

GUÍA
DE LOS BAÑISTAS DE LEDESMA

NOVENA EDICIÓN

SALAMANCA
EST. TIP. Y LIB. DE F. NÚÑEZ
1905

G-F 7152

DGCL
A

GUÍA
DE LOS BAÑISTAS DE LEDESMA

NOVENA EDICIÓN

SALAMANCA
EST. TIP. Y LIB. DE F. NÚÑEZ

1905



A. 84497

C. 1133068

t. 99270

Itinerario de viaje de los señores don Juan de los Rios y don Juan de los Rios en el mes de...

REGLAMENTO

DIA	HORA	LUGAR	DESCRIPCION
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

ITINERARIO

Desde las estaciones siguientes hasta la de Salamanca

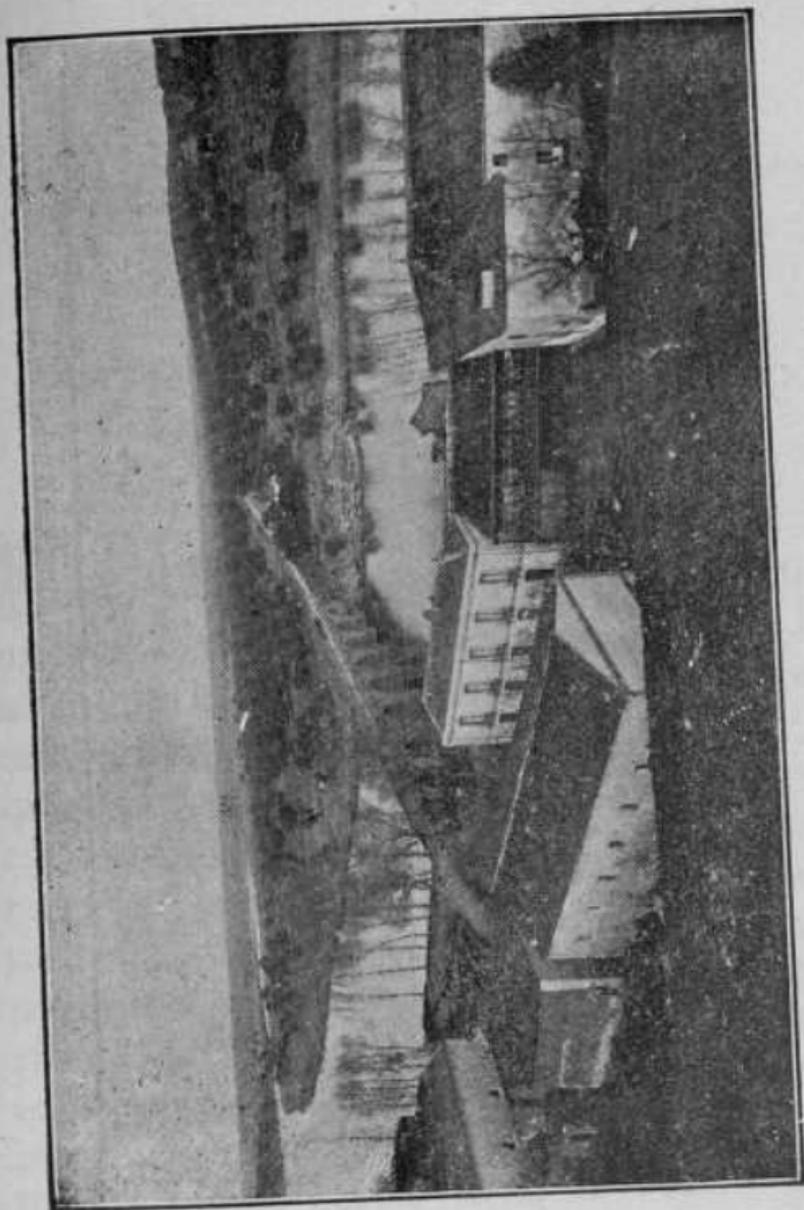
ESTACIONES	PRECIOS ORDINARIOS		
	1. ^a clase	2. ^a clase	3. ^a clase
Madrid.	31 90	23 90	14 35
Alava (Vitoria).	41 80	31 35	18 80
Albacete.	64 00	48 90	29 60
Alicante.	84 25	64 50	39 25
Almería.	82 65	63 30	38 55
Avila.	18 75	14 05	8 45
Badajoz.	90 55	67 90	43 70
Barcelona.	98 50	73 30	47 25
Burgos.	18 00	13 50	8 10
Cáceres.	92 95	69 65	44 85
Cádiz.	116 15	88 05	53 35
<i>Jerez de la Frontera.</i>	110 35	83 85	51 25
Castellón.	107 15	77 30	50 95
Ciudad-Real.	62 15	47 35	28 75
Córdoba.	82 75	63 30	38 50
Coruña.	69 90	52 25	30 45
Cuenca.	55 05	41 45	24 90
Gerona.	111 45	83 15	53 75
Granada.	113 05	87 10	55 10
Guadalajara.	38 50	29 00	17 50
Guipúzcoa (San Sebastián).	59 15	44 35	26 70
Huelva.	111 80	85 45	51 95
Huesca.	67 75	51 25	32 95
Jaén.	74 95	57 30	34 85
León.	33 40	25 05	15 05
Lérida.	80 20	60 50	40 15
Logroño.	78 95	59 35	37 30
Lugo.	68 95	51 65	31 05
Málaga.	104 05	79 50	48 40
Murcia.	84 80	65 50	39 50

