





5018.

DOMESTICA

COMPLETO

DE LOS MEDIOS

DE CURAR LA FEBRILIDAD

DE REGIMEN Y REMEDIOS

DE LOS CASOS DE FEBRILIDAD

DE LOS CASOS DE FEBRILIDAD

POR

GUILLELMO PESTANI DE PAVIA

TRADUCIDO DEL ITALIANO AL CASTELLANO

POR DON PEDRO SERRA, FARMACÓLOGO

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

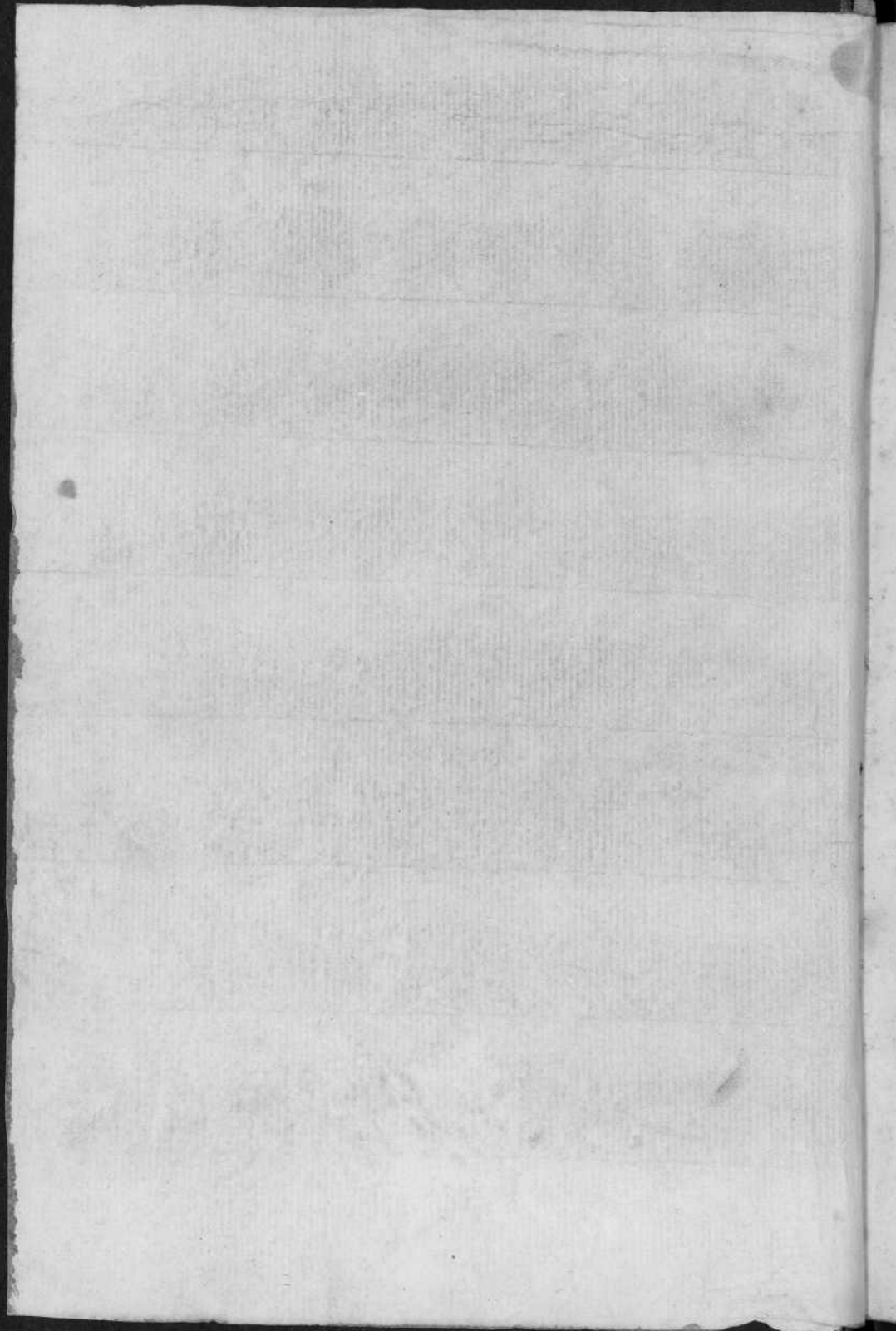
IMPRESA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA

DE LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA



MEDICINA DOMESTICA,
O TRATADO COMPLETO
SOBRE LOS MEDIOS
DE CONSERVAR LA SALUD,
PRECAVER, Y CURAR LAS ENFERMEDADES,
POR EL REGIMEN, Y REMEDIOS
simples: Obra tan útil para toda clase de gentes,
como fácil la práctica de sus reglas:

PO R

GUILLELMO BUCHAN, M. D. DEL REAL
Colegio Medico de Edimburgo.

