indicar, y con mayor razon se debe suponer que habrá menos ocasiones de emplear el taponamiento, que solo es necesario en los casos extremos, por lo que describiremos esta operacion sumamente sencilla, que requiere un poco de cuidado. En el artículo *Epistaxis* (1) se hallará la indicacion de los diversos líquidos con que se puede ayudar el taponamiento en los casos en que se crea oportuno.

El doctor Gariel ha inventado un procedimiento especial de taponamiento, que Diday ha usado con buen éxito. El instrumento del doctor Gariel es sumamente simple. Se hace de goma elástica vulcanizada, representa una vejiga pequeña que termina en un tubo largo. «Esta vejiga, vacía y arrollada sobre sí misma, tiene un grueso y una longitud mucho menores que los del dedo pequeño (figura 17). Despues de haberla untado con grasa, la introduce, conducida por el índice, á toda la profundidad posible en la vagina, y en seguida, manteniéndola siempre fija por medio del dedo, soplé con la boca aplicada al tubo que habia quedado fuera. Por este medio he dado á la vejiga una dilatacion que ya habia calculado de antemano por una insuflacion preliminar, y este pequeño instrumento, que habia podido penetrar casi desapercibido, tomó instantáneamente una ampliacion tal, que formaba una esfera de unos 33 centímetros de diámetro. Para retener el aire no he tenido mas que atar con hilo la extremidad del tubo.»

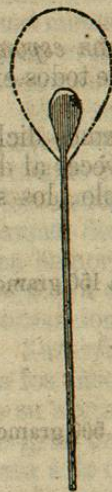


Fig. 17.—Pelota para el taponamiento de Gariel.—El puntado indica el desarrollo que las insuflaciones pueden dar á la extremidad oval ó piriforme de la sonda.

A estos medios externos se asocian otros que obran interiormente; pero como son los mismos en los casos graves de que acabamos de hablar, que en aquellos de que vamos á ocuparnos, aplazamos su indicacion para un poco mas adelante.

En el mayor número de casos, la hemorragia que se ha llamado *activa* ó *aguda*, y que sobreviene fuera de la época del parto, es moderada y no amenaza la vida de la enferma. Mas puede tener resultados muy fatales si no se la trata convenientemente; porque ya hemos visto que puede persistir, hacerse crónica y sumergir á las mujeres en un estado de debilidad y de anemia.

**Sangrias.**—Se recurrirá por lo general con preferencia á las *pequeñas sangrias revulsivas* de 80 á 100 gramos, repetidas con mas ó menos frecuencia. Tambien se aplican *sanguijuelas*, como en el caso precedente, cuando hay una congestión uterina, y algunas veces nos vemos obligados á repetir las con frecuencia, porque la metrorragia

(1) Artículo *Epistaxis*, t. II, p. 262.

de que tratamos no es por lo comun continúa, sino que vuelve por intervalos variables, y siempre, á lo menos en la mayor parte de las enfermas, con un estado de congestión notable.

En estas metrorragias moderadas es mucho menos importante contener la sangre por medios activos. Hay tambien casos en que, así como en todas las hemorragias, se debe respetar el flujo de sangre, y esto sucede cuando despues de presentarse todos los signos de una congestión violenta, si se efectúa la hemorragia, los síntomas se alivian ó cesan completamente. En efecto, no es raro ver entonces que al cabo de cierto tiempo se detiene espontáneamente la sangre, y lejos de ser perjudicial la hemorragia ha sido saludable, haciendo cesar la ingurgitacion del útero y el estado pletórico general. Las mismas reflexiones se aplican á las *hemorragias uterinas críticas* señaladas por la mayor parte de los autores. Unicamente diré respecto de esta especie de metrorragia, que los hechos citados por los autores están muy distantes de demostrar claramente su existencia, y que ninguna cosa prueba que no hayan sido engañados por simples coincidencias. Por lo tanto es necesario que se hagan nuevas investigaciones sobre este punto.

Quando esta hemorragia se prolonga de tal modo que no se puede creer que sea útil la pérdida de sangre, ¿conviene apresurarse á emplear medios mas activos para contenerla? La experiencia diaria prueba que no es menester, y que un tratamiento bien sencillo triunfa en casi todos los casos de la metrorragia. Gendrin ha dado á esta medicacion el nombre de *método expectante*, aunque no le merece del todo, puesto que pone en uso algunos medios cuya eficacia es incontestable.

Si no existe nada que haga temer la pérdida de sangre sea perjudicial al organismo, si la mujer es bastante fuerte, si no hay congestión uterina ó es muy poca, es necesario limitarse á prescribir una *quietud absoluta* en la *posicion horizontal*, estando la pelvis un poco mas elevada que el tronco, si las enfermas pueden soportar esta posicion. La habitacion deberá estar bien ventilada, y su temperatura poco elevada. La enferma estará poco abrigada, y se la evitarán en lo posible todos los grandes movimientos, y particularmente los esfuerzos para defecar, prescribiendo con este fin los *laxantes ligeros*, las lavativas emolientes, oleosas, etc. Se cuidará de que no se halle la circulacion entorpecida por vestidos demasiado apretados, y se alejará de la enferma todo lo que pueda producir una emocion moral algo fuerte de cualquier naturaleza que sea.