ESTACIONES	PRECIOS ORDINARIOS		
	1. ^a clase	2. ^a clase	3. ^a clase
Cartagena.	92 30	71 30	43 10
Navarra (Pamplona)	52 75	39 55	23 75
Orense.	73 20	47 50	28 50
Oviedo.	51 15	47 95	23 10
Gijón.	51 10	38 35	23 05
Palencia.	19 25	14 45	8 70
Pontevedra.	82 00	61 55	37 00
Vigo.	78 40	58 85	35 35
Salamanca.	" "	" "	" "
Santander.	47 65	34 55	20 05
Segovia.	19 90	14 65	8 80
Sevilla.	97 85	74 65	45 30
Soria.	38 00	28 05	18 05
Tarragona.	85 80	63 70	40 90
Toledo.	42 95	31 70	19 55
Valencia.	114 30	81 90	54 35
Valladolid.	13 85	10 35	6 25
Vizcaya (Bilbao).	49 25	36 85	20 70
Zamora.	19 25	14 45	9 20
Zaragoza.	58 95	44 60	28 45

El viaje se hace desde Madrid á Salamanca por el ferrocarril del Norte, hallándose en la estación de Medina del Campo el empalme de las líneas. El trayecto desde Madrid á los Baños se recorre en doce horas. Salen dos trenes diarios desde Medina y otros dos desde Salamanca para Madrid, cuyas horas varía la Empresa según las estaciones del año. En la estación de Salamanca esperan la llegada de los trenes los carruajes que van directamente al Establecimiento. El asiento en estos carruajes cuesta ordinariamente 4 pesetas desde Salamanca á los Baños. También hay en la ciudad coches particulares á precios convencionales.



GUIA DE LOS BAÑISTAS DE LEDESMA



BAÑOS MINERALES

DE

LEDESMA



ESTE importantísimo Establecimiento, uno de los primeros de España por la abundancia de sus aguas, por la elevada temperatura de éstas, por su composición química, por sus prodigiosas virtudes curativas y, además, por la capacidad y buenas condiciones de todos los departamentos, en los cuales se han introducido importantes reformas para que los concurrentes hallen las comodidades necesarias en estos casos de salud, está situado en la provincia de Salamanca, partido judicial de Ledesma, cerca de la carretera que

une á estas dos poblaciones, á 26 kilómetros de la primera y 8 de la segunda, á la orilla izquierda del Tormes.

Sus aguas, conocidas desde tiempo inmemorial, han sido aplicadas medicinalmente por los romanos, de cuyos termas aún se encuentran restos, y por los árabes que, inteligentísimos en medicina, las utilizaron con provechosos resultados. Recuerdo de esta remota época es el estanque, hermosísimo departamento que se conserva en excelentes condiciones y que admira el visitante por la grandiosidad de la construcción.

En la actualidad, el Establecimiento, casi todo él de reciente fábrica, cuenta con espaciosas y bien soleadas habitaciones de 1.^a, 2.^a y 3.^a clase, á más de otras llamadas especiales; de hospederías donde suelen alojarse los bañistas que comen por su cuenta, de cocinas, á diferencia de los bañistas, y de una hospedería para pobres en donde se alojan éstos.

El Balneario está dentro del mismo edificio, con lo cual se sigue una ventaja para los bañistas, como es la *grandísima*

SALÓN DE HIDROTERAPIA



de no tener que salir fuera para sudar los baños, á diferencia de lo que ocurre en algunos establecimientos, en los cuales, el enfermo, después de bañarse, en vez de sudar se le hace atravesar un trozo más ó menos largo de calles ó carretera en busca del alojamiento que está en cualquiera de las fonduchas ó casas del pueblo.

Y como creemos esencial la sudación después del baño para la curación, así del reuma como de la gota, llamamos la atención de este dato terapéutico importantísimo, ya que por alguna persona se pretende hacer creer á los enfermos que el sudar es inútil é innecesario cuando no perjudicial.

De las aguas minerales de Ledesma

Dos son los manantiales de que se hace uso en el Establecimiento: el de los Baños y el de la Fuente llamada del Médico, que sólo se emplea en bebida y para pulverizaciones, y sale en pequeña cantidad.

El manantial de los Baños es muy abundante, pues sin contar con la mucha

agua que se pierde por el exterior del Establecimiento, de manantiales que no se utilizan, salen, por el caño del estanque ó baño general, unos 8.000 litros en cada hora. La temperatura constante del agua es de 52° del termómetro centígrado, y en los manantiales exteriores, que no se aprovechan, varía la temperatura desde 40° á 50°. En el arca de recogimiento marca el termómetro 52°.

El otro manantial llamado del Médico, porque lo descubrió y recomendó el empleo de su agua el director Sr. Alegre, sale á la temperatura de 27° á 30° centígrados, y el agua es también sulfurosa, trasparente y poco desagradable al beberla.

El agua del baño es clara y trasparente, de olor ligeramente sulfuroso, sin sabor apreciable, muy untosa al tacto, despide un abundante vapor, que en los baños particulares forma á veces una nube como de humo, y deposita una considerable cantidad de materia gelatinosa orgánica, que llaman en el país la grasa del agua, de color blanco sucio cuando se

recoge, y que después se vuelve amarilla y despidе un olor sulfuroso y fétido. Esta substancia, de la cual se pueden recoger de dos á cuatro litros diarios en el interior de la cañería del estanque, se guarda en botellas, que los enfermos se llevan para emplearla en fricciones contra los dolores reumáticos y las erupciones herpetiformes de la piel, ó bien para baños generales, mezclándola con el agua.

El ensayo sulfhidromético ha dado el siguiente resultado:

0'014517 gr. de azufre;
0'015418 gr. de gas sulfhídrico;

que equivale á

8'967297 cent. cúb. de gas sulfhídrico.

En 1875 se hizo un detenido análisis por el distinguido químico doctor Saenz Díez, que se repitió en 1876, dando el resultado siguiente:

Manantial de los Baños

Densidad 1'00088

En un litro de agua mineral

GASES	Cent. cúb.
Acido sulfhídrico.	8'233
— carbónico.. . . .	4'768
Azoe.	10'945
	<hr/>
	23'946

SUBSTANCIAS FIJAS	Gramos
Carbonato sódico	0'133554
Silicato sódico.	0'075990
Cloruro sódico.	0'074282
Substancia orgánica.. . . .	0'059381
Sílice insoluble.	0'047300
Sulfato cálcico.	0'026227
Carbonato cálcico.. . . .	0'014098
Sulfato potásico.. . . .	0'011491
Cloruro cálcico.	0'007500
Sulfato magnésico.. . . .	0'001650
Carbonato ferroso.	0'000743
Cloruro magnésico.	0'000593
Carbonato magnésico.. . . .	0'000118
Litina, en cantidad muy apre- ciable.	} 0'007073
Nitrato amónico	
Nitrito amónico.. . . .	
Un hiposulfito alcalino. . . .	
Fosfato aluminico.. . . .	
<hr/>	
TOTAL.	0'460000