TRADUCIDO DEL INGLES AL CASTELLANO

POR DON PEDRO SINNOT, PRESBYTERO
*Irlandés, Capellan interprete de Lenguas, Confesor de Es-
trangeros en la Corte de Madrid, y Ex-Reñtor del Real
Colegio de Irlandeses de Salamanca:*

Adicionada con algunas de las notas (tambien traducidas al
Castellano) que puso Mr. Duplanil, en la version que pu-
blicó de esta obra á el Francés: con una Tabla que sirve de
Farmacopea, para el uso de los que la practiquen en sus
casas, y se halla en el quinto y ultimo Tomo.

TOMO PRIMERO.

Valencia y Tovera
CON PRIVILEGIO: 

En Madrid: En la Imprenta de ANDRES RAMIREZ
año de MDCCLXXXV.

MEDICINA DOMESTICA,

O TRATADO COMPLETO

SOBRE LOS MEDIOS

DE CONSERVAR LA SALUD,

PRECAVER, Y CURAR LAS ENFERMEDADES,

POR EL REGIMEN, Y REMEDIOS

simples. Obra tan útil para toda clase de gentes,
como fácil la práctica de sus reglas.

POR

GUILLELMO BUCHAN, M. D. DEL REINO

Colégio Médico de Edimburgo.

TRADUCIDO DEL INGLÉS AL CASTELLANO

POR DON PEDRO SIVNOT, FRESBYTERO

de la Iglesia, Capellán intérprete de Lenguas, Confesor de His-
mandad en la Corte de Madrid, y Ex. Rector del Real
Colégio de Médicos de Salamanca.

Añadida con algunas de las notas (también traducidas al
Castellano) que puso Mr. Duplátre, en la versión que pu-
blicó de esta obra el Francés, con una Tabla que sirve de
Índice, para el uso de los que la practiquen en sus
casas, y se halla en el quinto y último tomo.

TOMO PRIMERO.

Con Privilegio.

En Madrid: En la Imprenta de Andres Ramirez
año de MDCCCLXXV.

EL REY.

POR quanto por parte del Presbítero Don Pedro Sinnot, se representó al mi Consejo en tres de este mes que habia impreso, con la correspondiente licencia, un Libro traducido del Inglés, intitulado *Medicina Domestica*, escrito por Guillermo Buchan; y para que ninguna persona se utilizase de su trabajo, suplicó al mi Consejo le concediese Privilegio exclusivo por diez años en la forma ordinaria, ó por el tiempo que fuese de su agrado para impedir dicha traduccion. Y visto por los del mi Consejo, por Decreto que proveyeron en el mismo dia tres de este mes, se acordó expedir esta mi Cedula. Por la qual concedo Privilegio á Don Pedro Sinnot, para que sin incurrir en pena alguna por tiempo de cinco años primeros siguientes que han de correr y contarse desde el dia de la fecha de ella, pueda ú la persona que su poder tuviere, y no otra alguna imprimir y vender el mencionado libro intitulado, *Medicina Domestica*, con tal de que sea en papel fino, y buena es-

tampa , viendo antes en mi Consejo , y estando rubricado , y firmado de mi Secretario Escribano de Camara mas antiguo y de Gobierno de él. Y prohibo que ninguna persona sin licencia del citado Don Pedro Sinnot, imprima , ni venda el citado Libro , pena al que lo hiciere de perder , como desde luego quiero , que pierda , todos y qualesquier libros , moldes , y peltrechos que tuviere , y mas cinquenta mil maravedís , de los quales sea la tercera parte para la mi Camara , otra para el Juez que los sentenoiare , y la otra para el denunciador. Y cumplidos los dichos cinco años , quiero , que ni el referido Don Pedro Sinnot , ni otra persona en su nombre usen de esta mi Cedula , ni prosigan en la impresion del uominado libro , sin tener para ello nueva licencia mia , so las penas en que incurren las comunidades y personas que lo hacen sin tenerla: Y mando á los del mi Consejo , Presidentes y Oidores de las mis Audiencias , Alcaldes y Alguaciles de la mi Casa , Corte , y Chancillerías , y á todos los Corregidores , é Intendentes , Asistente , Gobernadores , Alcaldes mayores , y ordinarios , y otros Jueces , Justicias , Ministros y Personas qualesquier de todas las Ciudades , Villas y Lugares de estos
mis

mis Reynos, y Señoríos, y á cada uno y
qualquiera de ellos en su distrito, y jurisdiccion,
vean, guarden, y cumplan esta mi Cedula,
y todo lo en ella contenido, y lo hagan guar-
dar y cumplir sin contravencion alguna, baxo
la pena de otros cinquenta mil maravedís pa-
ra la mi Camara. Dada en el Pardo á trece
de Marzo de mil setecientos ochenta y cinco.
YO EL REY. = Por mandado del Rey
nuestro Señor, Juan Francisco de Lastiri.

les Fabricas, y Casas de Monedas;
Presidente de las Juntas de Comer-
cio, Juros, y Tabaco; Encargado
interinamente de la Secretaria de Es-
tado, y del Despacho Universal de
la Guerra; y Decano del Su-
premo Consejo de ella.

