

# CATECISMO HIGIÉNICO

PARA LOS NIÑOS,

POR

D. Vicente Díez Canseco

MEDICO TITULAR DE LA CIUDAD DE LEON, ETC.

~~~~~  
Aprobado por el Gobierno de S. M. como obra de texto.



SEGUNDA EDICION CORREGIDA.

5  
on 1863.—Establecimiento tipográfico de Miñon.

7335

POSTAGE  
PAID



# CATECISMO HIGIÉNICO

PARA LOS NIÑOS,

POR

D. Vicente Diez Canseco

MEDICO TITULAR DE LA CIUDAD DE LEON, ETC.

---

Aprobado por el Gobierno de S. M. como obra de texto.

---



SEGUNDA EDICION CORREGIDA.

---

Leon 1863.—Establecimiento tipográfico de Miñon.

7335  
CATECISMO HIGIENICO

PARA LOS NIÑOS

DE

D. VICENTE RÍOS, CATEDRATICO

MEDICO TITULAR DE LA GUARDIA DE NIÑOS, ETC.

---

Es propiedad del autor. Protegida por el Gobierno

---



SEGUNDA EDICION CORREGIDA.

---

1863.—Establecimiento tipografico de Mision.



## ADVERTENCIA.

---

Tan abandonado estuvo siempre el cuidado de la **SALUD**, que admira el que jamás se haya pensado en enseñar al hombre los medios de conservar este precioso tesoro: tan poco aprecio hacen los hombres de lo que mas vale, que nunca dieron cabida en la instrucción primaria á unos elementos de higiene al lado de otros conocimientos infinitamente menos útiles. Para llenar este vacío se compuso este *Catecismo*, en cuya redacción se ha procurado emplear un lenguaje fácil y sencillo para que esté al alcance de los niños; en forma de diálogo, porque es como mejor se graban las ideas en la memoria, fijando mas la atención la repetición de pregunta y respuesta; y en armonía con el de la *Doctrina cristiana*, por que debiendo estudiarse á un mismo tiempo, conviene que los niños vayan comprendiendo los dos elementos de que se compone el hombre, el *alma* y el *cuerpo*; lo importante que es conservar tanto la salud de la una como la del otro; y que los medios de conseguirlo, lejos de oponerse, estan de acuerdo y se auxilian recíprocamente; pues la moral cristiana es la primera regla de higiene, y la higiene es la base de las buenas costumbres. Estos dos catecismos deben ser dos hermanitos que enseñen al hombre sus principales deberes y le guien en la carrera de la vida bajo sus dos aspectos, físico y moral.

Aprobado este de texto por Real orden de 30 de Octubre publicada en la Gaceta de 18 de Noviembre del presente año, los maestros podrán destinarlo dos dias á la semana de lectura en los niños mas pequeños, para que se vayan familiarizando con el lenguaje de la higiene, y hacer que los mayores lo aprendan de memoria; con lo que harán un gran bien á la humanidad enseñando al hombre á conservar su salud.

## ADVERTENCIA

Tan abandonado estuvo siempre el cuidado de la salud, que admita el que jamás se haya pensado en enseñar al hombre por los medios de conservar este precioso tesoro; tan poco aprecio hacen los hombres de lo que mas vale, que nunca dieron cabida en la instrucción primaria á unos elementos de higiene al lado de otros conocimientos infinitamente menos útiles. Para llenar este vacío se compuso este Catecismo, en cuya redacción se ha procurado emplear un lenguaje fácil y sencillo para que este al alance de los niños; en forma de diálogo, porque es como mejor se graban las ideas en la memoria, quando mas la atención la repetición de pregunta y respuesta; y en armonía con el de la doctrina cristiana, por que dedicado estudiarse á un mismo tiempo, conviene que los niños vayan comprendiendo los dos elementos de que se compone el hombre, el alma y el cuerpo; lo importante que es conservar tanto la salud de la una como la del otro; y que los medios de conseguirlo, lejos de oponerse, estan de acuerdo y se auxilian reciprocamente; pues la moral cristiana es la primera regla de higiene, y la higiene es la base de las buenas costumbres. Estos dos catecismos deben ser dos hermanos que enseñen al hombre sus principales deberes y le guien en la carrera de la vida bajo sus dos aspectos, físico y moral.

Aprobado este de texto por Real orden de 30 de Octubre publicada en la Gaceta de 18 de Noviembre del presente año, los maestros podrán destinarlo dos dias á la semana de lecturas en los niños mas pequeños, para que se vayan familiarizando con el lenguaje de la higiene, y hacer que los niños lo aprendan de memoria; con lo que harán un gran bien á la humanidad enseñando al hombre á conservar su sa-

## A LOS NIÑOS.



*Queridos Niños: A vosotros especialmente va dirigido este catecismo: contiene las principales reglas para conservar la SALUD, el don mas precioso que Dios nos ha dado en este mundo, y por desgracia el que miran con mas desprecio todos los hombres. Nadie sabe estimarlo en lo que vale, hasta que una cruel enfermedad le pone al borde del sepulcro ó acibára todos los dias de su vida. ¡Cuánto diera entonces por recobrar la salud que perdió por una imprevision ó un capricho! Sin salud no hay ninguna dicha en este mundo. ¿De qué sirven las riquezas, los honores, la fama para el que está postrado en el lecho ó aquejado de dolores? Leedle, hijos míos, aprendedle de memoria, y arreglad todos vuestros actos á sus consejos, que, aunque sencillos, son de mucha importancia, y os estimularán á leer con el tiempo obras*

mayores. Si logro despertar en vuestros corazones el debido interés por la conservación de vuestra salud, he conseguido un premio, que excede á mi trabajo, y todo cuanto me he propuesto al emprenderlo.





# CATECISMO HIGIÉNICO

## PARA LOS NIÑOS.



### IDEAS GENERALES DE MEDICINA.



#### I. DE LA MEDICINA.

---

P. Qué es Medicina?

R. Aunque la medicina en rigor, no es mas que el arte de precaver y curar las enfermedades, atendiendo á los conocimientos que abraza, se la puede definir muy bien: la ciencia que trata del conocimiento del hombre.

P. En cuántas partes se divide?

R. En cinco, á saber: Anatomía, Fisiología, Higiene, Patología y Terapéutica.

P. Qué es Anatomía?

R. Aquella parte de la medicina que trata del co-

nocimiento de las partes tanto sólidas como líquidas que componen el cuerpo humano.

P. Qué es Fisiología?

R. La que enseña los usos ó funciones de estas mismas partes: tambien se llama *economía animal*.

P. Qué es Higiene?

R. La que da las reglas convenientes para conservar la salud, evitar las enfermedades y conseguir la longevidad.

P. Qué es Patología?

R. La que trata del modo de conocer y distinguir las enfermedades

P. Qué es Terapéutica?

R. La que enseña el modo de curarlas.

P.Cuál es el objeto principal de la medicina?

R. Conservar la salud y curar las enfermedades.

P. Según eso, todos los hombres deben saber medicina?

R. A lo menos todos deben saber los preceptos que conducen á conservar la salud.

P. Es muy antigua la medicina?

R. Tanto como el hombre.

P. Cómo se probará eso?

R. Por el principio de conservación que Dios in-

fundió en él, el cual le advierte de lo que le perjudica, y en ocasiones le indica lo que debe hacer para corregir los males de que se ve acometido, por ejemplo: detener la sangre en las heridas; abstenerse de alimento cuando la falta de apetito le demuestre la mala disposición del estómago para hacer la digestión; colocar en su sitio natural los huesos que se han dislocado; etc.

## II. DEL HOMBRE.

P. Qué es el hombre?

R. Es un ser compuesto de alma y cuerpo.

P. Qué es el alma del hombre?

R. Un espíritu simple é imperecedero, dotado de razón y libre albedrío.

P. Y el cuerpo?

R. Es un agregado de partes materiales, sólidas y líquidas, colocadas y enlazadas con admirable orden y mecanismo, que cada una tiene sus usos señalados por el Criador.

P. Cómo se llaman estas partes?

R. Las sólidas se llaman órganos, y las líquidas jugos ó humores.

- P. Cómo ejercen sus usos?
- R. Sus usos, á que los médicos llaman funciones, los ejecutan en virtud de una fuerza que se llama *principio vital*.
- P. Y cuál es el objeto de las funciones?
- R. El sostenimiento de la vida.
- P. Tódos los órganos tienen igual valor en el sostenimiento de la vida?
- R. No: hay unos que son esencialísimos, y cualquiera alteracion en ellos pone en peligro la vida, y son el cerebro, el corazon y los pulmones: hay otros que aunque no tan delicados, porque la vida no se pone en tan inminente peligro con sus padecimientos; sin embargo son esenciales, porque destruyéndose ó alterándose muy profundamente, el hombre perece, como el hígado, el estómago, etc.: y hay finalmente otros, que aunque importantes y preciosos, puede vivir sin ellos, como un ojo, una mano, etc.
- P. Qué colocacion tienen los órganos relativamente á su importancia?
- R. Los mas esenciales están en lo interior del cuerpo, encerrados en cavidades de paredes mas ó menos sólidas segun su delicadeza.



P. Qué cavidades son estas?

R. La cabeza, en donde está alojado el cerebro; el pecho, que contiene el corazon y los pulmones; y el vientre, en que residen el hígado, el estómago, el bazo, los intestinos y otros muchos órganos.

P. Dán algun nombre particular á los órganos encerrados en estas cavidades?

R. Les llaman *visceras*.

P. Y los jugos ó humores són todos iguales?

R. El mas importante es la sangre, que corre constantemente por unos conductitos que la distribuyen por todo el cuerpo.

P. Cómo se llaman estos conductos?

R. Arterias, los que la llevan del corazon á los órganos; y venas, los que la vuelven de estos al corazon, formando así un círculo completo.

P. Pues qué, toda la sangre va al corazon?

R. Toda: y por eso se dice que es el centro de la circulacion, sirve de motor ó bomba impelente, está en continuo movimiento y si parára un momento, sería el término de la vida.

P. Háy algun otro órgano á donde vaya toda la sangre del cuerpo?

R. Va tambien á los pulmones para ser purifica-

da por medio del aire que respiran.

P. Y cuánta va á los demás órganos?

R. La suficiente para nutrirse y ejercer sus funciones. Bien que de un modo mas sucesivo toda la sangre va á todas partes.

P. En qué parte del cuerpo tiene su asiento el alma?

R. Es imposible señalar asiento á un espíritu inextenso, anima á todo el cuerpo.

P. Cómo están pues unidos?

R. Por un comercio misterioso é impenetrable, socorriéndose recíprocamente hasta la muerte.

P. Cómo se verifica la muerte?

R. Por un entorpecimiento de los órganos y humores esenciales.

P. A qué tiempo se verifica la muerte?

R. Despues de sesenta años, alejándose mas ó menos de esta edad segun la complexion de cada hombre.

P. Cómo se llama esta muerte?

R. Natural ó senil.

P. Cómo se prepara?

R. Por una consuncion notable y general: las fuerzas morales y físicas decaen, la fibra se seca, los huesos se hacen quebradizos, los humores circulan con lentitud, los sentidos se

embotan y todas las funciones se van emperizando y debilitando hasta extinguirse la vida cómo se apaga una luz que se le acaba el combustible.

P. Muéren así todos los hombres?

R. Así morirían, si una infinidad de causas, unas extrañas y otras que están dentro de nosotros, no nos arrebataran la vida con anticipacion.

P. Y esa muerte cómo se llama?

R. Accidental ó prematura.

P. qué sucede al hombre despues de su muerte?

R. El alma vuela á la Eternidad en donde será premiada ó castigada segun sus obras; y el cuerpo se somete á las leyes generales de la materia: se descompone y pudre.

### III. DE LAS ENFERMEDADES.

---

P. En cuántos estados se puede ver el hombre?

R. En dos: el de salud y el de enfermedad.

P. Qué es salud?

R. Aquel estado del hombre en el que todas sus partes conservan la integridad y disposicion natural, y ejercen las funciones con regularidad y placer.

- P. Qué es enfermedad?
- R. Es una alteracion material de estas mismas partes, ó un trastorno de sus funciones.
- P. Cuándo empezaron á afligir al hombre las enfermedades?
- R. Dios le castigó con ellas por consecuencia del pecado original.
- P. Són muchas las enfermedades que nos afligen?
- R. Muchísimas, como que son muchos nuestros órganos y humores, y cada uno puede padecer de varios modos.
- P. Las enfermedades viénen solas ó acompañadas?
- R. Algunas veces se presentan solas; pero otras se mezclan y combinan de mil maneras, á lo que los médicos llaman *complicaciones*.
- P. Cómo evitaremos las enfermedades?
- R. Evitando las causas.
- P. De cuántas maneras son las causas?
- R. De tres, predisponentes, ocasionales y específicas.
- P. Qué son causas predisponentes?
- R. Las que consisten en la constitucion y género de vida de cada sujeto que le van poco á poco dirigiendo á tal ó cual padecimiento, por ejemplo: el que es propenso por naturaleza á pade-

cer de los ojos y se dedica al oficio de relojero se expone á contraer con frecuencia enfermedades de estos órganos.

P. Cómo las destruiremos?

R. Observando la higiene particular.

P. Qué son causas ocasionales?

R. Las que se presentan incidentalmente y desarrollan una enfermedad indeterminada, como un enfriamiento puede producir una pulmonía, un catarro, etc.

P. Y cómo las evitaremos?

R. Ciñéndonos severamente á los preceptos de la higiene general.

P. Qué son causas específicas?

R. Las que consisten en un virus ó elemento morboso, que inoculado en un hombre sano, desarrolla en él la enfermedad de que es germen, como el sarampion y las viruelas.

P. Y cómo nos preservaremos de ellas?

R. Huyendo de los parajes donde reinan tales enfermedades.

P. Y qué debemos hacer cuando nos veamos acometidos de alguna enfermedad?

R. Guardar quietud, abstenernos de todo alimento y llamar inmediatamente á un médico.

P. Y no puede verse el hombre nunca mas que en uno de los dos estados referidos?

R. En rigor no; pero hay una situacion intermedia en que ninguno de los dos está bien caracterizado, como sucede en las convalecencias y en los dias que preceden á las enfermedades.

P. Y qué debe hacer entonces?

R. Ceñirse mas severamente á los preceptos de la higiene que en cualquiera otra ocasion.



\*\*\*\*\*

## DE LA HIGIENE.

### DE SUS DIVISIONES.

P. Cuál es el objeto principal de la higiene?

R. Conseguir la mayor longevidad posible, y sin enfermedades ni achaques?

P. De cuántas maneras puede considerarse la higiene relativamente á su objeto?

R. De dos: como perfectiva y como preventiva.

P. Cuándo la higiene es perfectiva?

R. Cuando establece los medios de mejorar las partes de que consta el hombre para conseguir el mayor desarrollo físico y moral de que es capaz.

P. Y cuándo es preventiva?

R. Cuando dirige todas sus funciones de modo que pueda evitar el contraer enfermedades ó defectos: y en este sentido también se dice que es conservadora.

P. Cómo se divide la higiene?

R. En pública y privada.

P. Qué es higiene pública?

R. La que enseña las reglas conducentes para conservar la salud de los hombres colectivamente considerados, ó de la sociedad en general.

P. Y estas reglas són siempre y en todas partes las mismas?

R. Nó; pues son relativas á los climas, á las localidades y á circunstancias eventuales, tales como las epidemias y los contagios.

P. A quién compete hacer aplicacion de estas reglas acomodándolas á las diversas circunstancias?

R. Al gobierno supremo con respecto á las que se dirigen á una nacion entera, y es lo que se llama *higiene pública* propiamente dicha: y á las autoridades locales las que sean reclamadas por el estado de cada pueblo, y se llama *higiene municipal* ó *policia urbana*.

P. Y qué es higiene privada?

R. La que se refiere á cada hombre en particular y considerado como individuo.

P. Y esta cómo se divide?

R. En general y particular.

P. Qué es higiene general?



- R. La que enseña los preceptos que son convenientes para todos los hombres.
- P. Qué es higiene particular?
- R. La que enseña los preceptos que son convenientes á cada individuo, atendiendo á las condiciones especiales en que vive.
- P. Sobre qué versan los preceptos de la higiene?
- R. Sobre todo lo que puede impresionarnos sea física ó moralmente.
- P. Y cómo se llama todo lo que tiene esta propiedad?
- R. Agentes ó modificadores higiénicos.
- P. Cuántos son los modificadores higiénicos?
- R. Los principales son: alimentos y bebidas; atmósfera, vestidos y habitaciones; ejercicio y reposo; sociabilidad, moral y religion.
- P. Són los mismos los modificadores de la higiene general que los de la particular?
- R. Los mismos.
- P. Hay alguna diferencia entre las condiciones individuales á que se aplica la higiene particular?
- R. Sí.
- P. Cuál es?
- R. Que unas consisten en modificadores externos y otras son constitucionales.

- P. Y qué se sigue de ahí?
- R. Que las primeras abrazarán un gran número de sujetos, y á todos convendrán unas mismas reglas higiénicas; y las segundas serán estrictamente individuales.
- P. Cuáles son las primeras?
- R. Las edades, las profesiones y los climas.
- P. Y cuáles son las constitucionales?
- R. Los temperamentos, las predisposiciones hereditarias y los achaques.
- P. Pues estas condiciones no pueden ser iguales en muchos sujetos á la vez?
- R. Sí, pueden asemejarse; pero nunca son completamente idénticas, así como no lo son las fisonomías ni demas cualidades personales, y por consiguiente tambien las reglas higiénicas tendrán que modificarse para acomodarlas á aquellas.
- P. Trae alguna otra utilidad esta division?
- R. Ninguna.



## PARTE PRIMERA.

### De la higiene general.

#### DE LOS ALIMENTOS.

- P. Qué son alimentos?
- R. Ciertas sustancias que introducimos en nuestro cuerpo para nutrirlo y reparar sus pérdidas.
- P. De dónde se toman los alimentos?
- R. De los reinos animal y vegetal.
- P. Qué diferencia hay entre unos y otros?
- R. Que los del reino animal se digieren con mayor facilidad y alimentan mas.
- P. Cuáles son útiles al hombre?
- R. Unos y otros, porque es *omnívoro*; aunque deberá hacer mayor uso de unos ó de otros segun sus circunstancias individuales.
- P. Y cómo se dividen los alimentos tanto animales como vegetales?
- R. En varias clases segun los principios de que constan y efectos que producen.
- P. Cuáles son estas?

- R. Las principales son: alimentos jugosos ó blandos, gelatinosos, feculentos, sacarinos, fibrosos ó tónicos y estimulantes.
- P. A qué llama V. alimentos jugosos ó blandos?
- R. A aquellos que contienen mucho jugo ó humedad, son poco alimenticios y relajan ó aflojan las fuerzas digestivas, como son toda clase de verduras, la zanahoria, el nabo, el espárrago, la alcachofa, las frutas, el melon, calabaza, sandía y las legumbres verdes.
- P. Qué efectos producen en nuestro cuerpo?
- R. Lo llenan de humores, alimentan muy poco, ablandan todos los tejidos y convierten á los sujetos que hacen mucho uso de ellos en flojos, apáticos y predispuestos á enfermedades crónicas.
- P. Qué son alimentos gelatinosos?
- R. Los que contienen una sustancia como pegajosa y tambien relajan las fuerzas digestivas, como las carnes de todos los animales recién nacidos, corderos, cabritos, ternerillos, tostones, etc.; los pies, orejas, callos ó intestinos, bofes, sangre, pescados frescos, etc.
- P. Cuáles son sus efectos?
- R. Alimentar poco, aunque mas que los preceden-

tes; y dar por resultado una constitucion floja, mas no tan húmeda como aquellos.

P. Qué son alimentos feculentos?

R. Los que contienen una sustancia amilácea que se llama fécula, como el trigo, centeno, cebada, avena, arroz, patatas, castañas, maiz, sagú y todas las legumbres secas.

P. Qué efectos producen en nosotros?

R. Cuando los cereales estan bien apanados y las legumbres bien cocidas, se digieren con facilidad y alimentan regularmente; aunque la película ú hollejo de estas es indigesta.

P. Qué son alimentos sacarinos?

R. Los que tienen un sabor dulce, como las frutas secas, higos, pasas, dátiles, almendras, la leche y sus productos.

P. Cuáles son sus efectos?

R. Digerirse con facilidad y alimentar bien, produciendo humores afables.

P. Qué son alimentos fibrosos?

R. Los que consisten en una fibra hecha y consistente, como son todas las partes magras de vaca, carnero, cabra, animales silvestres, aves y algunos anfibios.

P. Cuáles son sus efectos?

R. Vigorizar las fuerzas digestivas, nutrir mucho y comunicar firmeza y robusted.

P. Qué son alimentos estimulantes?

R. Aquellos que consisten en carnes ó pescados salados, ahumados, escabechados, ó en cualquier otra clase de alimento que por medio de cierta preparacion se le ha comunicado un sabor fuerte y acre.

P. Cómo obran en nuestro cuerpo?

R. Avivando excesivamente todas las funciones, produciendo humores ardientes y favoreciendo el desarrollo de algunos males.

P. Tódos los alimentos de cada clase son iguales?

R. No, unos tienen mas desarrolladas sus propiedades específicas, como el pan de trigo entre los cereales; otros participan de varias á la vez, como las carnes que son fibrosas, gelatinosas, albuminosas, etc.

P. Puede el hombre vivir con el uso exclusivo de una de ellas?

R. De ninguna manera: comunmente usa de todas ellas, no solo en diferentes ocasiones sino hasta en una misma comida; pero debe hacer mas uso de aquella clase de alimentos que mas convenga á su constitucion y género de vida, y á que no tiene repugnancia.

P. El hombre toma los alimentos según los produce la naturaleza?

R. La mayor parte de ellos sufren una serie de preparaciones que se llaman *culinarias*.

P. Son útiles estas preparaciones?

R. Son necesarias mientras tengan solo por objeto ablandarlos, quebrantar su extremada cohesión y resistencia, y comunicarles un gusto suave, porque así se hacen mas digeribles.

P. Pues qué otro objeto pueden tener?

R. Solicitar mas el apetito y albagar inmoderadamente el gusto con la variedad de guisos y adición de condimentos.

P. Qué son condimentos?

R. Ciertas sustancias de sabor muy pronunciado, que cambian el de los alimentos y en el mayor número de casos sus efectos. En unos su sabor es grato, como el azúcar, la miel, la grasa, etc: en otros es picante, acre y cáustico; y son los que mas propiamente se llaman condimentos, como la sal, los ajos, la cebolla, el pimiento, la mostaza, el clavo de especia, la pimienta negra, el perejil, la yerba buena, la nuez moscada, los cominos, etc. etc.

P. La grasa es un condimento?

R. Sí y alimento, pero es de difícil digestion, propiedad que comunicá á las sustancias que la contienen en abundancia, como el tocino y las carnes gordas.

P. Qué perjuicios trae tanto la variedad de guisos, como el uso de condimentos?

R. Dos principales: uno que resulta de la accion irritante de ellos sobre el estómago é intestinos, propiedad que comunican á la sangre y demas partes del cuerpo: y otro que depende de la mayor cantidad de alimentos que se toma, lo que da lugar á malas digestiones y á un producto poco apto para nuestra naturaleza.

P. Los condimentos són siempre dañosos?

R. No, mientras no sean excesivos ó excesivamente irritantes; y aun serán útiles si se asocian con alimentos blandos, y especialmente para las personas flemáticas, pues favorecen la digestion.

P. Pécan solo los alimentos por exceso de cantidad y de aliño?

R. Pueden pecar por mala calidad, por adulteracion y por escasez.

P. Qué entiende V. por mala calidad de los alimentos?

R. Cuando, por ejemplo, el pan está mal fermenta-



do, la carne manida, la fruta sin madurar, etc.

P. En qué consiste su adulteracion?

R. En mezclar otras sustancias para aumentar su peso ó volúmen, para darle mejor color ó sabor, ó por simple incuria; cuyas sustancias pueden ser de suyo perniciosas, lo que exige mucho cuidado y vigilancia.

P. A quién incumbe remediar esto?

R. Todo el mundo está obligado á desempeñar con esmero y limpieza las recolecciones, las moliendas, salazones, embalamientos, reposiciones y cuantas operaciones haya que practicar en sustancias destinadas al alimento del hombre; pues un ligero descuido, ¡cuántos males puede ocasionar!

P. Cuáles son los efectos de la escasez de alimentos?

R. Debilitar la naturaleza y exponerla á muchas enfermedades.

P. Cuándo debe tomarse alimento?

R. Cuando hay hambre: pero como esta necesidad se sujeta fácilmente á la costumbre, resulta que casi todos los hombres hacen un determinado número de comidas al dia.

P.Cuál es el mejor uso para hacerlas?

R. Es muy bueno el admitido entre la gente trabajadora de comer tres veces; por la mañana, al mediodia y á la noche, que llaman almuerzo, comida y cena; fuera de los niños que necesitan mas comidas.

P. Cuánta cantidad de alimento debe tomarse?

R. Debe comerse mientras se encuentre placer y necesidad, evitando una replecion incómoda: la cantidad varía segun la complexion de cada uno.

P. Nuestra naturaleza dá por sí misma alguna preparacion á los alimentos?

R. Si, en la boca masticándolos y mezclándolos con saliva para transmitirlos al estómago quebrantados y blandos.

P. Cómo se llama esta trasmision ó paso?

R. Deglucion.

P. Qué alteracion sufren los alimentos en el estómago?

R. La digestion: funcion que consiste en la reduccion de estos á una masa blanda y homogénea.

P. Y en los intestinos?

R. La quilificacion, ó separacion de la parte nutritiva de las heces.

- P. Cómo se llama la parte nutritiva?
- R. Quilo, y es un líquido lechoso que se va absorbiendo al paso por los intestinos para incorporarse á la sangre.
- P. Y qué sucede á las heces?
- R. Siguen el mismo trayecto de los intestinos, soltando al bajar todo el quilo, y luego se arrojan como cosa inservible.
- P. Cómo se llama el acto de arrojar las heces?
- R. Defecacion.
- P. Cuándo debe verificarse?
- R. Cuando la naturaleza lo reclame por medio de una necesidad imperiosa que no puede resistirse sin molestia y malas resultas.
- P. Cuando el vientre se pone perezoso cómo se puede avivar sin ofenderle?
- R. Con abundancia de bebidas, con algun refresco de crémor, con ejercicio y con lavativas de agua templada y aceite.
- P. Qué debe hacerse despues de la comida?
- R. Descansar un rato para dar lugar á la digestion.
- P. Y se ha de descansar despues de todas las comidas?
- R. Como la principal y la en que se suele tomar

mas alimento es la del mediodia, á esta es aplicable la regla del descanso; pero tampoco convendrá dedicarse á trabajos mentales despues de cualquiera otra.

P. Cuánto tiempo debe descansarse?

R. Una hora, pues aunque no es tiempo bastante para que se haga la digestion por completo, es lo suficiente para que se venza la mayor resistencia de los alimentos, y despues ya no se interrumpe por entregarse á las ocupaciones ordinarias.

P. Y para ponerse á comer conviène tener algunas precauciones?

R. Ninguno debe ponerse á comer estando sumamente acalorado, ó con temblor de un intenso frio; en un arrebato de cólera, fuertemente afectado por una noticia infausta ó excesivamente satisfactoria; debe antes templarse y calmarse.

P. En qué deben prepararse los alimentos?

R. En vasijas de arcilla sin vidriar cuando haya de condimentarse con vinagre ú otros ácidos, de hierro batido ó cobre estañado, cuidando de limpiarlas mucho para que no se oxiden. Deben desterrarse completamente las vasijas de cinc,

de plomo y de cobre sin estañar; y cuando la necesidad obligue á servirse de ellas, deben fregarse mucho.

P. En qué debe servirse la comida?

R. En cazuelas, platos y fuentes de arcilla, de talavera, de china ó porcelana.

### DE LAS BEBIDAS.

P. Qué son bebidas?

R. Los líquidos que introducimos en nuestro cuerpo.

P. De dónde se toman?

R. De los reinos mineral y vegetal.

P. Cómo se dividen?

R. En naturales y artificiales.

P. Cuáles son las naturales?

R. El agua, que es la mas necesaria y la mas análoga á nuestra naturaleza, y por eso Dios la ha prodigado tanto.

P. Cómo se dividen las aguas?

R. En potables y no potables.

P. Cuáles son las potables?

R. Las puras ó que contengan sustancias en poca cantidad y no perniciosas.

P. Cómo sabemos que un agua es potable?

R. Para que un agua sea potable, debe reunir las condiciones siguientes:

1.<sup>a</sup> Ser limpia, clara, sin olor y sin sabor desagradable.

2.<sup>a</sup> Cocer fácilmente las legumbres.

3.<sup>a</sup> Hacer espuma con el jabón.

P. Qué aguas suelen reunir estas condiciones?

R. La de lluvia que es la mas pura, la de fuente ó manantial, la de río que corre sobre fondo pedregoso y la de algunos pozos.

P. Por qué es mas pura la de lluvia?

R. Porque en la evaporacion, que es el modo de subir á la atmósfera, abandona todas las sustancias que estan mezcladas con ella; y aunque al caer arrastre alguna es muy leve.

P. Y cómo podria hacerse uso de esta agua?

R. Recogiéndola en buenos aljibes.

P. Qué precauciones deben tomarse para recogerla?

R. No recoger la primera que cae despues de muchos dias despejados, dejar que se laven bien las canales, ó recogerla fuera de las casas, y que los aljibes esten limpios.

P. Qué cualidades tiene el agua de fuente?

R. Las mismas que la de lluvia; pero como el terreno por donde brota le presta alguna sustancia, segun la naturaleza de esta y su mayor ó menor cantidad, de ahí proviene el que unas aguas sean mas delgadas y otras mas gruesas.

P. Cómo es el agua de rio?

R. Buena cuando su corriente es rápida y sobre fondo de piedra, porque se golpea y airea bien; pero si está estancada y su corriente mansa ó pasa sobre fondo fangoso ó gredoso es mala, adquiere mal gusto y causa enfermedades.

P. Por qué?

R. Porque está mezclada con muchas sustancias, y en ella sufren descomposicion muchos restos animales y vegetales.

P. Y cómo es el agua de pozo?

R. Sería como la de fuente sino la hicieran de peor calidad el estar estancada y no airearse, por cuya razon se impregna tambien mas de sustancias solubles.

P. Cuáles son las aguas no potables?

R. La de muchos pozos, la de estanques, toda agua cenagosa y la de mar.

P. Cuándo debe beberse?

R. Siempre que haya sed.

- P. Qué efectos surte en la economía?
- R. Humedecer los órganos con que se pone en contacto, ablandar y aumentar el volúmen de los alimentos en el estómago, refrescar la sangre y suplir las pérdidas que ocasiona la transpiración.
- P. Qué son bebidas artificiales?
- R. Las fermentadas, las espirituosas, las aromáticas y las refrigerantes.
- P. Cuáles son las bebidas fermentadas?
- R. El vino, la sidra y la cerveza.
- P. Qué es vino?
- R. El que resulta de la fermentacion del zumo de la uva llamado mosto.
- P. Cuántas clases hay de vinos?
- R. Muchas; pero las mas ordinarias son el tinto y el blanco.
- P. Cuáles son los efectos del vino?
- R. Excitar todas las funciones, y si se toma con exceso producir la embriaguez.
- P. Es muy perniciosa la embriaguez?
- R. Mucho; como que el hombre llega á perder el sentido y puede perder la vida.
- P. Es mas excitante el vino tinto ó el blanco?
- R. En igualdad de circunstancias el blanco.



- P. El vino alimenta?
- R. Sí, y tanto mas cuanto mas dulce sea.
- P. A quiénes conviene?
- R. A las personas de complexion floja, cuyas digestiones son lentas.
- P. Cuándo se debe beber el vino?
- R. A las horas de comer y cuando se sienta alguna congoja: los nuevos son indigestos y flatulentos; los generosos no deben beberse entre la comida.
- P. Qué es sidra?
- R. El líquido que resulta de la fermentacion del zumo de las manzanas y peras.
- P. Cómo se divide?
- R. En reciente y añeja.
- P. Pues qué diferencia hay entre una y otra?
- R. Que la reciente no estimula y alimenta, y la añeja excita casi tanto como el vino y emborracha.
- P. Qué es cerveza?
- R. La que resulta de la fermentacion de la cebada previamente germinada, del trigo y de la avena.
- P. Qué accion tiene sobre nuestros órganos?
- R. Estimulante, especialmente de la orina.

- P. Qué son bebidas espirituosas?
- R. Las que resultan de la destilacion de las fermentadas.
- P. Cuáles son las principales?
- R. El aguardiente, que es el producto inmediato de dicha destilacion; y los licores que son el resultado de la infusion de sustancias aromáticas en el aguardiente.
- P. Qué efectos producen?
- R. Estimular en grado mas alto que las fermentadas, y tanto mas cuanto mayor sea su pureza: casi siempre son perjudiciales estas bebidas
- P. Qué son bebidas aromáticas?
- R. Las que resultan de la infusion en agua hirviendo de plantas aromáticas, como el té, café, tila, torongil, luisa, salvia, etc.
- P. Cómo obran en nuestra naturaleza?
- R. Estimulando como las anteriores; pero nunca producen la embriaguez.
- P. Cuándo son útiles?
- R. Cuando por flojedad de estómago ó por haber comido demasiado es perezosa la digestion; cuando se sienten vapores ó flatos en el estómago é intestinos; y cuando hay mareos y congojas.

P. Qué son bebidas refrigerantes?

R. El agua á que se mezclan zumos de frutas ácidas, como limones, naranjas, granadas, etc. de los cuales solo debe contener lo suficiente para comunicarla un gusto agradable: los refrescos no deben beberse entre la comida, como tampoco ninguna bebida muy fria ó helada.

P. Qué curso llevan las bebidas en nuestro cuerpo?

R. En el estómago se mezclan con los alimentos, en los intestinos con el quilo con el cual van á la sangre y á todo el cuerpo comunicándole sus propiedades; despues salen por la traspiracion, con las heces ó con la orina.

P. Qué es la orina?

R. Un liquido acuoso, cargado de una infinidad de elementos, de que la naturaleza se descarta como inútiles.

P. Cuándo debe orinarse?

R. Cuando la necesidad lo reclame; teniendo presente que el detener esta funcion es mas perjudicial que cualquiera otra.

P. Cómo se favorece cuando se empereza?

R. Por medio de bebidas de agua pura, de refrescos, de infusiones de cebada y grama y de baños generales.

DE LA ATMÓSFERA.

P. Qué es atmósfera?

R. Es una capa de aire que rodea á la tierra por todas partes, y estamos sumergidos en ella.

P. Tiene mucha elevacion?

R. Mas de quince leguas.

P. Se compone de aire puro?

R. Contiene otros fluidos, agua y pequeñas partículas que se elevan de la tierra.

P. Qué fluidos son esos?

R. La luz, el calor y la electricidad.

P. Cómo está el agua en la atmósfera?

R. En tres estados: en estado latente ó inapreciable; en estado de vapor formando las nieblas y las nubes; y en estado concreto constituyendo la lluvia, la nieve y el granizo.

P. Qué partículas suben á la atmósfera de la tierra?

R. Los miasmas vegetales y animales, y partículas minerales muy leves.

P. En qué parte de nuestro cuerpo ejerce la atmósfera su principal influencia?

R. En los pulmones.

P. Cómo penetra en los pulmones?

R. Por medio de la respiracion.

P. Para qué entra allí?

R. Para refrescar y purificar la sangre.

P. Solo obra en los pulmones?

R. No; obra tambien en toda la superficie del cuerpo, y por consiguiente todo él sufre su influencia.

P. Qué influencia ejerce en nuestro cuerpo?

R. Diversa segun su temperatura, su pureza y su peso.

P.Cuál es la temperatura mejor?

R. La media ó templada, que es de quince grados poco mas ó menos.

P. Cómo se dividen las temperaturas extremas?

R. En fria y seca, fria y húmeda, caliente y seca y caliente y húmeda.

P. Cómo obra la temperatura fria y seca?

R. En un sujeto bien alimentado y vestido dándole fuerza y vigor; sino lo está, ó se prolonga por mucho tiempo, le ocasiona entorpecimiento y hasta la congelacion.

P. Y la fria y húmeda?

R. Siempre perjudicando y ocasionando enfermedades reumáticas y catarrales.

- P. Cómo se ha de calentar á un sujeto aterido de frío?
- R. Dándole friegas, envolviéndole en ropas secas, poniéndole en movimiento y graduándole el ambiente cada vez mas templado.
- P. Por qué la temperatura fría produce tan malos resultados?
- R. Porque suprime la traspiracion y tiende á apagar la vida.
- P. Qué es la traspiracion?
- R. Es un vapor imperceptible, que se exhala constantemente por los poros de todo nuestro cuerpo.
- P. No se hace alguna vez perceptible?
- R. Sí, cuando un grado alto de calor lo aumenta mucho y se condensa al salir en forma de gotitas que se llaman sudor.
- P.Cuál es el efecto de un calor seco?
- R. Estimular toda la naturaleza, y si es excesivo desarrollar erupciones en la piel, causones y enfermedades de vientre.
- P. Y el del calor húmedo?
- R. La debilidad y abatimiento; y como favorece la descomposicion de los restos vegetales y animales, se impregna de miasmas que respirados

y absorbidos por la piel, desarrollan la peste y enfermedades contagiosas.

P. Qué se entiende por pureza de la atmósfera?

R. Cuando el aire que la constituye está desprovisto de miasmas, gases moféticos y otras partículas eterogéneas.

P. En dónde suele estar mas impuro el aire?

R. En lo interior de las minas, en los mataderos, cementerios, junto á las letrinas, alcantarillas, sumideros, aguas estancadas y en donde hay muchas luces y mucha gente, en cuyos sitios no debemos permanecer.

P. Cómo se purifica el aire?

R. Por medios naturales y artificiales.

P. Cuáles son los medios naturales?

R. Las lluvias y los vientos.

P. Qué son vientos?

R. Las ondulaciones violentas de grandes masas de aire, debidas á su fluidez y otras causas.

P. Y los artificiales?

R. El establecimiento de corrientes de aire por medio de ventanas y agujeros que se correspondan; la limpieza muy esmerada, desalojamiento de muebles y diseminacion de personas; el fuego que calentando el aire inferior le obliga á

subir muy alto para ser reemplazado por otro nuevo y mas puro; las irrigaciones con agua fresca, agua con vinagre, agua de cal y clorurada: y las fumigaciones del cloro, las cuales se deben emplear con precaucion y por personas instruidas, porque pueden dañar el pecho.

P. El aire és pesado?

R. Sí, como todas las cosas.

P. Y cómo podremos resistir tanto peso?

R. Porque como fluido gravita en todas direcciones y se neutraliza su peso vertical.

P. Inflúye de alguna manera el peso sobre nosotros?

R. Sí.

P. Qué se experimenta cuando el aire es muy ligero?

R. Pesadez de cuerpo, angustia y dificultad de respirar.

P. Dónde se observa esto?

R. En las montañas muy altas, y en los dias que preceden á las tempestades.

P. Qué se siente cuando el aire es pesado?

R. Generalmente no incomoda ni perjudica, á no ser que no se renueve, como acontece en las gargantas muy hondas, en las cavernas y subterráneos.



P. Dónde es mas análogo el peso del aire?

R. En sitios ni muy altos ni muy bajos, y en un dia sereno y templado.

P. Cómo debe refrescarse un hombre que está muy acalorado?

R. Disminuyendo el ejercicio poco á poco y pasando de un sitio caliente á otro que lo esté menos; evitando el trasladarse repentinamente á paraje muy frio y húmedo, pararse de pronto ó quitarse la ropa, y especialmente donde haya corrientes de aire.

### DE LOS VESTIDOS.



P. Qué son vestidos?

R. La cubierta que aplicamos sobre nuestro cuerpo para guarecernos de las temperaturas extremas y para la decencia.

P. Todos los hombres usan unos mismos vestidos?

R. Varían segun los climas, las estaciones, las costumbres y las modas.

P. Pueden reducirse á algun tipo?

R. Pueden reducirse á dos cubiertas principales mas ó menos reforzadas: una interior de lino ó

algodon y otra exterior de lana ó pieles, compuestas una y otra de diferentes piezas.

P. Están acomodadas á los principios de higiene?

R. No, porque en su construccion se atiende exclusivamente á la elegancia y á la moda, sacrificando la salud á estos dos principios.

P. Y no podrán hermanarse estos objetos?

R. Perfectamente, si los menestrales conocieran las reglas de higiene.

P. Y qué reglas son esas?

R. Las principales son, que los vestidos sean anchos; que no compriman el cuello, el sobaco, la ingle y la corva por donde pasan vasos y nervios; que descansen en los hombros y en las caderas: y que las ligaduras obren sobre huesos evitando toda presion forzada, y desterrando las ballenas, chapas de acero y cuanto tienda á cambiar la forma natural del cuerpo.

P. Segun eso, qué dice V. de los que se comprimen mucho?

R. Que se suicidan lentamente.

P. Qué materias son preferibles para hacer los vestidos?

R. La ropa interior debe ser de lino ó algodon, porque, además de otras ventajas, puede la-

- vase á menudo y sufrir lejías fuertes.
- P. Cada cuánto tiempo debe mudarse esta ropa?
- R. Una vez á la semana, y mas si por la abundancia de sudor ú otras causas se ensucia.
- P. Y la ropa exterior de qué debe de ser?
- R. De lana, seda ó pieles; de color claro en verano, y oscuro en invierno.
- P. Se ha de llevar el mismo abrigo en verano que en invierno?
- R. Aunque asi lo aconseja un adagio castellano, no se observa ni podria sufrirse; por consiguien-te lo que debe hacerse al empezar el calor en primavera, es ir aligerando la ropa poco á poco y por grados para irse acostumbrando y evitar catarros y otros padecimientos. Iguales precau-ciones deben tomarse á la entrada de los frios.
- P. De qué piezas se compone la cubierta exterior?
- R. De diferentes segun los sexos, las cuales sien-do desahogadas deben conservarse en verano, variando solo la calidad menos tupida del paño. En el invierno debe usarse sobre el traje ordi-nario un gaban ó anguarina de mucho abrigo y los pastores, caminantes y cuantos por su desti-no tienen que sufrir las lluvias, nieves, etc., deben envolverse en una capa de tela imper-

meable, que es barata y mas ventajosa que las de paño.

P. Por qué?

R. Porque deslizando abajo cuanta agua caiga, exime de las malas resultas que tiene el enjugarse las de paño sobre el cuerpo.

P. Y la cubierta exterior débe mudarse?

R. Sí, y airearla y sacudirla con frecuencia y lavarla cuando se ensucie con sudor ú otra cosa.

P. Y la cabeza débe abrigarse?

R. Una cosa moderada. El sombrero no es bueno, pero estando tan en uso debe escogerse ligero y no debe quitarse á cada paso, especialmente si se está algo acalorado ó hay corriente de aire.

P. Segun eso será perjudicial la costumbre de quitarlo para saludar y en las visitas?

R. Sin duda; y debiera sustituirse esta prueba de educacion y respeto por una inclinacion ú otro signo.

P. Y qué condiciones debe tener el calzado?

R. Debe ser de piso plano, no comprimir los pies y preservarlos del frio y humedad.

P. Cómo conseguiremos esto?

R. Usando zapatos suaves, pero no delgados, anchos y de tacon bajo en tiempo seco.

- P. Y en el tiempo húmedo?
- R. No conocemos en el día un calzado que satisfaga estas necesidades sin otros inconvenientes: el cuero de que se construyen zapatos, botas y chanclos siempre se impregna de humedad; la goma elástica es cara y dura poco; las madreñas, que son preferibles á todo, son incómodas y esponen á caídas y torceduras de pies. Con todo deben generalizarse en pueblos de piso muy húmedo, blando ó fangoso, procurando que los tarugos, clavos ó travesaños del piso no sean altos ni desnivelados. En los países no tan blandos, gredosos ni nevados pueden usarse botas con suela fuerte ó pisos de goma ó madera, quitándoselas con precaucion al llegar á casa, porque quedando desabrigada la pierna de repente se puede contraer un reumatismo, gota ó catarro.

#### DE LAS HABITACIONES.



- P. Qué son habitaciones?
- R. Todo el conjunto del edificio destinado á nuestra vivienda, y se llama casa.
- P. Qué condiciones generales ha de tener toda casa?

R. Seguridad, comodidad y salubridad. La primera para preservar las personas y propiedad de la envidia y perversidad. La segunda para ser lo mas feliz que se pueda en este mundo. Y la tercera para conservar la salud, el don mas precioso que Dios concedió al hombre.

P. Cómo se consigue la primera?

R. Con la solidez y firmeza de las paredes, puertas y ventanas.

P. Y la segunda?

R. Con el número suficiente de estancias y su buena distribucion para las necesidades de la vida.

P. Y la tercera?

R. Construyendo la casa y ordenándola segun los principios de higiene.

P. Qué principios son éstos?

R. Los relativos á la localidad, á la poblacion y á la casa.

P.Cuál es la localidad mas saludable para las poblaciones?

R. Los sitios altos, bañados por el sol, ventilados y secos, con suficientes surtideros de agua para los usos domésticos, y arboledas en sus inmediaciones; evitando la proximidad de aguas estancadas y bosques espesos.

P. Qué relacion debe haber entre las arboledas y las localidades?

R. Que deben ser mas pobladas en los sitios elevados y mucho menos en los valles y cañadas.

P. Qué es poblacion?

R. El conjunto ó grupo de casas reunidas.

P. Qué condiciones interiores debe tener toda poblacion?

R. Las casas no muy altas, las calles anchas, rectas y empedradas de modo que ofrezcan fácil corriente á las aguas, y un buen número de plazas.

P. Són mas saludables las poblaciones grandes ó las pequeñas?

R. En igualdad de circunstancias las de menos vecindario.

P. Cómo deben estar construidas las casas?

R. Los pisos habitables deben elevarse sobre el nivel de la calle y sobre sótanos ó bodegas, las fachadas y puertas al mediodia, con ventanas proporcionadas á la capacidad de las habitaciones, tambien al mediodia en los paises frios y al norte en los calientes.

P. Cuáles son los mejores materiales para la construccion de las casas?

R. La piedra mucho tiempo despues de sacada de las canteras, y ladrillos bien cocidos y afianzados con argamasa de cal, las maderas secas y las cubiertas de teja ó pizarra; en los paises frios usan y son preferibles de paja, pero son muy expuestas á incendios.

P. Cómo deben ser las estancias ó viviendas?

R. No muy grandes porque son frias, ni demasiado pequeñas porque se vicia el aire con facilidad, entarimadas ó embaldosadas, los cielos de tabla barnizada, las paredes blanqueadas con yeso ó cal, y en provincias frias pintadas ó empapeladas.

P. Y cómo deben ser los dormitorios?

R. Bastante capaces, aislados, sin muebles y con ventiladores para su respiracion.

P. Bástan las habitaciones por sí mismas para librarnos del rigor de las estaciones?

R. Es menester colocarlas en condiciones favorables segun aquellas: en el verano impedir la entrada de los rayos del sol, favorecer la libre circulacion del aire y regarlas á menudo; en el invierno al contrario impedir las corrientes de aire especialmente del norte, y calentarlas.

P. Por qué medio se calientan?



R. Por medio de estufas, braseros y chimeneas.

P.Cuál de estos medios es preferible?

R. Todos pueden usarse precaviendo sus desventajas.

P. Cuáles son estas?

R. La estufa calienta demasiado y no se renueva el aire; el brasero de carbon desprende mucho tufo; y la chimenea consume mucho combustible.

P. Cómo se atenuarán estos inconvenientes?

R. Dando entrada de cuando en cuando al aire exterior en las estufas; dejando pasar bien el carbon fuera de la habitacion en los braseros; y obstruyendo el cañon de la chimenea cuando no haya humo.

P. Cuáles son los principales combustibles?

R. La leña y paja, el carbon de aquella y el de piedra que es perjudicial é insoportable, y el cok que aunque en menos proporcion tambien lo es.

P.Cuál es la vivienda principal del aldeano?

R. La cocina, que suele carecer de toda condicion saludable: unas no tienen ventilacion; otras están completamente abiertas; otras son húmedas; en algunas provincias carecen de chimenea, se llenan de humo y ocasionan molestias y enfer-

medades de la vista: y en no pocas partes están en comunicacion directa con las cuadras de los ganados.

P. Qué perjuicios trae esto?

R. Que llenándose de suciedad y miásmas, y sirviendo de dormitorio á toda la familia, se vicia el aire; y solo así se concibe que puedan reinar fiebres y otras enfermedades epidémicas y contagiosas en pueblos que por otra parte disfrután de las mejores condiciones locales.

P. Y cómo se remediará esto?

R. Dando espaciosidad y ventilacion á las cocinas, aseándolas, no acinando muebles en ellas, estableciendo buenas chimeneas, durmiendo en estancias separadas y aislando los ganados en cuadras que no tengan comunicacion con ellas.

P. Pues que, tanto importa alejar los ganados de la vivienda del hombre?

R. Muchísimo, pues adulteran el aire con su inmensa respiracion, excrementos y orinas.

P. Segun eso, cómo deben estar las cuadras?

R. Deben ser espaciosas, con puertas á los corrales y ventanas al aire libre: debe sacarse todos los dias el abono fuera de la poblacion, y á pajares ventilados.

DEL EJERCICIO.

P. Qué es ejercicio?

R. Es la accion ó movimiento de todos ó alguno de nuestros órganos.

P. Cómo se divide el ejercicio?

R. En activo, pasivo y mixto.

P. Qué es ejercicio activo?

R. El que se hace cuando el cuerpo ó alguna parte de él se mueve por sí mismo, como andar, bailar, saltar, luchar, jugar á la pelota, á los bolos, nadar, cantar, etc.

P. Qué es ejercicio pasivo?

R. El movimiento comunicado que recibe el hombre estando en quietud, como marchar en carruaje, navegar etc.

P. Y qué es ejercicio mixto?

R. El que participa de uno y otro, como la equitacion, el columpio, etc.

P. Conviene al hombre el ejercicio?

R. Muchísimo, segun nos lo acredita la experiencia.

P. Y qué clase de ejercicios son preferibles?

R. Todos son buenos y de todos se hace uso con

ventaja por un mismo sujeto; pero habrá ocasiones en que haya que preferir unos á otros segun las reglas de la higiene particular.

P. Cómo deben practicarse los ejercicios?

R. Segun los principios siguientes:

1. No emprenderlos despues de la comida á no ser muy moderados.
2. Aflojar toda presion ó ligadura de los vestidos antes de empezarlos.
3. Empezar por los mas moderados y subir por grados á los mas activos.
4. No dedicarse jamás á ejercicios demasiado violentos, como el wals ó el salto.
5. No pararse en sitio húmedo, frio ó en corriente de aire, y abrigarse siempre.

P. Cuáles son los efectos del ejercicio?

R. Unos son generales y otros locales.

P. Cuáles son los generales?

R. Los que se sienten en toda la economía, y consisten en una sensacion universal de expansion y bienestar, actividad de todas las funciones y con el tiempo agilidad, vigor y desarrollo; siempre que el hombre se ejercite con oportunidad y método.

P. Cuáles son los efectos locales?

R. Los que se desenvuelven en el órgano que se ejercita.

P. Qué influjo tiene el ejercicio en los órganos?

R. Que tanto mas se desarrollan cuanto mas se ejercitan y *vice-versa*, con tal que sea gradualmente.

P. Qué sucede á los órganos con un ejercicio demasiado sostenido ó continuo?

R. Por de pronto el aumento de su volúmen, despues se desgastan y su funcion se debilita.

P. Y cuando además es inmoderado?

R. Se irritan y enferman.

P. Qué les sucede con la privacion del ejercicio?

R. Que se extenúan y su funcion se extingue.

P. Cómo debe ser el ejercicio para que produzca el desarrollo armónico de los órganos?

R. Debe ser gradual, prolongado é intermitente.

P. Hay alguna medida á que podamos atenernos para conseguir sus buenos efectos?

R. La necesidad y el placer: cuando un órgano ó un grupo de órganos que concurren á una funcion, ha permanecido en reposo por bastante tiempo, sentimos instintivamente necesidad de ejercitarle, la cual es mas ó menos apremiante segun la importancia de su funcion y el descans-

so que ha tenido; y este ejercicio va acompañado de placer hasta que la función se satisfaga, ó el órgano haya obrado lo bastante; entonces se empieza á experimentar laxitud, luego disgusto y hasta dolor si se continúa: esto nos advierte que el órgano está cansado y reclama de nuevo el reposo.

P. Es posible conseguir equilibrio completo en el desarrollo de nuestros órganos?

R. No, á causa de las necesidades de la vida, de las leyes sociales y de otra porción de circunstancias.

P. Y en este caso qué debe hacerse?

R. Elegir el ejercicio que convenga á los órganos que deben desarrollarse, para aproximarse lo mas que se pueda á este equilibrio.

P. Qué órganos deben desarrollarse con preferencia?

R. Aquellos que pueden contribuir mas á la felicidad, segun las circunstancias de cada sujeto.

#### DEL REPOSO.



P. Qué es reposo?

R. El estado de quietud é inaccion del cuerpo ó alguna de sus partes.

P. Es necesario el reposo?

R. Sí, tanto como el ejercicio.

P. Cuándo debe el hombre entregarse al reposo?

R. Cuando la naturaleza lo reclame por medio del cansancio, como se ha dicho al tratar del ejercicio.

P. Tódos los órganos necesitan reposo?

R. Solo los que se llaman de relacion, que son los que están sujetos á la voluntad.

P. Qué es la voluntad?

R. Una potencia del alma que determina la accion ó quietud de los órganos segun las impresiones que de ellos recibe: es la señora que manda y ellos obedecen.

P. Y en dónde se verifica esa determinacion?

R. En el cerebro que son los sesos.

P. Y cómo la voluntad se decide á obrar ó dejar de obrar?

R. Para la adquisicion del bien que ha de obtener el individuo con cada uno de estos estados respectivamente.

P. Y cómo trasmiten los órganos al cerebro sus impresiones?

- R. Por medio de los nervios.
- P. Qué son nervios?
- R. Unos cordoncitos extremadamente sensibles, que, naciendo del cerebro y medula espinal, se tienden á manera de red por todo el cuerpo.
- P. Y qué es medula espinal?
- R. El tuétano ó medula que desde el cerebro donde toma su origen, se prolonga por el conducto de las vértebras del espinazo hasta la rabadilla en donde termina.
- P. Y el cerebro nó descansa?
- R. Sí, durante el sueño.
- P. Cómo llamaremos pues al sueño?
- R. Aquel estado en que están suspendidas las sensaciones, los actos intelectuales y los movimientos voluntarios.
- P. Cuándo debemos entregarnos al sueño?
- R. Cuando la naturaleza lo reclame: esta funcion tambien se acomoda al hábito.
- P.Cuál es la mejor hora para dormir?
- R. La noche, en que la falta de luz, de ruido y otros estímulos, y de ocasion para el trabajo lo favorece.
- P. Cuánto tiempo debe dormirse?
- R. Por término medio de seis á ocho horas ó sea



de la cuarta á la tercera parte del dia.

P. Es bueno dormir despues de comer?

R. No es malo, porque continuando durante el sueño las funciones que se llaman de nutricion, entre las que se cuenta la digestion, se puede esta efectuar sin inconveniente; mas respecto á esto ya se han dado reglas en el párrafo de los alimentos, teniendo además en cuenta que es muy respetable la costumbre en cuanto á acostarse inmediatamente despues de comida y cena ó tardar mucho tiempo en verificarlo.

P. Cómo debe estar la habitacion para dormir?

R. Ni muy caliente ni muy fria, seca, limpia, sin muebles, sin animales, sin fuego y sin flores ú otros aromas, y con las ventanas cerradas para impedir la entrada de un aire impuro ó una colada de viento.

P. Y cómo debe ser la cama?

R. Debe constar de armadura de hierro ó madera dura y compacta, levantada del suelo, y sobre ella un jergon relleno de bálago, almohada, sábanas limpias y ropa suficiente encima para conservar un buen temple.

P. No son buenos los colchones?

R. Si, puede colocarse uno ó dos sobre el jergon,

pero no deben acumularse muchos, porque no son necesarios y es preferible acostumbrarse á cama dura.

P. Y por qué?

R. Por dos razones: la primera porque una cama excesivamente blanda acumula mucho calor al rededor del cuerpo y esto es enfermo: y la segunda porque el que está acostumbrado á dormir en cama dura no se priva del sueño en los viajes y en otras circunstancias en que no tenga proporcion de cama muelle.

P. Qué precauciones se deben tomar con las ropas de la cama?

R. Desenvolverlas por el dia de modo que se aireen bien, y renovarlas cuando esten sucias, especialmente las sábanas y almohadas que deben mudarse con frecuencia.

P. Y los jergones y colchones?

R. A los primeros debe quitárseles la paja ó relleno y sustituirlo por otro fresco por lo menos dos veces al año, en primavera y otoño, en estado de buena salud; y cuantas veces hayan servido para enfermos sucumban ó no de la enfermedad, y aun cuando esta no fuere muy grave. En iguales circunstancias se lavará, y vareará la lana de los colchones.

P. Qué vestidos pueden conservarse para dormir?

R. Los interiores, aflojando todas las ligaduras. El dormir en cueros es indecente y expuesto á constiparse ó á contraer otros males.

P. Cuál es la postura mejor para dormir?

R. Tendido en cualquiera postura segun la costumbre.

P. Es bueno leer ó hacer alguna otra cosa en la cama?

R. Es perjudicial.

P. Qué precauciones deben tomarse al levantarse de la cama?

R. No abrir de pronto las ventanas ó puertas de la habitacion, no salir de ella sin estar vestidos de toda ropa, no pasar á otra temperatura mucho mas baja, ni salir inmediatamente á la calle.

#### DE LA SOCIABILIDAD.

---

P. Qué es sociabilidad?

R. La propiedad ó inclinacion natural que tienen los hombres de reunirse para vivir.

P. Es útil esta propiedad á la especie humana?

R. No es solamente útil sino muy necesaria: sin

ella no podría el hombre satisfacer sus primeras necesidades ni adelantar en la carrera de la perfeccion: no habria especie humana, porque pereceria el hombre en su infancia, en la que necesita constantemente auxilio, al contrario de lo que sucede á los brutos.

P. Cuál es el fin de la sociabilidad?

R. El perfeccionamiento del hombre y la felicidad humana.

P. A qué llama V. felicidad humana?

R. A la que resulta de los goces naturales legítimos y racionales, y de la resignacion en los contratiempos de esta vida.

P. Cuál es el efecto inmediato de la sociabilidad?

R. El enlace ó comunicacion de todos los hombres ó la sociedad.

P. De cuántos modos puede considerarse esta?

R. Bajo cuatro aspectos, á saber: La sociedad general, la sociedad nacional, la sociedad urbana y la sociedad doméstica.

P. Qué es la sociedad general?

R. El conjunto de todos los hombres no solo de esta edad sino de todas, desde la creacion del mundo hasta su consumacion.

P. Pues cómo concurren nuestros antepasados con

nosotros á los fines de la sociedad?

R. Legándonos sus conocimientos y sus obras.

P. Y cómo participan unos hombres de los bienes de los de regiones apartadas?

R. Por el mútuo comercio que importa y exporta los productos morales y materiales.

P. Y cómo entran en esta sociedad las futuras generaciones?

R. Heredando los adelantos anteriores para aprovecharse de ellos y continnarlos.

P. Y cómo concurre la sociedad á la higiene?

R. Ya se echa de ver que formando de todos los hombres una familia con obligaciones recíprocas de ayudarse y socorrerse; y facilitando á cada uno de ellos los bienes que resultan de los conocimientos y trabajos de la comunidad.

P. Qué es sociedad nacional?

R. El conjunto de hombres que viven bajo un mismo gobierno y se llama nacion ó patria.

P.Cuál es el objeto de esta sociedad?

R. Estrechar los vínculos sociales y proporcionar con mas facilidad sus bienes á los individuos.

P. Y no les ocasiona algun perjuicio?

R. Sí, pero son inmensamente mayores las ventajas.

P. Y cuáles son aquellos?

R. Los que surgen de las medidas que en bien de la sociedad se plantean con perjuicio de algunos pocos: el sacrificio que cada individuo hace de una parte de su libertad y bienes para sostener el edificio social: y finalmente algunas profesiones que envuelven la abnegacion de su reposo, de su salud y aun de su vida, y que la sociedad reclama, como la del militar, del médico, del cura de almas, del marinero etc. etc.

P. Y la sociedad nó contrae deberes para con los que se exponen á estos perjuicios?

R. Muy graves, entre otros la equidad en las leyes, la economía en los impuestos, y en cuanto á los que abrazan semejantes profesiones, tiene el deber de procurarles cuanto conduzca á neutralizar su influencia perniciosa, proporcionarles medios de subsistencia y cuidar de su posteridad.

P. Qué es sociedad urbana?

R. El conjunto de hombres que viven dentro de una localidad ó pueblo.

P. Qué bienes proporciona?

R. Facilita mucho mas las comodidades de la vida y el socorro mútuo.

P. Cómo proporciona esto?

R. Por medio de una buena administracion, del comercio interior, de la industria, de la beneficencia y de la policia.

P. Qué se entiende por una buena administracion?

R. La que provee á todas las necesidades de cada uno de los habitantes segun su clase, y á las comunes al vecindario.

P. Qué reglas debe observar el comercio?

R. La provision de productos de buena calidad y á precios proporcionales.

P. Y la industria?

R. La produccion de útiles con proporciones arregladas á la higiene.

P. Qué es la beneficencia?

R. La que suministra asilo, alimentos y vestidos á las clases pobres con condiciones higiénicas.

P. Qué es policia urbana?

R. La que cuida del aseo y limpieza y de poner en práctica los medios de destruir los males consiguientes á la aglomeracion de personas reunidas en una localidad.

P. Y cómo se consigue esto?

R. Ordenando los edificios, calles y plazas segun las reglas dadas anteriormente; facilitando su

corriente á las aguas de dentro y fuera de la poblacion; evitando el hacinamiento de personas en las habitaciones y establecimientos públicos; vigilando los alimentos y bebidas á fin de que sean saludables; procurando que los restos animales y vegetales se conduzcan á sitios apartados de la poblacion; edificando en parajes lejanos y convenientes los cementerios y mataderos, y prohibiendo los excesos.

P. Son malos los cementerios y mataderos dentro de la poblacion ó en sus inmediaciones?

R. Muy perjudiciales, y debe procurarse el no permanecer mucho tiempo ni pasar la noche cerca de ellos, de las letrinas, pozos inmundos y aguas estancadas.

P. Tiene otras ventajas la sociedad urbana?

R. Las que se obtienen de los establecimientos públicos, espectáculos, paseos y tertulias.

P. Son buenos los espectáculos?

R. Sí, con tal que las representaciones sean sencillas, naturales y de buena moral, y los locales capaces, ventilados y secos.

P. Y los paseos?

R. Son saludables especialmente para los que tienen vida sedentaria, pues la concurrencia des-



tierra el fastidio y la concentracion del ánimo.

P. Y qué tienen de bueno las tertulias?

R. Que en ellas generalmente la conversacion gira muy variada y el ánimo se solaza y enriquece.

P. Y qué es sociedad doméstica?

R. La formada por las personas que componen una familia.

P. Qué ventajas proporciona?

R. Que el padre ó jefe puede hacer que se observen mas exactamente todos los preceptos de la higiene, cuidar del buen orden interior de la casa, de la educacion y colocacion de sus dependientes.

P. Qué se entiende por colocacion?

R. El oficio y estado que cada uno ha de elegir.

P. Cuántos estados hay?

R. Tres: el eclesiástico, el del matrimonio y el celibato ó soltero.

P.Cuál es el preferible?

R. El eclesiástico se llama de perfeccion; pero se necesita una vocacion especial, sin la cual el que lo abrace será infeliz, no cumplirá con su santo ministerio é inferirá perjuicios á la sociedad, defraudándola en los fines de su institucion: el del matrimonio es el mas análogo á nuestra

naturaleza, el que conduce á la propagacion de nuestra especie y á moralizarla: en el celibato deberán permanecer los individuos que por circunstancias personales no pueden abrazar uno de los anteriores.

P. Cuándo puede abrazarse el primer estado?

R. La Iglesia lo tiene decretado.

P. Y cuál es la mejor edad para casarse?

R. De veinte á treinta años.

P. Por qué no antes?

R. Porque el hombre no está formado física ni moralmente, y destruiría su naturaleza, su porvenir y el de su familia.

P. Qué inconveniente tiene el verificarlo en edad mas avanzada?

R. Que queda menos vida probable para criar, educar y colocar la familia.

P. Qué mas?

R. Que los hijos de padres viejos nacen por lo regular con mala constitucion ó enfermizos.

P. Qué debe tenerse presente para elegir esposo?

R. Inclination natural, proporcion en la edad, buenas costumbres y destino social.

DE LA MORAL.

P. Qué es la moral?

R. El arreglo de las costumbres segun la recta razon.

P. Cómo acertará el hombre á dirigir sus costumbres rectamente?

R. Dirigiendo todas sus acciones á Dios como á último fin, á la conservacion de su salud espiritual y corporal, y al bien de sus semejantes.

P. Cómo conseguirá lo primero?

R. Practicando las virtudes, huyendo de los vicios y cumpliendo con todos los deberes de la religion.

P. Y lo segundo?

R. Arreglando todos sus actos á las cuatro virtudes llamadas cardinales: prudencia, justicia, fortaleza y templanza.

P. Por qué se llaman cardinales?

R. Porque ellas comprenden toda la moral, y son las matrices de donde se derivan todas las demas virtudes.

P. Qué diferencia hay entre ellas?

R. Que las dos primeras se dirigen á las facultades

intelectuales, y las otras dos á las afectivas.

P. Qué es la prudencia?

R. La que guia al entendimiento en el exámen de todas las condiciones buenas ó malas de una accion para admitirla ó desecharla.

P. Qué es justicia?

R. La que determina á la voluntad á obrar con equidad, dando á cada uno lo que le corresponda, segun el análisis de la prudencia.

P. Qué es fortaleza?

R. Es la igualdad de ánimo tanto en la próspera fortuna como en la adversa; y la entereza en el recto cumplimiento de sus deberes, aunque sea á costa de los mayores peligros.

P. La fortaleza influye mucho en nuestra salud?

R. Sí, porque se opone á los males que ocasionan los vicios opuestos.

P. Qué vicios son estos?

R. El miedo, la pusilanimidad, la presuncion, la temeridad y la desesperacion.

P. Y qué males pueden ocasionar estos vicios?

R. El miedo puede ocasionar desfallecimientos, síncope, epilepsias... : la pusilanimidad puede acarrear la hipocondría, la melancolia... : la pre-

suncion y la temeridad toda clase de extravíos mentales: y la desesperacion todas las enfermedades y hasta una muerte repentina por apoplejía, síncope ú otra causa.

P. Y cómo podremos ejercitar esta virtud y en circunstancias tan difíciles?

R. Acostumbrándonos desde jóvenes y hasta en las cosas mas pequeñas á dominar nuestras inclinaciones, á vencer nuestras debilidades y á sufrir con calma las contrariedades.

P. Qué es templanza?

R. La moderacion en la comida, en la bebida y en los deleites.

P. Qué virtudes higiénicas se derivan de estas?

R. La parsimonia, la sobriedad, la castidad y el pudor.

P. A qué se llama parsimonia?

R. A la regla que contiene al hombre en el uso de los alimentos dentro de lo útil y necesario.

P. Cómo se llama la inmoderacion en los alimentos?

R. Gula.

P. Qué daños ocasiona la gula?

R. La irritacion de estómago é intestinos, las digestiones penosas é indigestiones, la mala cali-

dad de los humores; y si se prolonga esta costumbre de comer demasiado la obesidad, la torpeza en los movimientos, el embotamiento del cerebro, &c.

P. Qué es sobriedad?

R. El arreglo en el uso de las bebidas.

P.Cuál es el efecto principal de este desarreglo?

R. La embriaguez.

P. Es perjudicial la embriaguez?

R. Muchísimo: como que el borracho está expuesto á caerse, á ser atropellado, á sufrir la intemperie, á perder cuanto posea; está inhábil para desempeñar ninguna funcion por urgente y trascendental que sea: y si permanece en su vicio contraerá un temblor nervioso y parará en la estupidez.

P. Qué es castidad?

R. Es la virtud que modera los deleites sensuales segun la religion, la moral y la higiene.

P. Cómo se llama el apetito desordenado de deleites carnales?

R. Lujuria.

P. Perjudican al cuerpo los deleites carnales?

R. Muchísimo, si el hombre se entrega á ellos desordenadamente, extenuándole y precipitándole en la tísis.

P. Qué es pudor?

R. La virtud que separa al hombre de toda mala accion, avergonzándose instintivamente de cometerla.

P. Cómo se llama el vicio opuesto?

R. Osadía ó desvergüenza.

P. Cómo contribuye el hombre al bien de sus semejantes?

R. Ciñéndose en todos sus actos al principio: «No hagas á otro lo que no quieras que hagan contigo. Haz con los demas lo que quisieras que te hicieran á tí.» A esto estan reducidas todas las relaciones con nuestro prójimo: no hacer cosa de la que pueda resultarle algun daño, y hacer todo el bien posible.