Para completar esta medicacion basta recomendar un *régimen* muy tenue y suave, prescribir *bebidas frias* y especialmente *heladas*, los *alimentos tambien frios* y en pequeña cantidad de cada vez, y por último algunas lociones de agua fria en el abdomen, si no disminuye prontamente el flujo de sangre bajo la influencia de los medios que acabo de indicar.

A pesar de hacer uso de esta medicación, se ve con bastante frecuencia que persiste la metrorragia, y un flujo de sangre demasiado prolongado puede tener grandes inconvenientes en algunas mujeres muy nerviosas y muy debilitadas: entonces es necesario recurrir á medios mas activos, que todos se emplean en la metrorragia de curso crónico, y que por esta razón los expondré en el tratamiento de esta especie.

3.º Sea que la metrorragia se haya presentado desde su principio bajo la forma crónica, ó que despues de haber habido signos de plétora, de congestión y de reacción, las mujeres debilitadas por la pérdida de sangre hayan enflaquecido, se pongan pálidas y no arrojen ya sino una sangre descolorida y casi serosa, siempre son los mismos los medios que se deben usar.

En semejante caso no hay que recurrir á las emisiones sanguíneas, y si un infarto permanente del útero exige que se apliquen algunas *sanguijuelas*, no se deben poner estas sino en corto número, y dejarlas correr muy poco tiempo, porque una excesiva pérdida de sangre aumentaría mucho la debilidad y la anemia, y acaso sin remediar la congestión uterina.

*Medicacion interna.*—Se han prescrito un considerable número de medicamentos en la metrorragia, entre los cuales hay muchos que se han usado en todas las hemorragias; por lo cual me limitaré á indicar los principales.

*Ácidos.*—Casi todos los prácticos han usado los ácidos, especialmente los *minerales*. Mialhe (1) nos ha dado la explicación de esta virtud antihemorrágica propia de los ácidos minerales, y que la experiencia habia ya dado á conocer sin que se pudiese saber en qué consistia. Estos ácidos son coagulantes del suero de la sangre, al paso que los ácidos vegetales diluidos en agua, tal como se toman interiormente, son fluidificantes.

De todos los ácidos, el *ácido sulfúrico* es el que mas frecuentemente se usa, y se le puede dar en forma de limonada del modo siguiente:

*Limonada sulfúrica.*

R. Acido sulfúrico á 66°..... 5 gram. | Agua..... 1500 gram.

Se toma á vasos, añadiendo á cada uno de ellos

Jarabe de goma..... 30 gram.

Agítese con cuidado la mezcla cada vez que se haya de usar, porque el ácido, como es mas pesado, se va al fondo, y las últimas dosis pudieran ser demasiado fuertes.

Si la enferma repugnase tomar gran cantidad de líquido se pres-

(1) Mialhe, *Art. de formuler*, p. 30 et suiv.

cribirá el *julepe antihemorrágico*, tal como le he indicado en el artículo EPISTÁXIS, el cual se compone de lo siguiente:

R. Acido sulfúrico..... 10 gram. | Jarabe de altea..... 100 gram.  
Mucilago de goma arábica 500 gram.

Mézclese. Se toma á cucharadas.

De la misma manera se pueden usar los ácidos *nitrico* ó *hidroclórico*, pero no se debe considerar al *ácido fosfórico hidratado*, con algunos prácticos, como dotado de la misma propiedad; porque resulta de las investigaciones de Mialhe que esta sustancia tiene, por el contrario, una propiedad fluidificante. Por esta razón se debe creer que en los hechos citados por ciertos autores, como Lundeberg, Meisner y Burdach, que han escrito este ácido, habia alguna circunstancia particular y desconocida que ha favorecido la curación de la metrorragia á pesar de este medicamento.

*Estípticos y astringentes.*—El *alumbre* uno de los medicamentos que se emplean mas generalmente, sobre todo en las mujeres débiles, linfáticas y debilitadas.

*Fórmula de John.*

R. Alumbre..... 4 gram. | Opio..... 20 centígram.  
Canela..... 1,25 gram.

Mézclese, pulverícese y divídase en cuatro papeles. Se da un papel cada cuatro horas.

Estos polvos se asemejan mucho por su composición á la pocion que Plenck recomendaba tanto en los casos de que se trata, la cual es como sigue:

R. Agua de menta..... 120 gram. | Alumbre..... 1,25 gram.  
Tintura de canela..... 30 gram. | Jarabe de diacodion..... 30 gram.

Mézclese. Se toman dos cucharadas, primero de hora en hora, y despues cada dos horas.

Igualmente se ha dado al interior el *acetato de plomo* en las mismas circunstancias, y se prescribe en píldoras de la manera siguiente:

R. Acetato de plomo..... } aa 4 gram. | Jarabe simple..... C. S.  
Malvabisco en polvo... }

Háganse cuarenta píldoras. Se toman de 4 á 5 al dia.

Tambien se ha usado el *tanino* y con buen éxito, principalmente en estos últimos tiempos, y se ha recomendado con eficacia la pocion siguiente: