

# CARTILLA SANITARIA

QUE LA

COMISIÓN EJECUTIVA

DE LAS JUNTAS MUNICIPALES Y PARROQUIALES

DE SANIDAD Y BENEFICENCIA,

DE ACUERDO CON

EL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PALENCIA,

DEDICAN A SUS CONVECINOS.



1883.

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO DE PERALTA,

PLAZA MAYOR, NÚM. 5.

G-F 3639

LIBRARY OF THE  
CONGRESS

PHOTODUPLICATION SERVICE  
UNIVERSITY MICROFILMS INTERNATIONAL

EL EXCMO. ASESORADO DE INGENIERIA

P. 62715 C. 1095864

SIENDO UN HECHO la existencia del cólera morbo en algunas provincias de España, y abrigando el temor de que pueda ser invadida esta Capital, la COMISIÓN EJECUTIVA DE LAS JUNTAS MUNICIPALES Y PARROQUIALES DE SANIDAD Y BENEFICENCIA, DE ACUERDO CON EL EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO, se cree en el deber de dar algunos consejos y recomendar las medidas que la ciencia reconoce de positiva utilidad, así como los remedios que aplicados con oportunidad poseen eficaz virtud.

Sin abarcar todas las cuestiones relativas al asunto, solo es su objeto exponer en lenguaje vulgar y con la mayor



claridad posible, las reglas necesarias para preservarse de dicha epidemia.

El buen orden exige exponer primero las que se refieren á las familias, y segundo los remedios que deberán emplearse ántes de la llegada del Médico.

## **REGLAS HIGIÉNICAS**

### **PARA LAS FAMILIAS.**

Los Médicos más sabios y las Corporaciones científicas más ilustres, consideran como mejores las siguientes:

1.<sup>a</sup> La observancia de una buena higiene es el gran preservativo del cólera, por lo cual conviene el mayor esmero en todo lo que se refiera á la misma.

2.<sup>a</sup> Las casas deberán hallarse en el mejor estado de limpieza, evitando

la acumulación de las basuras, desperdicios de legumbres y restos de comidas.

3.<sup>a</sup> No se arrojarán á los patios ni corrales aguas ó sustancias capaces de producir calor ó humedad.

4.<sup>a</sup> Debe emplearse el mayor cuidado en la limpieza de las letrinas, para lo que se recomienda el empleo del sulfato de hierro (caparrosa verde) y el hipoclorito de cal (polvos de gas) cuyo modo de usarlo se expresa en la última hoja.

5.<sup>a</sup> El mejor desinfectante de las habitaciones es el aire: se debe pues á toda costa ventilarlas, haciendo que se renueve el aire de las alcobas, cuartos interiores, pasillos y desvanes. Esto no obstante, conviene regar moderadamente con agua de cal, agua fenicada ó de sulfato de hierro.

6.<sup>a</sup> El abrigo es uno de los cui-

dados que debe tenerse muy presente. El mucho y el poco abrigo tiene gravísimos inconvenientes. En esto la costumbre debe servir de regla.

7.<sup>a</sup> El vientre debe llevarse preservado con una faja; la mejor será de franela. La acción del frío y del aire sobre esta parte del cuerpo es más perjudicial que en las demás.

8.<sup>a</sup> Debe evitarse también la acción del frío y de la humedad en los pies.

9.<sup>a</sup> Por lo que hace á la alimentación, debe advertirse que un extravío en el régimen puede producir fatales consecuencias.

10. Los alimentos deben ser de buena calidad y en cantidad proporcionada á las necesidades del individuo.

11. Como regla general los que observen un régimen alimenticio regular no deben variarle.

12. La cena ó comida de la tarde debe ser moderada.

13. Antes de salir de casa por la mañana, es necesario tomar algún alimento.

14. No debe beberse agua entre las comidas, ó por lo menos hasta pasadas cuatro horas.

15. Se aconseja á las clases que puedan hacerlo, el uso de las carnes frescas, y sin que haya inconveniente el uso de pescados frescos; pero siempre informándose primero de su buen estado.

16. Conviene abstenerse de legumbres y ensaladas crudas, y en caso de usarlas se hará con moderación.

17. En general las frutas son nocivas, principalmente las ácidas y las que no están en sazón ó por verdes ó pasadas.

18. Hay que tener mucho cuidado

con las bebidas. Recomendamos eficazmente el uso de agua hervida, tanto para beber como para el aseo.

19. De ningún modo debe beberse el agua del río.

20. El abuso de las bebidas alcohólicas es altamente perjudicial. Equivocadamente algunos las consideran eficaces contra el cólera. Al contrario, sólo sirven para favorecer ó agravar un ataque colérico.

21. Es conveniente hacer ejercicio; pero sin que llegue á producirse el cansancio.

22. Tan necesario es el descanso como el alimento, y el sueño es el que mejor restaura las fuerzas. No conviene acostarse tarde, levantarse temprano, ni dormir poco.

23. Pero sobre todo lo que se debe evitar es que no haya la más ligera

perturbación de espíritu: todas las emociones violentas, producen alteraciones profundas, y por consiguiente, debemos esforzarnos en conservar el ánimo sereno.

Lo que á toda costa debe evitarse es el miedo, porque predispone á la enfermedad. No hay motivo alguno para temer tanto al cólera. No es tan terrible como cree la generalidad. El que observe buen régimen y acuda con tiempo, debe abrigar la seguridad de que ó no será acometido, ó si lo es, curará del mismo. En el mayor número de casos, la ciencia triunfa de esta enfermedad con los medios eficaces que posee, y el tratamiento racional que en el día se emplea.

24. Expuestas las anteriores consideraciones, creemos oportuno recomendar para mayor tranquilidad el consejo del sabio Dr. Koch, que consiste en

el uso de una limonada clorhídrica por mañana y tarde, (dos gotas de ácido clorhídrico en la tercera parte de un vaso de agua), pudiendo sin embargo suplirse ésta por el elixir ó tintura paregórica de la farmacopea española, usándolo con intervención del Médico.

Así también recomendamos el valerianato de quinina al interior, 10 centigramos por mañana y tarde, según aconseja nuestro compatriota el célebre Médico D. Tomás Maestre.

Remedios que deberán usarse antes de la llegada del Médico.

1.º Una de las cosas más importantes en la curación del cólera es la oportunidad en los auxilios.

2.º Se cree por la generalidad que el cólera ataca de una manera fulmi-

nante y que no dá tiempo para poner en práctica algunos remedios. Al contrario, puede asegurarse que en el mayor número de casos el cólera tiene su período de entrada que casi siempre consiste en la diarrea. Debemos sin embargo estar prevenidos contra ciertos síntomas, como gran cansancio, desvanecimientos, ansiedad ó molestia en la boca del estómago.

3.º De cualquier modo al primer síntoma que se observe ya consista en escalofrío, vómito, ó á la segunda ó tercera deposición líquida, inmediatamente debe meterse en cama el paciente, darse una friega general de alcohol ó espíritu de vino, tomar una taza de té bien caliente con algunas gotas de aguardiente ó ron, y sobre todo hacer que aparezca un sudor copioso.

4.º Si á pesar de esto, los sínto-

mas no cedieran, se presentáran calambres y enfriamiento de la piel, se le pondrán botellas de agua caliente, frotando con suavidad los miembros con un cepillo ó mejor con un pedazo de franela, á la vez que se aplicará algún sinapismo á los piés y brazos.

Con la observancia de las reglas y consejos que preceden, esta Comisión abriga la fundada esperanza de que la epidemia colérica no ha de tener en esta Ciudad el desarrollo que desgraciadamente se observa en otras várias poblaciones que han menospreciado los preceptos de una buena higiene.

Palencia 23 de Julio de 1885.

EL ALCALDE PRESIDENTE,

Gerardo Martínez Arto.

## Desinfección de escusados, sumideros, etc.

Para desinfectar los escusados y depósitos de aguas súcias, se disuelven 150 gramos de caparrosa verde en ocho cuartillos de agua, se lava primero el escusado con bastante agua común y seguidamente se vierte el líquido cuya fórmula queda indicada y se lava otra vez con agua, cuya operación conviene hacerla todos los días.

Debe haber en todos los escusados una vasija de barro con una disolución de polvos de gas.

Otros muchos desinfectantes pueden emplearse, como son el ácido fénico, salicílico, naftol, eucaliptol, timol, permanganato de potasa, los mercuriales,

el ácido sulfuroso, el hiponítrico, etc.; pero como el uso de algunos de éstos debe hacerse por persona hábil, ofrecen más facilidad en su empleo los expuestos en la fórmula.