SEÑOR:

LA
AL

AL EXC.^{MO} SEÑOR DON
Pedro Lopez de Lerena , del Con-
sejo de Estado de su Magestad, Go-
bernador del de Hacienda, y sus Tri-
bunales; Secretario de Estado, y del
Despacho Universal de Hacienda;
Superintendente General del Cóbro,
y Distribucion de ella, y de las Rea-
les Fábricas, y Casas de Moneda;
Presidente de las Juntas de Comer-
cio, Juros, y Tabaco; Encargado
interinamente de la Secretaría de Es-
tado, y del Despacho Universal de
la Guerra; y Decano del Su-
premo Consejo de ella.

SEÑOR:

*UNA obra tan á favor de la salud pú-
bli-*

blica, pide de justicia ser dedicada á quien jamás perdonó la suya para el servicio de su patria, en la continua aplicacion, y desvélo que todos hemos visto en las comisiones del Canal de Murcia, conquista de Mahón, empresa de Gibraltar, y gobierno de Sevilla. En la peligrosa riada de esta afligida Ciudad, aplicó V. E. los mas eficáces remedios, con que á fuerza de su personal asistencia, y oportunas providencias en los mayores riesgos, salvó la vida de tantos infelices, como ahora publican agradecidos la debida gloria de V. E. para dexar grato su nombre á los justos oídos de todo buen patriota. Desde que el Excelentísimo Señor Conde de Florida-
blanca, (cuya penetracion, y amor á la patria son bien notorios) conoció en Cuenca el talento calculador, y oficioso de V. E. no perdonó medio de servir con él al Rey, y al público en las importantes comisiones, que nos han hecho vér á todos la utilidad de sus acertados trabajos. Convencido el Rey nuestro Señor del merito de V. E. le eligió para los destinos en que todos le vemos hoy con la mayor satisfaccion; y convencido igualmente el Autor de ésta traduccion, de que no puede hallar mayor protector su pequeño
tra-

bajo, le pone á los pies de V. E. y le supli-
ca se digne admitirle baxo su proteccion y
amparo.

Su mayor servidor y Capellan,

Don Pedro Sinnot.

AVISO DEL TRADUCTOR.

NO ocuparé el tiempo en elogiar la obra que acabo de traducir. La utilidad pública es el unico motivo que me movió, y el titulo de *Medicina Domestica*, el que basta para manifestarla. El Lector juzgará, si era posible executar mejor la empresa, quando considére, que el Autor abraza en sus investigaciones, y observaciones todos los hombres que componen las diferentes clases de la sociedad, y lo que no es menos importante, el que se ha conducido singularmente á mirar por la salud de esta preciosa clase, que su obscuridad hace descuidar demasiado; y que por la misma razon tiene á los ojos de la humanidad todavia mas derecho de pedirnos todo lo que la puede alumbrar para su conservacion.

Animado, pues, de mirar tan nobles principios, y del mismo zelo que Mr. Buchan, espero que esta traduccion, que me he esmerado en sacarla puntual, no ha de tropezar en alguna de las contradicciones, que casi hacen arrepentirse á un hombre honrado de haber trabajado por el bien de sus semejantes.

Lexos de haberme retrahido un obstaculo semejante, he tenido el gusto de persuadirme,

á que la barrera que parece puesta entre el hombre y el Arte, que le debe curar, no tiene otros partidarios interesados en ofenderla, que los que se oponen á el mayor bien de sus semejantes ; y afianzado en este concepto, concurriré sin recelo á destruir las preocupaciones , que estorbaban fuese popular la Medicina.

No me he detenido en contribuir desde luego á propagar la obra de Mr. Buchan; por bien convencido , de que este Arte haría progresos mas rápidos, si los que la exercen no se hiciesen siempre un merito entre si el tener reservas contrarias á la utilidad de la sociedad.

Sin embargo , si cupieren todavia algunas dudas sobre la sinceridad de mis intenciones , y sobre las verdaderas obligaciones de los que por su estado se dedican á aliviar la humanidad, digo que se consulten las razones sabias y persuasivas, con que se apoya el Autor en su Prologo, é Introduccion : el repetir las aqui , debilitaría las verdades que alli profiere : mi unica intencion se reduce á dar una idéa de la obra , y de mi traduccion.

El suceso que ha tenido en Inglaterra la *Medicina Domestica* , no es equívoco. Seis Ediciones en seis años , lo prueban de un
mo-

modo incontestable ; y una acogida semejante en un país , donde hay tantas personas sabias en la Medicina , anuncia bastante que esta obra es del corto numero de las que se hacen época , y que pueden pretender verdaderamente ser útiles al genero humano. Hay ya una traduccion Holandesa , y otra Francesa , que llevan ya dos ediciones.