Análisis de la materia orgánica

100 gramos de esta substancia contienen:

Agua..		90'138	
Glicerina	}	9'754	
Sulfuraria			
Substancias minerales.	}	0'108	
			Cloruros.
			Sulfato cálcico.
			Fosfato de.
			Sílice.
		100'000	

Agua de la Fuente del Médico

Densidad. 1'00032

Un litro de agua contiene:

Acido sulfhídrico.	0'699	cent. cub
Cloro total.	0'05516	gramos.
Acido sulfhídrico total.	0'04841	
Cal total.	0'01092	
Magnesia total.	0'02756	
Resíduo á 120°	0'00044	

Además contiene sosa, potasa y hierro.

Como se vé por los anteriores análisis, las aguas minerales de Ledesma son susceptibles de aplicaciones terapéuticas extensas é importantísimas.

El gas sulfhídrico por un lado, el carbónico y el ázoe por otro, y las muchas substancias de base alcalina, hacen que tengan una eficacia incuestionable, no sólo en las formas reumáticas y herpéticas, sino también en las enfermedades constitucionales mismas, que llegan á extinguirse bajo su acción. Los bicarbonatos alcalinos y la litina permiten que puedan emplearse en la litiasis y en la gota, como la clínica lo tiene demostrado. Por su elemento sulfuroso, y por el hierro y el manganeso, y aun por el fosfato alumínico, se adaptan á los estados atónicos, y convienen en las escrófulas, en la sífilis secundaria y terciaria, en las clorosis y anemias etc. Su termalidad, susceptible de rebajarse por el simple enfriamiento, y las corrientes eléctricas que se observan en el baño caliente, son todas circunstancias que facilitan poder variar la medicación, haciéndola excitante más ó menos

enérgica, ó por el contrario, sedante de la inervación, tónica y reconstituyente, modificando químicamente la sangre y toda la nutrición, obteniéndose cambios profundos en el organismo, tales como son necesarios para desarraigar los padecimientos crónicos y rebeldes, que en tanto número y variedad se representan en este Establecimiento.

Los medios balneoterápicos consisten en el baño general ó de piscina á toda la temperatura del agua, y en baños particulares, graduados como convenga, desde fríos hasta muy calientes, en chorros, duchas é irrigaciones, fríos ó calientes, la estufa, las pulverizaciones, y en la aspiración de los gases y el vapor de agua en los mismos baños.

Enfermedades que se curan ó alivian con estas aguas

Las acciones fisiológicas que desenvuelven dependen de la manera cómo se emplean, ya exterior, ya interiormente, de la cantidad en que se beban, de la

temperatura del baño, de su duración y de su número; pero siempre se obtiene por resultado final la actividad de las funciones principales, especialmente de la inervación, nutrición y circulación de las secreciones y excreciones, á cuyo favor se eliminan los elementos morbosos, y entran en movimiento los órganos paralizados y se normalizan las funciones perturbadas.

Las enfermedades en que se muestran más eficaces son éstas: el reumatismo en todas sus manifestaciones, con ó sin alteración de textura, como son las retracciones musculares y tendinosas, los derrames articulares, las atrofiás de origen reumático; en las ciáticas y otras neuralgias y neuritis análogas; en las parálisis, como las hemiplegias y paraplegias, funcionales ó por hemorragia, *acerca de las que hay que advertir que son tanto más eficaces cuanto más cerca del ataque hemorrágico se hace uso de estos baños*; en las parálisis metálicas, en las de los niños y en las consecutivas á partos; en la corea ó baile de San Vito; en el histeris-

mo y accidentes epileptiformes; en las manifestaciones de la escrófula, especialmente en las úlceras de la piel; en las oftalmías de ese origen; en las caries y necrosis de los huesos y en los tumores blancos; en varias dermatoses de carácter herpético y reumático, especialmente de la clase llamada herpes secos, aun cuando también son eficaces en la variedad llamada húmedos rebajando la temperatura del agua; en las retropulsiones á órganos interiores de las diátesis ó humores herpético ó reumático, como sucede con muchos catarros bronquiales, para los que así como para el asma, son muy convenientes las inhalaciones de los gases que se desprenden de estas aguas. Son muy provechosas además para los traumatismos en heridas abiertas ó mal cicatrizadas, luxaciones y fracturas mal reducidas, en dolores por contusiones antiguas, en los casos de haber proyectiles ó esquirlas entre los tejidos, á causa de heridas por armas de fuego. Y son utilísimas en las afecciones producidas por el vicio sifilítico y por el abuso del mercu-

rio. Sobre este particular se encuentra un notable capítulo en la obra de D. José Colmenero, médico del siglo xvii, que durante treinta años visitó á todos los enfermos que acudían á estas aguas, y en ella afirma su eficacia con estas palabras: "Y lo que causa más admiración, es que fugan al *morbo gálico*, aunque éste sea de primera especie.". Aprovechan igualmente en muchos flujos blancos de las mujeres, en las menstruaciones escasas y difíciles, y en el prurigo de la vulva, que suele acompañar á la edad crítica, en las arenillas y catarros de la vejiga y en las metritis crónicas.

El agua llamada del Médico es muy especial para las gastralgias y hepatalgias, así como también conviene en las dispepsias, en las pirosis y acedías, en la hiperpexia, en el estreñimiento pertinaz, en las granulaciones de la garganta, en los catarros laringeos y bronquiales, sobre todo cuando estos males dependen ó están unidos á un vicio herpético.

Costraindicaciones de las aguas de Ledesma

Estas aguas no se deben usar de ningún modo, ni en baño ni en bebida, en las siguientes enfermedades: en las lesiones orgánicas del corazón y de los grandes vasos, como hipertrofias y aneurismas; en las hemorragias pulmonares y de la matriz; en la tisis, etc.; tampoco convienen en las gastritis agudas, en las disenterías crónicas; en el cáncer ulcerado, especialmente del estómago, de las mamas ó de la matriz, en los que producen muy malos resultados estas aguas; en el reblandecimiento cerebral progresivo. Tales son las contraindicaciones formales de las aguas minerales de Ledesma. Sirva esto de regla á los enfermos y á los médicos, para no hacer dispendios y un viaje inútiles cuando se trata de alguno de los casos citados anteriormente.

Reglas higiénicas

ANTES DE LOS BAÑOS

Es conveniente en alto grado el que antes de venir á tomar los baños los enfermos se purguen. También lo es el que se estén unos días de descanso en su casa, alejados de los trabajos corporales é intelectuales, sometidos á una alimentación sana y suave, privada de estimulantes, absteniéndose de licores alcohólicos y del vino en exceso, usándolo solamente en las comidas, con moderación si hay la costumbre de tomarlo; y después de algunos días de descanso y un tratamiento de este género, se puede pasar al Establecimiento á hacer uso de las aguas.

Cuando se llega al Establecimiento con gran fatiga intelectual ó física, enervadas las fuerzas ó con la sangre enardecida por trabajos de campo ó por el abuso de licores ó exceso del vino, ó bien perturbado el estómago por comidas fuertes y excitantes, las aguas minerales im-

presionan más de lo que es debido y acarrean violentas reacciones, que pocas veces convienen.

Es, pues, una regla de gran utilidad para los enfermos que puedan seguirla, estar, cuando menos, una semana descansados de todo trabajo y sometidos á una sana alimentación y no excitante.

DURANTE LA PERMANENCIA EN LOS BAÑOS

En este Establecimiento hay una costumbre arraigada, transmitida por tradición de unos bañistas á otros, especialmente en la concurrencia procedente de las provincias de Castilla la Vieja y que consiste en tomar únicamente cinco baños en el breve espacio de tres días, tomando el primero en el día de su llegada, si es posible, y el último horas antes de emprender la marcha. No es necesario ser médico para conocer lo poco provechoso de este sistema, tratándose de enfermedades graves, como lo son casi todas las que se tratan en Ledesma, y de aguas de tanta potencia, sobre todo cuando los baños se toman en los estanques. Es casi constante provocarse en los enfermos movimientos

de reacción á las pocas horas de tomar el baño, que se anuncia por aumento de calor, más actividad en la circulación y respiración, y á veces ligeros vahidos y aun náuseas si el baño se ha tomado por más tiempo del necesario. Pues bien: esta reacción dura de diez y seis á veinte horas, y si se toma baño por mañana y tarde, sucede inevitablemente que los enfermos entran en el baño mientras están con la reacción producida por el anterior, la cual se perturba y detiene; los fenómenos necesarios para la curación son tumultuosos y desordenados, y todo esto puede acarrear perjuicios en la salud, trastornos pasajeros, pero molestos, y no son tan eficaces los baños para las enfermedades que se trata de curar. Esos mismos cinco baños, tomados uno cada veinticuatro horas, aprovecharían mucho más que mayor número tomando dos cada día.

No hay tampoco razón para que sean cinco en todos los casos; cada enfermo necesita un tratamiento diferente, según su enfermedad y sus condiciones de edad, temperamento, constitución, etc. A unos

les hacen falta pocos baños; á otros muchos; en unos deben ser largos; en otros cortos; aquéllos los necesitan calientes; éstos templados ó frescos; pues así como los males no son iguales, el tratamiento no puede tampoco ser el mismo para todos. Enfermos hay á quienes no sólo no convendrían dos baños diarios, sino que necesitarían tomar uno cada cuarenta y ocho horas, y no muy largos, mientras que á otros hay que prescribirles baños de dos y tres horas de duración cada uno. El Médico, que es quien conoce la acción de las aguas y lo que hace falta á cada enfermo, debiera ser siempre obedecido en sus prescripciones, pues en ellas no lleva otras miras que el bien de los pacientes y el crédito de las aguas.

Pero sucede, en la generalidad de los casos, que los concurrentes llegan con precipitación, deseando marcharse al instante, y hacen poco caso de los consejos médicos, persistiendo en esa costumbre de los cinco baños tomados en tres días. El Dr. Colmenero, que, como hemos dicho antes, estuvo treinta años consultando á

los enfermos que concurrían á los baños de Ledesma, no disponía nunca menos de nueve baños, y en muchos casos hasta quince ó veinte. Ciertamente que ocurrirá con frecuencia ser el motivo de esa precipitación los escasos recursos con que cuentan las personas poco acomodadas que concurren á estos baños y que no podrían, aunque quisieran, hacer otra cosa de la que hacen; pero al Médico toca decir la verdad con franqueza, para que los que puedan se acomoden á estos consejos, y sepan todos que muchas veces no consiguen la curación de sus males por la precipitación con que toman los baños y el corto número de ellos. Esta práctica es todavía más inconveniente cuando para la curación es más necesaria el agua en bebida que en baño, como sucede en los padecimientos herpéticos, en los del estómago, y en algunos otros. Como en estos casos hay necesidad de modificar la sangre y la nutrición á favor de los mineralizadores del agua, los fenómenos orgánicos se desarrollan con más lentitud y exigen un tiempo más largo para cada tratamiento.

Aun cuando es nuestra opinión que cada enfermo obre con entera libertad y haga lo que le parezca, nos creemos en el deber de ilustrarles con estos consejos, para que no puedan alegar ignorancia sobre sus determinaciones, sino logran todo el éxito que esperaban.

Aconsejamos, pues, como lo más conveniente, no empezar el tratamiento el mismo día que se llega al Establecimiento, sino descansar un día ó dos antes de empezar con los baños y las aguas. Cuanto más largo y más fatigoso haya sido el viaje, tanta mayor necesidad hay de esos días de descanso. El número de baños no puede fijarse igual para todos; unos enfermos tendrán bastante con cinco, otros necesitarán siete, ocho, nueve, diez, veinte ó más, y lo mismo decimos con respecto á la temperatura y duración de ellos.

El agua que se disponga en bebida tampoco aprovecha más por beber mucha. Para que obre bien es necesario tomarla en cantidades moderadas, que pueda soportar el estómago sin molestia ni repugnancia.

Aquellos enfermos á quienes se les aconseje procurar el sudor después del baño, se abrigarán bien á la salida de él y se irán á la cama, en la que permanecerán el tiempo que se les señale por el Médico, no exponiéndose después á corrientes de aire y continuando todo el día convenientemente abrigados.