P. Qué bienes proporciona el obrar así?

R. Tranquilidad y estimacion universal que es la mayor satisfaccion, ¿pues qué cosa puede haber mas grata que la universal aceptacion, el buen acogimiento que tiene en todas partes el que es apacible, respeta los derechos de sus semejantes y hace todo el bien que puede? ¿Ni qué podrá contribuir mas á prolongar la vida que ese contentamiento de sí mismo, que dá ensanche á todos los órganos y suavidad y calma á los líqui-

dos? Bien se puede decir que la moral es la primera regla de higiene.

### DE LA RELIGION.

P. Qué es religion?

R. El homenaje de amor, respeto y obediencia que debemos á Dios.

P. Y cómo tributaremos á Dios este homenaje?

R. Con la fiel observancia de sus preceptos y ciertas prácticas religiosas, que es lo que constituye el verdadero culto.

P. Qué beneficios obtiene el hombre de la fiel observancia de los preceptos divinos?

R. La pureza de conciencia, de la que resulta una satisfaccion interior y una conformidad que le precave de muchas enfermedades especialmente mentales, y de las que son consecuencia de los crímenes.

P. Cuáles son estas?

R. Infinitas, como las producidas por la cólera, y las que se contraen en las cárceles y presidios á donde se condena á los criminales.

P. A qué se reducen las prácticas religiosas?

R. Entre otras varias las principales son la asisten-



cia á los templos y la represion de los instintos sensuales.

P. Y las prácticas religiosas conducen á conservar la salud?

R. Mucho, porque acercándonos á Dios nos libran de las desazones inherentes á los afanes desordenados del mundo, y nos proporcionan una expansion nerviosa que favorece el ejercicio libre de las funciones.

P. Hay algunos casos en que las prácticas religiosas pueden ser perjudiciales?

R. Pueden serlo alguna vez por circunstancias accesorias, como el asistir á las iglesias en dias muy crudos, estando muy llenas de gente ó de luces, ponerse de rodillas estando muy húmedo el pavimento, salir en procesion con poco abrigo y la cabeza descubierta en dias excesivamente frios ó calurosos, etc.

P. Por qué puede perjudicar la mucha concurrencia de gente ó acúmulo de luces en las iglesias?

R. Porque vicia el aire con sus emanaciones, y consume de sus elementos el mas necesario para la respiracion; y por eso muchas veces se observan desmayos de personas en las funciones muy concurridas.

P. Y cómo se reprimen las inclinaciones sensuales?

R. Por la asistencia frecuente á dichas prácticas, y la correccion de un vigor exagerado.

P. Cómo se corrige este vigor excesivo?

R. Con la abstinencia de ciertas viandas y el ayuno segun lo aconseja la Iglesia.

P. Y esto no es perjudicial á la salud?

R. No, pero es menester no exceder los límites de la prudencia: á las personas débiles, á las dedicadas á trabajos fuertes, y á las que carecen de buenos alimentos no les obliga ni la abstinencia de carnes y manjares prohibidos, ni los ayunos, porque la religion nada preceptúa con detrimento de la salud.

P. Y cómo sabremos cuando tenemos suficiente vigor y fuerza para imponernos estas privaciones?

R. Cuando experimentemos un bienestar general: cuando todas las funciones se desempeñan con regularidad: y cuando sin fatiga podamos cumplir nuestras faenas ordinarias; aunque lo mejor será consultar con un médico instruido y prudente.

## PARTE SEGUNDA.

### De la higiene particular.

#### DE LAS EDADES.

P. Qué son edades?

R. Las diferentes épocas porque atraviesa el hombre en la carrera de su vida.

P. Pues esta no es una marcha constante y sucesiva desde el nacimiento hasta la muerte?

R. Sí; pero á ciertos trechos está marcada por cambios ó fenómenos notables, y los espacios comprendidos entre ellos se llaman edades.

P. Cuántas son las edades?

R. Las principales son cuatro: infancia, juventud, edad madura y vejez.

P. Qué es infancia?

R. El tiempo que pasa desde que el hombre nace hasta que cumple catorce años.

P. Cómo se divide?

R. En primera y segunda infancia.

P. Cuánto tiempo comprende la primera?

R. Los primeros siete años.

P. Qué la caracteriza.

R. La endeblez, las necesidades y la inauguración de las funciones vitales.

P. Por qué es la edad de las necesidades?

R. Porque el niño necesita que le alimenten, le vistan, le asean y le libren de los peligros; por sí mismo no es capaz de hacer nada.

P. Qué actos religiosos se practican con el recién nacido?

R. El Bautismo.

P. Cuándo se le debe bautizar y qué precauciones deben tomarse?

R. Si nace muy delicado debe bautizarse de socorro con agua tibia, y sino, puede llevarse al templo pasadas las primeras cuarenta y ocho horas; pero no debe desnudársele del todo como se hace en algunas partes, basta descubrirle la cabeza y bautizarle con agua templada especialmente en invierno y en países fríos.

P. Qué alimento conviene al niño recién nacido?

R. La leche de su madre.

P. Cuánto tiempo debe mamar?

R. De año y medio á dos años.

P. Y cuando su madre no le puede criar?

R. Puede criarlo otra muger procurando en lo posible que esté desviada del parto tanto tiempo como tiene el niño, y sino la hubiera una cabra inmediatamente ó por medio de biberon.

P. Cómo se le debe vestir?

R. Con camisitas y pañales de lino y cubiertas exteriores de lana suave: todo desahogado y largo para que juegue libremente con sus brazos y piernas.

P. Qué otros cuidados reclama?

R. Que no se le exponga al calor, al frio, ni al aire; que no se le saque bruscamente de las tinieblas á una luz muy viva; que no se le presenten objetos feos ni brillantes, y que no se le chille desaforadamente.

P. Qué ejercicio se le debe procurar?

R. El que haga él mismo tendido y libre sobre una manta, colchon ó alfombra.

P. Cuándo debe empezar otro alimento?

R. Cuando cumpla seis meses poco mas ó menos se le dará una ligera sopa, y se le irá graduando poco á poco: no deben dárselle cosas fuertes y estimulantes en los primeros tres años.

P. Cuándo empieza á andar el niño?

- R. Del año á los dos años.
- P. Cómo debe favorecerse?
- R. De ninguna manera: él irá teniéndose y rompiendo poco á poco á medida que sus miembros vayan adquiriendo fuerza: el uso de andadores y otras máquinas es perjudicial.
- P. Y no reclama absolutamente ningun cuidado?
- R. Sí, no debe perderse de vista para evitarle golpes, caidas y tropiezos que podrán serle funestos. A medida que se vaya desarrollando hay que proporcionarle juegos que conduzcan al ejercicio igual de piernas, brazos y todo el cuerpo.
- P. Cuándo principia á hablar?
- R. Hacia los dos años.
- P. Cómo debe ayudársele en esta funcion?
- R. Al contrario, no conviene violentarle ni corregirle: la mejor enmienda es hablar delante de él correctamente.
- P. Cuándo debe empezar su educacion?
- R. Antes de los seis años no debe dársele mas educacion que la rectificacion en el lenguaje y en las ideas, la que se consigue sin sujetarle á lecciones formales, satisfaciendo clara y lacónicamente á la infinidad de preguntas que suele

hacer. Del mismo modo sin violentarle ni reconvenirle se le irán inculcando los principios mas sencillos de religion, de moral, de higiene y de urbanidad, é imponiendo en los nombres de todas las cosas y en el modo de contar.

P. Cuál es el mejor modo de inculcarle estos conocimientos?

R. Reduciéndolos á práctica, por ejemplo, se le lavará y peinará todos los dias, se le obligará á saludar por las mañanas y cuando venga de fuera, se le sentará á la mesa, se le dirá lo que es perjudicial á la salud, se le presentarán diversos objetos para que diga sus nombres y los cuente.

P. No sería mejor sujetarle á tarea diaria desde que conoce y habla?

R. No, porque la naturaleza tiene bastante ocupacion con el desarrollo físico y la distincion de tantos objetos como se le presentan; y el obligarla á descomponerlos y estudiarlos sería agotarla.

P. Cómo debe dirigirse despues?

R. A los seis años irá á la escuela; pero en los primeros meses no se le obligará á dar leccion por medio de amenazas y castigos; basta que

aprenda lo que buenamente quiera y á sujetarse á método.

P. A qué enfermedades está expuesto el niño?

R. A las del cerebro, ojos y oídos, á las indigestiones y lombrices.

P. Qué cuidados reclama?

R. Mucha limpieza, no dejándole ni un momento en los pañales sucios con orinas ó excrementos, remudándole cuando sea mayorcito dos ó tres veces á la semana, bañarle á menudo, cercenarle los alimentos especialmente feculentos y dulces, y sacarle al aire libre á corretear y andar con sus juguetes.

P. Cuándo empieza la segunda infancia?

R. A los siete años.

P. Cuáles son las circunstancias mas notables de ella?

R. El uso de la razon y la fijacion de las funciones vitales.

P. Qué alimentos convienen en esta edad?

R. Los ordinarios, teniendo presente que el muchacho necesita mas número de comidas que en las edades sucesivas.

P. Qué grado de educacion le conviene?

R. A los siete años se le obligará á asistir diaria-



mente á la escuela y á desempeñar sus tareas.

P. Cuánto tiempo debe durar la escuela?

R. Tres horas por la mañana y tres por la tarde hasta completar la primera educacion que suele ser al cumplir doce años. Las demas horas del dia debe tenerlas libres para entregarse á sus juegos, que se deben vigilar á fin de que no se ofenda física y moralmente.

P. A qué fin dejarle tanta libertad en los juegos?

R. Para favorecer el desarrollo de su cuerpo.

P. Cómo deben ordenarse sus lecciones?

R. La de lectura será diaria, el estudio de las de religion, moral, higiene, aritmética y gramática alternando y combinándolas de modo que no se recargue la memoria, la escritura empezará cuando haya firmeza en su pulso, á los ocho años.

P. Qué perjuicios puede ocasionar una educacion anticipada y precipitada?

R. Muy graves: con un sistema prematuro y complicado se contraría la marcha de la naturaleza y solo se sacarán hombres endebles y vivarachos.

P. Qué cuidados exige de parte de los padres en esta edad?

R. El hacerles que practiquen en casa las máximas que aprenden en la escuela.

P. Qué cuidados exigen cuando concluyan las primeras letras?

R. Otro género de educacion: el iniciarlos en los oficios ó profesiones á que se han de destinar.

P. Cuánto dura la juventud?

R. Desde los quince hasta los veinte y cinco años.

P. Qué señales la caracterizan?

R. El incremento de la persona, especialmente el desarrollo de garganta y pecho, la hermosura de las formas y la aparicion de la pubertad.

P. Qué es pubertad?

R. El principio de las funciones sexuales y de todas las pasiones.

P. Cuál es el carácter moral del jóven?

R. El jóven está predominado por la imaginación, es noble, franco é impetuoso.

P. A qué enfermedades está expuesto?

R. A las de garganta y pecho y á todas las inflamatorias.

P. Qué precauciones debe observar?

R. Debe hacer uso de alimentos suaves y nutritivos, abstenerse de estimulantes, hacer ejercicio de modo que todo el cuerpo entre en accion y contener su fogosidad.

- P. Qué deberes tienen los padres para con él?
- R. Deben con su prudencia corregir su imprevision y moderar su ardimiento; y como estan ya en edad de elegir destino aconsejarlos é imponerlos para que puedan desempeñarlo.
- P. Qué es edad madura?
- R. Aquel estado del hombre en que habiendo llegado al complemento de su desarrollo físico y moral, permanece en él hasta que empieza á declinar.
- P. Cuánto dura?
- R. Desde veinte y cinco á cincuenta y cinco años.
- P. Cuál es su carácter moral?
- R. El juicio que sucede á la imaginacion, la circunspeccion y la ambicion.
- P. Cuáles son sus enfermedades propias?
- R. Las de las vísceras del vientre, como estómago, hígado é intestinos, las fiebres y la hipocondría ó histerismo.
- P. Cómo debe conducirse para evitarlas?
- R. Con la abstinencia y la sobriedad, observando mucho la higiene de los temperamentos y no abandonando el ejercicio corporal.
- P. Qué es la vejez?
- R. La época de la declinacion.

- P. Cuál es su aspecto físico?
- R. El de un edificio que se desmorona: le faltan dientes y muelas, se caen los cabellos ó se ponen blancos, los brazos y piernas pierden su firmeza, la piel se arruga y el tronco se encorva.
- P. Y sus rasgos morales?
- R. Observan la misma ley de descenso: los sentidos se entorpecen, la inteligencia se debilita, la memoria se pierde; el viejo es débil, impertinente, desconfiado, avaro y duerme poco.
- P. Cuáles son sus enfermedades?
- R. Las de orina, las catarrales, reumáticas y gotosas y las degeneraciones crónicas.
- P. Qué debe hacer para conservarse?
- R. Redoblar sus cuidados en las precauciones higiénicas, prevenirse mucho contra las vicisitudes atmosféricas, ser muy parco en la comida y bebida, y hacer ejercicio continuo.

#### DE LOS SEXOS.

---

- P. Qué son sexos?
- R. La diferencia entre el hombre y la mujer.
- P. En qué consiste esta diferencia?
- R. En la organizacion física y el carácter moral.

P. En qué difiere la organizacion física del hombre de la de la mujer?

R. El hombre es de mayor estatura, mas corpulento, y tiene mas pronunciados los músculos y mas desarrollados todos los órganos: la mujer es mas baja, sus órganos mas delicados, y sus formas mas redondeadas.

P. Y en qué difiere el carácter moral de los dos?

R. En la diferencia que resulta á cada uno de la proporcion de su organismo: el hombre es mas fuerte, tiene mas firmeza, mas perseverancia y el juicio mas exacto; por lo que es mas apto para sufrir los rigores de las estaciones, para dedicarse á trabajos pesados, á las ciencias, á las artes, á los viajes, etc.: y la mujer de una sensibilidad exquisita, pero mas endeble y superficial, es la destinada por la naturaleza para los cuidados domésticos.