No causará admiracion el acierto de este Libro , á el que le lea con atencion: verá que de todos los que se han escrito sobre la salud , inteligibles á todo el mundo , ninguno hay que se pueda poner en parangon con la *Medicina Domestica* ; sea por la verdad de sus principios , la sabiduría de los preceptos , la exâctitud de las idéas , ó ya sea por la muchedumbre de las cosas que contiene. *L'avis au Peuple* , ó aviso al Pueblo , el unico libro de este genero , que se lee ceñido á la exposicion , y modo de tratar las enfermedades agudas , parece no haber logrado el fin que se proponía su Autor Mr. Tissot ; y se puede decir sin ajar esta obra , que la omision de dos obgetos esenciales , á saber : la *Higiene* , y las *enfermedades crónicas* , la dejan incompleta.

En quanto á los demás libros populares,

que tienen por obgeto la salud, además de que no están sobre el mismo plan de la *Medicina Domestica*, y que los han escrito por la mayor parte hombres que no tenian sino pocos ó ningunos conocimientos de la *medicina*, no deben pasar por mas que copilaciones, tanto mas peligrosas, quanto sus autores han bebido todos en las mismas fuentes, y no han hecho mas que repetir, y adornar cada uno á su modo.

Se ha dividido la *Medicina Domestica* en dos partes. En la primera habla el Autor unicamente de la *Higiene*, y de la *Medicina Profiláctica*, esto es, de los dos ramos del arte, que tratan de los medios de conservar la salud, y alejar las enfermedades, con el título de *sus causas generales*.

En esta primera parte se ciñe el Autor á dar los preceptos mas sábios, y mas apropiados á cada individuo, acerca del modo de portarse relativamente á los *alimentos*, *ayre*, y *exercicio*: obgetos que, por haberse merecido la atencion de todos los Autores, que han escrito sobre esta parte de la *Medicina*, no por eso son menos importantes. Como su obgeto es hacer conocer todas las causas de las enfermedades, á que estan expuestos los hombres

á todo instante , y en todas las circunstancias de la vida , da principio , fixando la atencion del Lector , sobre aquellas , á que está sugeto un *niño* desde el momento de su nacimiento hasta el tiempo en que abraza la profesion á que está destinado. No se puede ver sin enternecerse , quanto tiene con que pelear este ente tan fragil , pero tan interesante aun de parte de los que se proponen , ó que hacen profesion de conservarle la vida , y la salud. Despues da una ojeada á todos los estados , y profesiones : demuestra , que aunque las mas de las ocupaciones , á que están destinados los hombres , sean con frecuencia por ellas mismas productivas de enfermedades ; con todo eso está siempre en nuestra mano alexarlas , y á veces aun sacar ventajas de ellas.

Trata despues de los *vestidos* , y *sueño* , de la *destemplanza* , *limpieza* , *contagio* , *diversas especies de pasiones* , *evacuaciones acostumbradas* , y de los peligros á que expone su *supresion*. Todo lo que dice en estos ultimos capítulos , vá presentado de un modo nuevo , y se merece la atencion mas reflexionada de todo hombre zeloso de su propia conservacion.

Tales son los obgetos que abraza la primera parte. Por mas multiplicados que sean, no hay ninguno de ellos que se pueda descuidar sin inconsequencia: todos van tratados con el mismo interés, y son dignos de igual atencion, porque son todos de uniforme importancia. La progresion del Autor es simple, clara, y muy facil de seguir. Al lado del peligro se hallan siempre medios de evitarlo. Cada uno de sus preceptos vá apoyado de exemplos, observaciones, y razonamientos filosoficos, morales, fisiologicos, y á veces anatómicos.

La segunda parte dá los caracteres, las causas, los *sintomas* de cada enfermedad, y el modo de tratarla. Contiene 43. capítulos, cada uno dividido en párrafos, los que las mas veces se hallan en sí mismos subdivididos en artículos mas ó menos multiplicados, tratando cada qual el genero de la enfermedad, cuyo nombre se lleva el capítulo. Los capítulos primero y segundo que sirven como de introduccion á los siguientes, dan los conocimientos generales: el primero sobre la naturaleza y tratamiento de las diversas especies de enfermedades; el segundo sobre la naturaleza, y tratamiento de las diversas especies de calenturas; y se previene que hace muy al caso

tener siempre presentes estos preceptos generales para leer con fruto esta obra.

La progresion del Autor en esta segunda parte es igualmente simple , y clara que en la primera. Da siempre principio por la enfermedad , despues asigna su sitio , ó parage. Prescinde de hipoteses , y no se detiene en lo que en las Escuelas se llama „causas próxîmas, „é inmediatas ; pero no se olvida de hablar de „las causas evidentes , y distantes , que con „menos ambigüedad pueden aclarar el caracter „de las enfermedades. “ De las causas pasa á los sintomas que describe con precision ; y de aqui , al modo de tratarlas ; á cuya cabeza se halla el *regimen* , obgeto demasiado descuidado por los Medicos, aun por los que han escrito al intento del Autor. En fin da los medios de precaver la enfermedad de que se trata.

Al leer con atencion esta segunda parte de la *Medicina Domestica* , se advertirá fácilmente , que esta obra está destinada universalmente para toda clase de personas , enseñandoles lo que deben hacer y practicar en todas las circunstancias de la vida , tanto para conservar la salud , como para restablecerla , quando se ha perdido , tengan ó no alguna tintura de los principios de la *Medicina*.