Las comidas serán sanas, nutritivas y no excitantes. A los que comen por cuenta de la fonda no hay que hacerles observaciones sobre esto, pues ya tienen en ella instrucciones de las cosas permitidas y de lo que puede ser nocivo. Mas á los que comen por su cuenta, debemos advertirles que no usen especias, ni mucha sal, ni platos con vinagre ó limón, ni aguardiente, ni otros licores, ni vino, como no sea á las comidas y en cantidad muy moderada. En cuanto á los ácidos, no se ha de entender la prohibición absoluta, pues unas gotas de vinagre, que apenas dé sabor para aderezar un plato, no pueden perjudicar, como tampoco un vaso de refresco con un poco de zumo de naranja. Es muy nocivo entrar en el baño inmediatamente después

de comer. Si el alimento que se ha tomado ha sido ligero, como una jícara de chocolate ó cosa análoga, hay que dejar pasar dos horas para tomar el baño ó para beber el agua mineral; pero si ha sido una comida más abundante, es de precisión que pasen cuatro horas por lo menos. Por esta razón, cuando más aprovechan los baños y la bebida del agua, es por la mañana temprano. Los baños de por la tarde suelen acarrear indigestiones, irritaciones de estómago y de intestinos, diarreas y otros accidentes, sobre todo, cuando no se han dejado transcurrir bastantes horas desde el almuerzo ó la comida hasta la hora del baño. Algunos beben mucha agua caliente del mismo baño mientras lo toman. Es una práctica inútil y á veces perjudicial. Basta beber á la salida del baño uno ó dos vasos para ayudar el sudor.

Otra costumbre perjudicial que tienen algunos enfermos, es la de tomar alimento dentro del baño. Muchos creen que el baño debilita, y que esto lo evitarán tomando bizcochos y vino ú otro alimento

al tiempo de ir al baño ó cuando ya están dentro del agua. Repetimos que esto es muy perjudicial y no debe hacerse. Después del baño, ya es otra cosa, y pasada media hora de haberlo tomado, ya se puede tomar alimento, sin que se crea que esto es necesario porque el baño, lejos de debilitar, activa todas las funciones.

Tampoco es buena la costumbre que tienen algunos de meter la cabeza dentro del agua caliente cuando se están bañando, con lo cual se exponen á una congestión cerebral. Lo que generalmente conviene es tener en la cabeza un pañuelo mojado en agua fría, á excepción de los que toman baños frescos, que pueden, sin inconveniente, mojarse la cabeza con el agua del baño.

Debo dar un consejo especial para las mujeres. Preguntan muchas si, estando embarazadas, podrán tomar los baños de Ledesma, á lo cual contestamos que, como casi todos los males son hereditarios, es positivo que la mujer que esté embarazada ha de transmitir á su hijo los padecimientos que ella tenga, y, por lo tanto,

con los baños durante el embarazo, no sólo puede curar la madre, sino preservar al niño que ha de nacer. Pero cuando hay necesidad de baños muy calientes, no deben tomarlos las embarazadas durante los dos primeros ni durante los dos últimos meses de su embarazo. Desde el tercero hasta la conclusión del séptimo ya no hay riesgo de aborto con estas aguas, si no se cometen abusos. Si los baños han de ser tibios ó frescos, pueden usarse en cualquier tiempo del embarazo. A las que se hallen en este estado, advertimos también que no beban mucha agua mineral, porque esto congestiona la matriz. Como estas aguas y baños minerales suelen adelantar la menstruación, harán bien las mujeres en esperar á que hayan pasado sus reglas para venir al Establecimiento; y aquéllas á quienes se les presenten durante el uso de los baños, deberán consultar con el Médico, porque muchas veces hay necesidad de suspender el tratamiento ó de cambiar la temperatura del agua. Pero á las mujeres que tienen menstruaciones escasas y difíciles, les conviene

tomar estos baños en los días en que las corresponda el período menstrual.

El paseo es también provechoso á aquéllos á quienes sus padecimientos se lo permitan. Conviene pasear por la mañana ó por la tarde, cuando ya no haya calor, pero no por la noche ni por las orillas del río. Los mejores sitios de paseo para los enfermos son el jardín y la carretera vieja.