P. La diferencia de los sexos inflúye en el desarrollo de las enfermedades?

R. Si, porque aparte de las que son propias de los órganos peculiares á cada sexo, la diferencia de organizacion, de hábitos y destino predispone á cada uno de ellos á ciertos males, por ejemplo al hombre á las inflamaciones, apoplejías, fiebres

biliosas, á las que son consecuencia de golpes, esfuerzos, rigores atmosféricos, etc.: y á la mujer á los ataques de nervios, á los infartos crónicos, etc. Y aunque ambos pueden padecer todo género de enfermedades, tambien se modifican segun el sexo.

P. Exige alguna consideracion especial cada uno de los sexos respecto al método de vida y á la educacion?

R. Sí.

P. Cuáles son estas?

R. La primera que cada uno arregle los actos de su vida segun el destino que parece le ha señalado el Criador.

P. Pues qué perjuicios podrian seguirse de no sujetarse á esta regla?

R. Que el hombre dedicado á los oficios de mujer se afeminaria física y moralmente, perderia sus fuerzas y robusted y llegaria á no poder desempeñar destino alguno para servir á la sociedad y alimentar su familia: y la mujer sobre no poder ejecutar ocupaciones que exigen mucha fuerza, se expondria violentándose á quebrantar su salud.

P.Cuál es la segunda?

R. Las precauciones que exige la mujer en la mesa, en el ejercicio y en la educacion.

P. Y cuáles son estas respecto á la alimentacion?

R. Ser muy frugal, comiendo menos y alimentos sanos, de fácil digestion y poco estimulantes.

P. Por qué?

R. Porque la debilidad de sus órganos, y su vida sedentaria favorecen poco la digestion y demas funciones.

P. Qué ejercicios son útiles á la mujer?

R. El paseo á pie, á caballo y en carruaje al aire libre; el cultivo de los jardines y macetas para ejercitar sus brazos; la declamacion y el canto.

P. Qué mas precauciones debe tomar?

R. Guarecerse del rigor de las estaciones, hacer uso de baños generales, y abstenerse de espectáculos y lecturas que conmuevan mucho el espíritu.

P. Qué educacion debe darse á la mujer?

R. La que tenga por objeto la economía doméstica y cuidado de la familia; pues como esta recibe de la madre su primera educacion, conviene que la mujer esté impuesta en los principios de moral, religion é higiene, que tenga mucho dominio sobre si misma y sea muy celosa de su

conducta en la que aprenderán los hijos á ser templados y justos.

### DE LOS TEMPERAMENTOS.



P. Qué es temperamento?

R. La diferencia física y moral de cada sujeto que constituye su fisonomía y genio.

P. De qué proceden los temperamentos?

R. De la diversidad de proporciones y relaciones entre los órganos y su energía vital.

P. Cuántos son los temperamentos?

R. Puede decirse que cada hombre tiene el suyo, pero se han reducido á ciertos tipos.

P. Cuántos son estos?

R. Los principales son tres: el nervioso, el sanguíneo y el linfático, segun el predominio de uno de los sistemas generales llamados así. Además suelen los fisiólogos admitir otros tres atendiendo á la grande influencia que tiene en los actos del hombre el predominio de ciertos órganos y estados, y son el bilioso, el melancólico y el fibroso.

P. Qué es temperamento nervioso?

R. Aquel en que los nervios y sus centros tienen



una supremacía en las demas partes.

P. Cuáles son sus señales físicas?

R. Un semblante animado, cuerpo delgado y flaco, músculos pequeños y blandos, pelo rizado, pulso parvo, pocas fuerzas.

P. Y las morales?

R. Impresionabilidad exquisita, genio inquieto, movimientos rápidos, viveza en las sensaciones, versatilidad en las determinaciones y los juicios.

P. A qué enfermedades predispone?

R. A las nerviosas, convulsivas y espasmódicas.

P. Qué higiene le corresponde?

R. Una alimentación sencilla, abundante y nutritiva, habitación en aldeas altas y ventiladas, mucho ejercicio de sus fuerzas musculares, baños en aguas corrientes y frias, abstinencia de conversaciones, lecturas y escenas que conmuevan.

P. Qué es temperamento sanguíneo?

R. Aquel en que el corazón y vasos por donde corre la sangre están muy desarrollados.

P. Cuáles son sus signos físicos?

R. Un semblante rosado, animado y dulce, formas hermosas, buena estatura, pelo castaño, carnes llenas y apretadas, pulso fuerte y frecuente, fuerza regular.

- P. Y los morales?
- R. Impresionabilidad fácil, genio alegre, concepción pronta, memoria feliz, imaginación viva, inconstancia, afición á todos los placeres.
- P. Qué males predominan en los de este temperamento?
- R. Los inflamatorios y hemorrágicos.
- P. Qué método de vida les conviene?
- R. Alimentos blandos, suaves y no succulentos, sobriedad, habitación baja y templada, ejercicio moderado, baños tibios, abstinencia de licores y de causas irritantes.
- P. Qué es temperamento linfático?
- R. Aquel en que la proporción de los humores blancos y gordura excede á la de los sólidos que están como encharcados por aquellos.
- P. Cuáles son sus señales físicas?
- R. Un semblante blanco, abultado y sin expresión, las carnes blandas, los cabellos plastos, el pulso pequeño y lento, las fuerzas nulas.
- P. Y las morales?
- R. La impresionabilidad embotada, el genio apático y perezoso, la penetración escasa, la memoria infiel, la imaginación fría, todas las acciones vitales lánguidas, y las pasiones moderadas.

- P. A qué enfermedades expone?
- R. A los tumores frios, á las hidropesías y á las enfermedades crónicas.
- P. Qué condiciones higiénicas le corresponden?
- R. Lugares calientes y ventilados, habitación muy bañada por el sol, alimentos sustanciosos y condimentados, vino, bebidas aromáticas, ejercicio activo y vencimiento de la pereza que les es habitual.
- P. Qué es temperamento bilioso?
- R. La reunión del sanguíneo con un gran desarrollo del hígado y demas órganos del vientre.
- P. Cuáles son sus signos físicos?
- R. Un semblante amarillento y sombrío, ojos hundidos con mirada fija y penetrante, pelo negro, carnes enjutas, músculos y venas pronunciadas, pulso duro y frecuente.
- P. Y los morales?
- R. Impresionabilidad fácil de conmover, genio adusto, penetración profunda, retentiva, firmeza de carácter que raya en tenacidad, suma perseverancia, pasiones violentas y atropelladas, reserva é intencion.
- P. A qué males está expuesto el de este temperamento?

R. A las fiebres biliosas, á los cólicos, á las almorranas, á la hipocondría y alteraciones mentales.

P. Qué método de vida debe observar?

R. Las casas altas, alimentos jugosos y blandos, bebidas gaseosas, ejercicio en el campo, baños dulces, conversacion variada, huir la soledad.

P. Qué es temperamento melancólico?

R. El bilioso cuando á él se une un padecimiento crónico y habitual de alguna víscera del vientre.

P. Cuáles son sus signos físicos y morales?

R. El melancólico está flaco, anda solo por sitios aislados y huyendo de la gente, con la cabeza baja, el semblante tétrico y meditabundo, los pasos desiguales, habla consigo mismo, desconfía de todos y generalmente está absorvido por una idea.

P. A qué enfermedades está predispuesto?

R. Un melancólico es ya un maniaco ó monomaniaco cuya razon está pervertida; por consiguiente está padeciendo del vientre y de las facultades del entendimiento.

P. Qué debe hacer para cambiar este estado?

R. Habitar casas alegres, usar de todo género de alimentos menos de los de difícil digestion, de bebidas en abundancia, asociarse á hombres lo-

cuaces y frívolos, cazar, pescar, bañarse y viajar; pero no entregarse jamás solo á estos ejercicios.

P. Qué es temperamento fibroso?

R. El sanguíneo en que predomina el tejido fibroso.

P. De cuántas maneras es?

R. De dos, segun que predominan los músculos, ó los ligamentos, tendones y demas fibras blancas: en el primer caso se llama atlético y en el segundo propiamente fibroso.

P. Cuáles son los caractéres distintivos de la constitucion atlética?

R. Semblante poco expresivo, cabeza pequeña, cuerpo abultado especialmente de pecho, penetracion obtusa.

P. Y los del fibroso propiamente dicho?

R. Carnes enjutas y muchas fuerzas. Ni uno ni otro influyen mucho en el desarrollo de enfermedades.

P. Los temperamentos presentan claramente sus señales?

R. Algunas veces sí, pero hay muchos casos en que estan combinados de tal manera que se obscurecen, si bien siempre suele sobresalir alguno.

P. Además de los temperamentos hay alguna otra circunstancia que influya en el estado físico y moral del hombre?

R. Sí, las *idiosincrasias*.

P. A qué llama V. idiosincrasia?

R. Al mayor desarrollo de un órgano relativamente á los demás, y la preponderancia de su función á las de los otros.

P. Todos los órganos pueden constituir idiosincrasia estando relativamente mas desarrollados?

R. No, solo los que son esenciales y de alguna importancia.

P. Y cuando esto sucede hay alguna precaución que tomar?

R. Sí, tratar de debilitar el órgano que sobresale privándole de ejercicio, y favorecer el desarrollo de aquellos otros que tengan antagonismo con él.

### DE LAS PROFESIONES.

---

P. Qué se entiende por profesiones?

R. El oficio ú ocupación á que cada hombre se dedica para ganar su subsistencia y servir á la sociedad.

- P. Hay muchas profesiones?
- R. Si, porque son muchas las necesidades de aquella.
- P. Cuándo debe elegir el hombre profesion?
- R. En la juventud.
- P. Es indiferente cualquiera profesion para ser elegida?
- R. No, y por eso debe consultarse la inclinacion del jóven y su aptitud.
- P. En qué consiste esta aptitud?
- R. En la proporcion que debe guardar el oficio ú ocupacion con las fuerzas fisicas, el temperamento y la disposicion moral del sujeto.
- P. Qué debe tenerse presente con respecto á las fuerzas fisicas?
- R. Que pueda resistir las necesidades, esfuerzos, intemperies ó penalidades que el oficio exija; por consiguiente el cojo no puede ser arriero ni pastor; el de complexion delicada no puede dedicarse á la albañilería; el propenso á enfermedades de pecho no debe ser molinero, curtidor, botero, etc.
- P. Y relativamente á los temperamentos?
- R. Que en lo posible se oponga el oficio á los males á que aquel predispone, v. g. el sujeto do-

tado de temperamento linfático elegirá los oficios del campo; el sanguíneo los que requieren un estar sedentario; el que esté predispuesto á padecer de la vista no se dedicará á la relojería, etc.

P. Y en cuanto á la aptitud moral?

R. Que haya capacidad para desempeñarlo con provecho de la sociedad y propio, por ejemplo; no deberá dedicarse á una carrera literaria aquel cuya inteligencia sea muy limitada.

P. Qué ventajas higiénicas traen las profesiones?

R. Las que resultan de la distraccion moral y del ejercicio corporal.

P. Traen algunos inconvenientes?

R. Dos principalmente: 1.º La exposicion á perder la salud por condiciones inherentes á algunos, como los mineros, curtidores, etc.: y 2.º La desproporcion que resulta entre los órganos que estan en accion y los que estan parados.

P. Cómo se remediará el primero?

R. Destruyendo sus malos elementos con un buen local, ventilaciones, desinfectantes ó los medios que conduzcan á ellos, segun la naturaleza de dichos elementos, y preparando su cuerpo para resistirlos.

P. Y cómo se hace esta preparacion?



R. No pueden darse reglas generales porque dependerá de la naturaleza de aquellos.

P. Y cómo se neutralizará el segundo?

R. Poniéndose en condiciones opuestas en las horas de vagar, por ejemplo: el que desempeñe su profesion sentado saldrá á pasear; el que ejerce solo las piernas elegirá por via de distraccion ejercicios para los brazos; el dedicado al estudio procurará una conversacion amena y variada, etc.

### DE LOS CLIMAS.

P. Qué son climas?

R. Las diferentes partes ó fajas de la tierra que segun la relacion que guardan con el sol así difieren en temperatura y condiciones atmosféricas á las que deben principalmente su influencia respectiva.

P. Cuántos son los climas?

R. Tres: caliente, templado y frio.

P. Puede el hombre vivir en todos ellos?

R. Sí, y por eso se dice que es *cosmopolita*.

P. El clima influye mucho en la constitucion del hombre?

R. Muchísimo: como que á él debe su talla, su co-

lor, su vigor, su fecundidad, sus costumbres y las enfermedades endémicas.

P. Cuáles son estas cualidades en los calientes?

R. Los habitantes de los climas cálidos son mas pequeños, enjutos, morenos, débiles, vivos, alegres; las mujeres menos fecundas; y en ellos suelen tener origen todas las enfermedades pestilentes.

P. Qué método de vida conviene á estos sujetos?

R. Deben ser muy parcos en la comida, porque tambien tienen menos hambre; usar alimentos de fácil digestion y privarse de bebidas estimulantes; no pueden ni les conviene hacer mucho ejercicio; y duermen mucho. Las casas y vestidos deben dirigirse contra el calor excesivo.

P. Cuáles son las de los habitantes de climas templados?

R. Los climas templados es en donde tiene mayor prosperidad la especie humana. Estan dotados sus habitantes de regular estatura, formas finas y hermoeadas por un color sonrosado, vigor y agilidad y facultades intelectuales mas desarrolladas que en ningun otro.

P.Cuál será su régimen de vida?

R. A ellos principalmente convienen las reglas que llevamos establecidas.

P. Cuáles son los rasgos propios de los habitantes de climas frios?

R. Son de grande estatura y corpulentos, sus formas poco finas, blancos, torpes, perezosos, fecundos, de pasiones moderadas, las edades se retrasan.

P. Cómo deben arreglar su vida?

R. Usando alimentos crasos, de carnes y pescados ahumados, de vino, licores y condimentos, de habitaciones y vestidos de abrigo, de mucho ejercicio y poco sueño.

P. A qué clima pertenece nuestra España?

R. Al templado.

P. Pueden los habitantes de un clima trasladarse á vivir á otro?

R. Sí, pero deben observar algunas precauciones, como son: irse acostumbrando por escala á la temperatura, alimentos y hábitos de los moradores á donde emigren, y elegir estacion á propósito para verificarlo.