AL

AL CABALLERO PRINGLE,
Medico de Cámara del Rey de
Inglaterra.

MUY SEÑOR MIO:

LA grande reputacion , que con tan justo título ha adquirido V. S. en el orbe literario; las inestimables obras que con tan feliz lucimiento ha emprendido para adelantar, y perfeccionar la Medicina; la legitima confianza que tiene el Público en su pericia, y sabiduría; y el importante empléo que tan dignamente exerce V. S. en el cuidado de la salud de la Real Familia, son circunstancias todas, que animan á considerarle por la persona mas poderosa, y propia para tomar bajo sus auspicios una

obra que tiene por objeto la salud de los habitantes de la Gran Bretaña.

Estos son, Señor, los motivos que me han incitado á dedicarsela : bien quisiera fuese mas meritoria , de serle presentada; pero tal qual es, permita, le ruego, la someta yo á sus luces: no pongo la menor duda en que la honrará V. S. con la indulgencia inseparable de sus talentos superiores.

Que V. S. sea por dilatados años el ornamento de la sociedad , y honor de nuestra profesion , desea fervorosa y sincéramente el que osa intitularse

SEÑOR

Su mas humilde, y mas obediente servidor,

Guillermo Buchan.

Edimburgo Junio 4 de 1772.

PROLOGO DEL AUTOR.

Apenas comuniqué á mis amigos la intencion que tenia de publicar la *Medicina Domestica*, me representaron, que con este motivo me atraería el resentimiento de todos mis hermanos. Sin embargo, no pudiendo yo admitir una idea tan mala de los Medicos, me determiné á hacer la experiencia de ello; y (lo debó confesar) me sucedió lo que habian pronosticado mis favorecedores. Condenaron esta obra los de pocos alcances, entre tanto que aquellos, cuya sabiduría, y modo de pensar hacen honor á la Medicina, la dieron una acogida tan favorable, que á un mismo tiempo hizo ver claramente asi su indulgencia, como la falsedad de la opinion demasiado general, de que todo *Medico hace un secreto de su arte.*

La gracia con que fue servido el Público recibir mi libro, es bien acreedora á mis mas vivos agradecimientos: mas yo no le podia manifestar mejor mi reconocimiento que aplicando nuevos esfuerzos á hacer esta obra mas generalmente útil. En consecuencia he aumentado la *Medicina Profilactica*, ó esta parte de nuestro Arte, que trata de los medios de
pre-

precauer las enfermedades, que se habian absolutamente omitido en la primera ediccion; sería superfluo especificar por menor estos aumentos; solo diré, que si me han costado algunos desvelos, me lisongo de que dan alguna perfeccion á la obra.

Una larga práctica que he tenido en el Hospital Includero, no solo me ha dado la proporcion de tratar las enfermedades á que anda sujeta la primera edad, sino de ensayar tambien diferentes planes de educacion, ó crianza fisica, y seguir sus efectos; de donde han dimanado mis observaciones relativas al modo de criar, y á la conducta que se debe tener para con los niños. Siempre que ha estado en mi mano cometer el cuidado de los recién nacidos á sus propias amas de leche, y dar á estas ultimas las instrucciones necesarias; siempre que me ha satisfecho el modo con que cumplian con su obligacion, eran muy pocos los niños que morian. Pero quando la distancia de los lugares, ó qualquier otra circunstancia insuperable precisaban á dexarlos al cuidado de amas mercenarias, con la imposibilidad de dar las las instrucciones à proposito, raros eran los que vivian.

Este hecho es tan evidente, que me hace de-

ducir de él la triste conseqüencia, de que *casi la mitad de la especie humana perece en la infancia por la negligencia, ó por un trato mal entendido, y contrario.* Estas reflexiones me han movido freqüentemente á desear ser el feliz instrumento mitigase las desgracias de estas inocentes víctimas, y las arrancase de las manos de la muerte que se las llevaba intempestivamente.

Quien no ha tenido proporcion de observar como yo, no puede formarse una verdadera idea de las practicas ridiculas, y desatinadas, que siguen las amas en dar de mamar, y de los demás cuidados que piden los niños. No se puede imaginar áquan crecido numero de individuos quitán todos los dias la vida estas fatales maniobras. Pero como es preciso confesar, que dimanán de la ignorancia, asiste fundada razon de esperar, que estando mejor instruidas las amas, se portarán de otro modo mas ventajoso al bien de la humanidad.

Las diversas profesiones, á que están destinados los hombres, siendo siempre objetos dignos de la atencion Medica, han sido tambien el blanco á donde he dirigido la mayor parte de mis observaciones. La residencia de muchos años en uno de los pue-
-ub 22

blos

blós mas laboriosos de Inglaterra, y la facilidad de freqüentar allí las fabricas que tiene, me han dado bastantes proporciones de observar los achaques, à que están expuestos los hombres útiles, que allí trabajan cada uno segun su empleo, y del ensayar al mismo tiempo diferentes metodos de precaverlos. Los felices sucesos que han tenido mis ensayos, han influido à animarme en mi empresa; y espero que mis desvelos serán útiles à los que se hallan constituidos en la necesidad de ganar la vida à fuerza de trabajos tan perjudiciales à la salud.