DESPUÉS DE LOS BAÑOS

Todos los baños y aguas minerales tienen un período de acción más ó menos largo, que se ha llamado de cuarentena. No en todas las aguas es igual ese período, ni una misma agua está desplegando sus reacciones el mismo tiempo en todos los individuos. En unos, ese período es de veinte días, en otros de treinta; en algunos de dos ó más meses; pero como había precisión de fijar un término medio para todas las aguas y todos los individuos, se determinó desde lo antiguo fuesen cuarenta días los que se habían de considerar como de acción de las aguas minerales. En este tiempo es muy conveniente que

los enfermos observen el mismo régimen que mientras han estado tomando los baños, absteniéndose de sustancias estimulantes, de trabajos fatigosos, y cuidando, sobre todo, de no exponerse á las lluvias ó enfriamientos, porque estos contratiempos podrían destruir los buenos efectos de las aguas.

Por el uso de los baños adquiere el cuerpo del enfermo el hábito del sudor, que se presenta fisiológicamente en las mismas horas que aquí, y cuando por una ú otra causa no se realiza, puede provocársele por medio de bebidas calientes, como infusión de té, de malvas, etc

Como el empleo de estos baños ocurre generalmente en padecimientos para los cuales se han agotado inútilmente otros recursos, y su curación se espera exclusivamente de los baños, hay necesidad de repetirlos en las dos temporadas, por las dificultades ó casi imposibilidad que hay de hacer uso de ellos en el invierno. Es esto tan obvio, que no necesitamos insistir en este precepto, que está al alcance de cualquiera. Los que tomen los baños

en las dos temporadas, ó sea en Junio y Septiembre, se curarán mucho más pronto y más radicalmente que aquéllos que los usen una sola vez. El tiempo que medie de una á otra temporada debe ser, cuando menos, de cuarenta días. También se deben repetir varios años, con arreglo á la rebeldía del padecimiento.

No concluiremos estos consejos sin advertir que no deben perturbarse las acciones de las aguas minerales, durante el período cuarentenario, con medicamento alguno, como no sea para combatir alguna indisposición accidental.

Es de mucha utilidad y de resultados eficaces, el que los enfermos, con afecciones reumáticas ó herpéticas, paralíticas ó gotosas, hagan, durante la cuarentena, uso de la llamada grasa de las aguas que, mezclada con aceite de manzanilla caliente, ha de aplicarse por la noche á los sitios enfermos ó doloridos, recubriéndolos con una bayeta ó franela amarilla.



TARIFA DE PRECIOS

NOTA DE PRECIOS

(según tarifa)

en el Establecimiento de Baños de Ledesma

Pesetas

Hospedaje

Habitaciones llamadas especiales, por persona.	6
Habitación 1. ^a clase, por persona.	4
Habitación 2. ^a clase, por persona.	3
Habitación 3. ^a clase, por persona.	2

Aguas

Un baño en gabinete particular.	1 75
Un baño con chorro.	2 25
Un chorro en gabinete particular.	1 75
Un baño en el pabellón nuevo.	2
Una sesión de duchas ó chorros.	2
Una sesión estufa.	2
Una sesión inhalación.	1
Una sesión pulverización.	1
Un baño asiento con ducha.	1 50

Estanques

Un baño general, 1. ^a hora.	1 50
Un baño general, 2. ^a hora.	1
Un baño sesión de chorros.	1

9.000

NOTA DE PRECIOS

Pesetas

Fonda

Mesa de 1. ^a , cubierto.	6
Mesa de 2. ^a , cubierto.	3 50

Además, hay dos grandes pabellones, en comunicación con la planta baja del Establecimiento, llamados hospederías, en donde, por 1 peseta diaria, hay derecho á estar en el local, utilizar el servicio de cocina, combustible y alumbrado.

Los que ocupando habitaciones de segunda ó tercera quieran comer por su cuenta, sirviéndose de la cocina y servicio del Establecimiento, pagarán los primeros 50 y los segundos 25 céntimos de peseta por persona cada día.

Si algún señor Bañista quisiere comer en su habitación, abonará 1'50 pesetas más de lo que marca la tarifa.



NOTA El Administrador suplica á los señores Bañistas pongan en su conocimiento los motivos de queja que pudieran tener y si alguna falta observan en cualquiera de sus dependientes.