P. Qué estacion es preferible para mudar de clima?

R. La primavera para pasar del cálido al frio; y el otoño para trasladarse de este á aquel.

P. Qué cambio es menos perjudicial al hombre?

R. El que se verifica de clima caliente á frio.

- P. Qué son estaciones?
- R. Las diferentes épocas del año en que varía el grado de temperatura.
- P. Cuántas son las estaciones?
- R. Cuatro: Primavera, Estío, Otoño é Invierno.
- P. Qué modificaciones imprimen las estaciones?
- R. Las mismas que los climas, aunque de un modo pasajero, porque son como climas ambulantes que constituyen tres grados de temperatura: la templada en primavera y otoño, la caliente en estío y la fría en invierno.
- P. Qué precauciones exigen los cambios de estas?
- R. Las que se han dado al tratar de la atmósfera, vestidos y habitación, que deben adoptarse por escala.

DE LAS PREDISPOSICIONES, DE LAS ENFERMEDADES  
HEREDITARIAS Y DE LOS ACHAQUES.

---

- P. Qué son predisposiciones?
- R. Ciertas constituciones especiales, ó modo de ser físico y moral del organismo que favorece el desarrollo de algunas enfermedades.
- P. De cuántas maneras pueden ser?
- R. De tres: *hereditarias* las que se derivan direc-

tamente de los padres ó ascendientes; las cuales no siempre siguen una sucesion no interrumpida en su propagacion, sino que dejan libres algunas generaciones, de suerte que en ocasiones no se hereda la constitucion inmediatamente del padre sino del abuelo paterno ó materno: *congénitas* las que sin ser de herencia, porque los padres y ascendientes no participaron de ellas, se traen ya al nacer, y proceden unas veces de causas conocidas ó presumibles, y otras no: y *adquiridas* aquellas que, naciendo el hombre libre de ellas, las contrae despues por el influjo del clima, de la profesion, del régimen ó de las condiciones en que vive.

P. Qué debemos hacer para precavernos de las enfermedades á que estamos propensos por cualquiera de estos tres medios?

R. Adoptar un sistema de vida que tienda á neutralizar esta propension en los dos primeros casos y á no contraerla en el último; pero para elegirle conviene consultar á un médico.

P. Qué son enfermedades hereditarias?

R. Las que son legadas por los progenitores.

P. Qué diferencia hay entre predisposicion y enfermedad hereditaria?

R. Que la primera no es mas que una facilidad mas ó menos pronunciada á contraer enfermedad, y la segunda es ya la enfermedad misma.

P. Y esta viene ya declarada al nacer?

R. Algunas veces sí; pero otras, y es el mayor número, no viene mas que el germen que permanece latente en el organismo hasta que condiciones abonadas hacen que se desenvuelva.

P. Se conoce algun medio eficaz para preservar á la prole de esta funesta herencia?

R. El mas seguro es la eleccion de los matrimonios; pero en este caso se necesita tambien el consejo de un médico instruido.

P. Qué son achaques?

R. Ciertos padecimientos ó defectos compatibles con la vida, como la cortedad de vista y oido, etc.

P. Qué precauciones exigen?

R. Mucho rigor en la higiene y algunos especiales que solo un médico puede dictar con conocimiento de aquellos.



APÉNDICE.

Higiene de los sentidos.

P. Qué son los sentidos?

R. Los órganos destinados á ponernos en relacion con todo lo que nos rodea.

P. Y cuáles son estos?

R. Los ojos, los oidos, las narices, la boca y la piel.

P. Pues las reglas conducentes á conservar estos órganos no estan comprendidas en la higiene?

R. Sí, pero como estos estan destinados á sufrir las impresiones exteriores, exigen algunos cuidados especiales para conservarlos en buen estado.

P. Qué son los ojos?

R. El sentido mas delicado é importante que posee el hombre, por medio del cual se entera de todas las cosas que estan en su rededor, su forma, su figura y su color; el ciego de nacimiento no puede formar una idea completa de ellas, se ve privado de la satisfaccion pura que se go-

za en la contemplacion de la naturaleza, yaciendo en una profunda y triste obscuridad. De aquí se sigue el grande esmero que debemos tener en la conservacion de este precioso sentido.

P. Qué precauciones se deben tomar para conservar la vista?

R. Una suma limpieza lavando los ojos con agua natural por las mañanas y siempre que se haya recibido polvo; no pasar repentinamente de la obscuridad á una luz muy viva y *viceversa*, sino verificarlo por grados; no fatigarlos mucho mirando objetos diminutos ó brillantes; darles descanso cuando lo necesiten; librarlos del aire fuerte, del polvo y de cualquiera cuerpo extraño; y no gastar anteojos sin necesidad.

P. Cómo sabremos cuando se les ha de dar descanso?

R. Cuando se sienta cansancio, picazon ó lagrimeo en ellos; lo que sucederá con tanta mayor frecuencia cuanto mas fijos se tengan en los objetos y estos sean mas menudos, movibles ó brillantes: los relojeros, plateros, bordadores y literatos deben trabajar sobre una mesa ó bastidor cubierto con tapete verde, y volver la vista hacia él de cuando en cuando para que descansen,



tomar diferentes posturas, no trabajar en el crepúsculo de la mañana, en el de la tarde ni á una luz artificial muy viva ó vacilante.

P. Cómo se librarán del aire y cuerpos extraños?

R. Usando de gafas para viajar y siempre que haya necesidad de exponerse á la acción de cuerpos excitantes; pero solo se usarán en estos casos, las cuales serán sin color para el aire y polvo, y ligeramente verdosas ó azuladas cuando se pongan por causa de la nieve ó de los rayos del sol,

P. La vista se conserva siempre igual?

R. Se suele debilitar hacia la vejez.

P. Se puede auxiliar de algun modo?

R. Sí, por medio de anteojos de aumento.

P. Cómo se conocerá la necesidad de usarlos?

R. Cuando empieza á alargarse el punto de vista, se alejan como por encanto los objetos pequeños, hay necesidad de colocar el libro muy cerca de la luz ó detras de ella para leer, y se fatigan los ojos al menor trabajo.

P. Cómo deben ser los anteojos?

R. Deben ser claros, limpios, lisos, presentar los objetos al natural, y para ambos ojos; el usar de uno solo es muy perjudicial.

**P.** Para qué sirven los oídos?

**R.** Para percibir los sonidos, enterarnos de las cosas que no están al alcance de la vista y comunicarnos con nuestros semejantes por medio de la palabra.

**P.** Qué cuidados exigen?

**R.** Mucha limpieza lavando el polvo y cuerpos extraños que se depositan en la oreja ó en el mismo oído; desembarazarlos de la cera que se acumula en ellos por medio de un limpia-oidos romo y en forma de paletilla; evitar la impresión de fuertes detonaciones; y cuando haya necesidad de oír cañonazos ó de meter la cabeza en un baño convendrá introducir en ellos unas bolitas de algodón.

**P.**Cuál es el uso de las narices?

**R.** Percibir los olores para evitar los desagradables que por lo regular son perjudiciales á los pulmones y al estómago, y los fuertes que embotan su sensibilidad y son dañosos á las personas nerviosas.

**P.** Qué cuidados exigen?

**R.** Evitar dichos olores fuertes ó perfumes, tenerlas siempre desembarazadas del moco que en ellas se acumula, lavarlas todos los días y no

escarbarlas con el dedo ni con instrumento alguno.

P. Qué sentido desempeña la boca?

R. El gusto, que es una especie de centinela que vigila la calidad de los alimentos y su cantidad; pues casi todos los que tienen un sabor nauseabundo son dañosos, y al placer que se experimenta cuando se come con necesidad, sucede repugnancia cuando aquella se ha satisfecho.

P. Cómo debe cuidarse la boca?

R. No tomando alimentos ni bebidas excesivamente calientes, excitantes, ácidas ó frias porque embotan el gusto y ofenden la dentadura.

P. Cuándo nacen los dientes?

R. En la primera infancia los que se llaman de leche, y se mudan en la segunda.

P. Exige algun auxilio la primera denticion?

R. Refrescar al niño, moderarle el alimento, respetar la diarrea que suele acompañarla y consultar á un médico en caso de otra complicacion.

P. Y la muda?

R. Extraer los dientes de leche luego que empiecen á vacilar para que los segundos no tomen una direccion viciosa.

P. Qué debe hacerse para conservar la dentadura?

R. Extraer suavemente las fibrillas de carne, pescado ú otras sustancias que suelen introducirse entre las muelas y lavar la boca con agua tibia despues de toda comida á fin de que no quede ningun resto que alterándose pueda dañarla. Todos los polvos, aguas y espíritus que llaman *dentífricos* son perjudiciales, atacan el esmalte y ocasionan cáries; y no deben usarse sin consultar con un profesor, que en caso de alteracion, y en vista de la causa que lo produce elegirá el remedio conveniente.

P. Y en la piel qué sentido reside?

R. El tacto, que aunque distribuido por toda ella, es mas exquisito en las manos, y sirve para corroborar la idea de los objetos recibida por la vista, y suplirla cuando falta.

P. Cómo debe cuidarse la piel?

R. Con el mucho aseo, una cubierta racional no áspera, baños templados de cuando en cuando para librarla del sudor y humores que se condensan sobre ella. Los ejercicios rudos con cuerpo ó instrumento áspero embotan el tacto; el suave y graduado lo afina: los afeites, pomadas, etc. son perjudiciales á la salud, porque impiden ó disminuyen la traspiracion.

P. Hay en la piel otra cosa digna de consideracion?

R. Sí, sus excrescencias, como son las uñas, los cabellos y la barba.

P. Qué debe hacerse con las uñas?

R. Cortarlas cuando no hay necesidad de conservarlas para algun servicio particular, y en este caso limpiarlas.

P. Y con los cabellos?

R. Las mujeres deben peinarlos todos los dias con agua natural; las de olor, aceites, pomadas y todo género de cosméticos son perjudiciales: los hombres no deben cortarlos á raiz y mucho menos en invierno.

P. Y no hay medio de evitar la caida de los cabellos?

R. Sin duda y el principal será destruir la causa que la produce; mas como esta puede ser diversa en cada sujeto y en cada caso, es un absurdo el creer que un remedio ha de convenir á todos, ¿pues cuántas veces sucederá que en lugar de destruir favorezca dicha causa?

P. Puede sustituirse el cabello en los calvos?

R. Sí, á beneficio de una peluca, que podrán usar todos aquellos que tengan la cabeza demasiado

— desnuda para librarse de catarros, fluxiones de muelas y garganta, que á veces no tienen otro origen.

P. Cómo debe llevarse la barba?

R. Los que la conserven entera deben peinarla y asearla; los que la afeiten verificarán esta operación con frecuencia, porque no carece de inconvenientes el afeitar una barba muy crecida especialmente en invierno.



# INDICE.

## IDEAS GENERALES DE MEDICINA.

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| De la Medicina. . . . .     | 7  |
| Del hombre. . . . .         | 9  |
| De las enfermedades.. . . . | 13 |

## DE LA HIGIENE.

|                           |    |
|---------------------------|----|
| De sus divisiones.. . . . | 17 |
|---------------------------|----|

## PARTE PRIMERA.

|                              |    |
|------------------------------|----|
| De los alimentos. . . . .    | 21 |
| De las bebidas. . . . .      | 31 |
| De la atmósfera. . . . .     | 38 |
| De los vestidos. . . . .     | 43 |
| De las habitaciones. . . . . | 47 |
| Del ejercicio. . . . .       | 53 |
| Del reposo.. . . .           | 56 |
| De la sociabilidad. . . . .  | 61 |
| De la moral. . . . .         | 69 |
| De la religion.. . . .       | 74 |

## PARTE SEGUNDA.

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| De las edades.. . . .                                                                | 77  |
| De los sexos. . . . .                                                                | 86  |
| De los temperamentos. . . . .                                                        | 90  |
| De las profesiones. . . . .                                                          | 96  |
| De los climas. . . . .                                                               | 99  |
| De las predisposiciones, de las enfermedades hereditarias y de los achaques. . . . . | 102 |

## APENDICE.

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Higiene de los sentidos.. . . . | 105 |
|---------------------------------|-----|

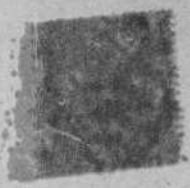
INDICE

Las ciencias de la medicina

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| 7   | De la Medicina                                 |
| 9   | Del hombre                                     |
| 13  | De las enfermedades                            |
| 17  | De la muerte                                   |
| 21  | De sus divisiones                              |
| 21  | Parte primera                                  |
| 31  | De los elementos                               |
| 38  | De las bebidas                                 |
| 43  | De la nutrición                                |
| 47  | De los vestidos                                |
| 53  | De las habilitaciones                          |
| 56  | Del ejercicio                                  |
| 61  | Del reposo                                     |
| 63  | De la coexistencia                             |
| 71  | De la moral                                    |
| 77  | De la religión                                 |
| 77  | Parte segunda                                  |
| 86  | De las edades                                  |
| 90  | De los sexos                                   |
| 96  | De los temperamentos                           |
| 99  | De las profesiones                             |
| 102 | De las ciencias                                |
| 102 | De las profesiones de las ciencias humanas     |
| 102 | De las ciencias de las artes y de las ciencias |
| 102 | De las ciencias de las artes                   |
| 102 | Higiene de los senos                           |



Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page. The text is arranged in several lines and appears to be a formal document or letter.



Se halla de venta á 4 rs. en Leon en la librería de Miñon, y á 4 ½ en Madrid en las de Bailli-Bailliere, de la Publicidad, de D. Leocadio Lopez y de Hernando; y en las mas principales del Reino.

Se dá á 3 y 3 ½ para dentro y fuera respectivamente al que lleve de 40 ejemplares arriba.

Se envía por el correo al que remita su importe en sellos de franqueo.

En los mismos puntos y á 6 rs. se vende la memoria del mismo autor, *Viruelas y Vacuna*, obra premiada por la Real Academia de Medicina, en que, despues de reseñar la epidemia que reinó en Leon, y tratar algunos puntos muy importantes acerca de las viruelas en general, se desenvuelven las principales cuestiones sobre la vacuna.