No pretendo intimar à estos obreros, aün menos insinuarles, que estos officios, ó artes, cuya practica hasta cierto punto va acompañada de peligros, no se deben exercer. Solo quiero inspirarles precauciones cuerdas, y ponerles en estado de guardarse de los achaques que tienen en su mano, evitarlos, y á que se exponen de ordinario por su mera temeridad. Como los diferentes estados de la vida dan á los que los exercen mas ó menos disposicion para las enfermedades, es muy importante conocerlas, á fin de enseñar á los obreros à preservarse de ellas. Es siempre mejor estar prevenido de la aproximacion del enemigo, que ha-

hallarse acometido de él, especialmente en habiendo probabilidad de evitar el peligro.

Los preceptos acerca de la *dieta*, *ayre*, y *ejercicio*, son de una naturaleza más general, y no han dexado de ocupar la atención de los Medicos de todos los siglos. Son sin embargo de una importancia demasiado considerable para no entrar en una obra como esta, y no pueden estar bastante recomendados. El que los mire con la debida atención, rara vez necesitará el auxilio de Medico. El que, al contrario, los descuide, rara vez gozará buena salud, por mas numerosos que sean los Medicos que le asistan.

Sin embargo de haber hecho nosotros todos nuestros esfuerzos en poner de manifesto las causas de las enfermedades, y instruido al pueblo en el modo de preservarse de ellas: es menester confesar, que hay á menudo algunas de ellas, que no se pueden alexar sin la atención, y actividad del Magistrado.

Reparamos con dolor, que en este país interpone rara vez el Magistrado su autoridad en la conservacion de la salud; sea porque ignore de cuánta importancia podria ser una policia particular de Medicina, ó ya sea que se la considere de poca conseqüencia. Se execu-

tan todos los dias impunemente las empresas mas nocivas á la salud pública, entretanto que se descuidan las que serian absolutamente precisas á su conservacion.

La Medicina *Profiláctica* general comprehende el conocimiento de los medios públicos de conservar la salud; quales son la visita de viveres; el ensanche de las calles en los Pueblos grandes; la observancia de la *limpieza*; la necesidad de surtir los habitantes de agua salúdale &c. Pero yo no he podido hablar sino muy superficialmente de todos estos obgetos. El tratarlos con la estension de que son susceptibles, abultaría demasiado esta obra; por lo que los reservo para un tratado particular, que hago animo de publicar en otra ocasion.

Me he ocupado particularmente en tratar del *regimen*, que se debe guardar en las enfermedades. El Pueblo en general pone demasiada confianza en los remedios, y demasiado poca en los medios que tiene incesantemente á la mano. Está sin embargo en el poder del enfermo, ó de los que le cuidan contribuir tanto á su conservacion, como el Medico: por esta falta de atencion se malogran á menudo los efectos de los *remedios*; y el enfermo, continuando un *regimen* contrario,

msd der

derrota los alcances del Medico, y hace peligrosos sus esfuerzos. He visto con frecuencia personas enfermar por solos los yerros que cometian en el *regimen*, aunque por otro termino usasen *remedios* apropiado.

Se pone aun en duda, si los *remedios* son mas provechosos al genero humano, que perjudiciales, mientras que todo el mundo está de unanime acuerdo sobre la necesidad, é importancia del *regimen* en las enfermedades. Para tener seguridad de las propiedades del *regimen*, no es menester mas que consultar los apetitos del enfermo. Ninguno, por poco que alcance, se persuadirá á que un hombre que está, por exemplo, con *calentura*, puede beber, comer, portarse del mismo modo, que el que goza perfecta salud. Luego esta parte de la Medicina, va fundada en la naturaleza; y la han descubierto la razon, y sentido comun. Si los hombres la hubiesen atendido mas, si hubiesen sido menos sollicitos en buscar remedios, nunca se hubiera considerado por ridicula la Medicina.

El *regimen* parece haber dado la primera idea de la Medicina. Se ceñian casi siempre las recetas de los Medicos antiguos á los alimentos; y aun en general los administra-

ban

ban ellos mismos: á este efecto no se apartaban del lado de sus pacientes durante todo el curso de la enfermedad. Esta conducta no solo les ponía en estado de observar con la mayor exâctitud el progreso, y periodos de las enfermedades, sino de seguir tambien los efectos de sus diferentes prescripciones, ó recetas, y adaptar los remedios á los diferentes *sintomas*.

El sabio Arbuthnot sostiene, que el régimen con que casi todos los hombres se pueden acomodar, como se conduzga debidamente, hará mas bien, y ocasionará menos inconvenientes en las enfermedades *agudas*, que los remedios poco utiles, ó mal administrados; y que por solo la *dieta* a proposito se pueden efectuar curas grandes de las enfermedades *cronicas*: y así me hace tanta fuerza el parecer de este Medico, que aconsejo á todos los que no tienen conocimiento de la medicina, se atengan á practicar solamente la dieta, y las demás partes del *régimen*: siguiendo estos medios se logrará con frecuencia hacer mucho bien, y rara vez mal.

Esta opinion parece ser tambien la del insigne Auxham, quien repara que freqüentemente en la practica nos valemos de los medios pron-

tos y eficaces, que nos presenta la naturaleza bienhechora , quando nos asisten bastante habilidad , y sagacidad para advertirlos , y ponerlos en uso. Añade tambien , que no se estudia, como se debiera , la parte dietetica de la Medicina ; y que sin embargo de toda su simplicidad y modestia , es el metodo mas natural de curar las enfermedades.

Como quiera, en orden à hacer mas generalmente útil esta obra , y especialmente con la mira de facilitar su comprehension á mayor numero de personas , he recomendado en la mayor parte de las enfermedades , á mas del régimen , algunas de las formulas de los remedios mas simples , y mas recibidas y aprobadas. Las he acompañado de las precauciones que me han parecido necesarias para dirigir su administracion sin inconvenientes. No pongo duda en que se hubiera recibido mejor mi libro en general , si le llenase de *recetas* pomposas , exâgerando su virtud , para hacer curas grandes ; pero no era este mi plan. Considero la administracion de los remedios siempre dudosa , y á menudo peligrosa ; y mas quiero enseñar á los hombres á huir de la necesidad de haber de valerse de ellos , que á buscar la ocasion de emplearlos ; bien que no faltan re-

medios muy poderosos que se pueden administrar con toda libertad, y feliz exîto.

Los Medicos en general hacen, durante un tiempo bastante considerable, ensayos, y experiencias con los remedios, antes de llegar á conocer sus propiedades. Los mas de los paísanos conocen actualmente bastante bien el uso de algunos de los remedios mas importantes de la *materia Medica*, y sin duda les sucederá con el tiempo lo propio, respecto de otros. Hemos tenido cuidado de recomendar remedios en todos los casos, en que hemos estado convencidos de que se podrian emplear con seguridad, y siempre que nos ha parecido estrivar la cura principalmente en su administracion; pero hemos omitido hablar de ellos siempre que nos han parecido peligrosos, ó aun poco provechosos.

No he querido cansar al Lector con inútiles citas de los Autores, de que me he valido. He hecho uso de sus observaciones, quando se han hallado defectuosas las mias, ó me han faltado. Los Autores, á quienes debo mas obligaciones, son Rammazini, Arbuthnot, y Tissot. Este último es, de quantos he leído, quien mas se acerca á mi Plan en su *Avis au Peuple*. Si hubiera sido tan cumpli-

do el Plan del Doctor Tissot, como perfecta la execucion, no necesitaríamos tan pronto una obra nueva de esta especie: pero habiendose ceñido el Autor á la especificacion por menor de las enfermedades agudas, ha dexado á mi ver, en silencio la parte más útil de su asunto. En las enfermedades agudas, cada uno puede ser á veces su propio Medico; pero en las crónicas estriva siempre la cura en los propios esfuerzos del enfermo.

Mr. Tissot ha pasado tambien en silencio la *Medicina profiláctica*, ó no ha hablado de ella sino muy superficialmente; bien que sea evidente, que la parte de la Medicina, que trata de los medios de precaver las enfermedades, vaya acompañada de la mayor importancia para la perfección de una obra como la suya. Sin duda habrá tenido sus razones; y estamos tan lexos de reconvenirle con ello, que consideramos, que su obra le debe hacer el mayor honor.

Otros muchos insignes Medicos extranjeros han escrito, con corta diferiencia, sobre el mismo Plan que Tissot: Galisson, el Barón Van-Swieten, Medico de sus Magestades Imperiales, Mr. Rosen, primer Medico

del Rey de Suecia , &c. Pero no habiendome llegado á las manos las obras de estos Autores, nada mas puedo decir de ellas. Sin embargo deseo con todas veras, que algunos de nuestros distinguidos compatriotas sigan su exemplo. Siempre queda mucho que hacer sobre este asunto; y no veo cómo pueda emplear mejor su tiempo qualquier hombre, que en esmerarse á desarraigar las falsas preocupaciones, y propagar los conocimientos útiles entre las gentes.

A pesar de toda mi atencion á que se uniese la claridad con la utilidad en esta obra, me fue imposible evitar el uso de algunos terminos del Arte; pero los he empleado de modo, que en general, ó quedan explicados, ó inteligibles á todo el mundo. En una palabra, he puesto todo cuidado en que me comprehendiesen todos, y creo haberlo hecho con algun suceso feliz, como no me hayan lisonjeado mis Lectores, ni engañadose á sí mismos.

Sin embargo una obra de Medicina, como esta, no es obgeto tan facil de executar, como se lo pueden imaginar algunos. Es mas facil manifestar erudicion, que hablar simple y correctamente de una ciencia, especialmen-

mente quando se la considera en un sentido tan apartado del modo ordinario de representarla: y asi no seria dificil de probar, que todo lo que tiene de interesante la práctica de la Medicina, está dentro del alcance del sentido comun; y que nada habia de perder el Arte, despojandola de toda la paja, ó paradigmas no intelegibles á una persona dotada de mediana capacidad.

Nada tengo que decir acerca de esta nueva edicion, sino es que me he dedicado á sacarla menos imperfecta, que las precedentes. Un Autor, á mi ver, sería verdaderamente reprehensible, si se descuidase en corregir, y aumentar su obra, por la misma razon que las personas, que han tomado exemplares de las ediciones anteriores, pretenderían tener derecho de quejarse. Es una deuda, que contrahe todo Escritor ante el Público, de perfeccionar quanto pueda sus producciones; y no se le puede acusar de cometer una injusticia, atento á que no quita realmente nada á los que poseen ya la obra.

Yo creeria faltar al reconocimiento, si no tributase mis mas sincéras gracias á los Medicos estrangeros, que se han servido contribuir á propagar la utilidad de la *Medicina Do-*

mestica, traduciendola en sus propias lenguas. Lo que me lisongea es, que se ha executado este trabajo en Francia, y Olanda, por varones de distinguido merito, los que no solo han dado á la prensa una buena traduccion de esta obra, sino enriquecidola tambien con muchas observaciones útiles, que la perfeccionan mas, y la adaptan de un modo mas preciso á sus *climas*, como tambien á las *constituciones*, y *temperamentos* de sus compatriotas. Añadiré por conclusion, que esta obra ha llenado menos mis esperanzas, por la venta que ha tenido, que por los efectos que ha producido: pues es evidente, que algunas de las prácticas mas perniciosas, y su uso en tratar las enfermedades, han cedido á una conducta mas racional; y que algunas preocupaciones funestas, consideradas hasta entonces como invencibles, no han podido por la mayor parte resistir á la solidez de los preceptos que contiene.

INTRODUCCION.

LOS progresos, que ha hecho la Medicina desde que se renovaron las Letras, no se pueden poner en parangón con los que se han hecho en otras ciencias. La razon es clara. No se han dedicado á estudiar la Medicina sino pocos, á excepcion de los que, mirandola como una profesion lucrativa, han querido vivir de ella; y algunos de estos hombres, llevados ya de un zelo engañador por el honor de la Medicina, ó ya del deseo de dominar, se han esforzado en disfrazar su arte, y hacerla misteriosa. Fuera de que nuestros Autores por la mayor parte han escrito en lengua estrangera; y los que se han apartado de este uso, han creido hacerse aún merito, escribiendo sus recetas en terminos, y caracteres imperceptibles á los demás hombres.

No ha sucedido lo propio con las demás ciencias. Las controversias del clero, sucedidas á breve tiempo despues de la renovacion de las letras, fijaron la atencion general, y abrieron el camino á esta libertad de pensar, á este gusto de indignaciones, que despues han prevalecido en la mayor parte de Euro-

pa, relativamente á las materias de Religion. Todos tomaron partido en estas sangrientas disputas; y cada particular, por distinguirse en uno, ú otro partido, se vió en obligacion de estudiar la Theología.

El estudio de las Leyes se ha considerado igualmente en los mas de los estados cultos, como una parte necesaria de la educacion. Es cierto, que todo hombre instruido debe conocer á lo menos las Leyes de su país; y si puede adquirir también el conocimiento de las de otras Naciones, sacará de ello las mayores ventajas, asi para su utilidad personal, como para su gloria.

Todos los ramos de la Filosofía son también, desde cierto tiempo acá, el obgeto del estudio de todos los que aspiran á tener una educacion distinguida. Las ventajas, de que va acompañado, son evidentes. Liberta al espíritu del jugo de las preocupaciones, y supersticion; conduce á la averiguacion de la verdad; le hace contraer el feliz habito de raciocinar, y juzgar; se hace para él un manantial inagotable de pasatiempos agradables en la sociedad; se abre el camino que conduce á perfeccionar las artes; y la Agricultura, en fin, pone al hombre en estado de con-

e

du-

ducirse debidamente en las circunstancias mas importantes de la vida.

Ha sucedido lo propio con la historia natural. Se ha hecho de algun tiempo acá el objeto de la atencion general, y bien se lo merece: ofrece á un mismo tiempo lo útil, y lo agradable, encamina á los descubrimientos mas importantes. La Agricultura, la mas útil de todas las artes, y que no es mas que un ramo de la historia natural, no podrá llegar jamás al grado de perfeccion, de que es susceptible, si se descuida esta ciencia.

Sin embargo la Medicina, segun entiendo, no ha sido reconocida en país alguno por una parte necesaria de la educacion, bien que no se haya dado jamás razon suficiente para autorizar esta negligencia: pues no hay ciencia alguna, que abra un campo mas vasto para los conocimientos útiles, ó que ofrezca una materia mas amplia al espiritu, que desea saber. El estudio de la *Anatomía*, *Botanica*, *Química*, y *materia Medica*, que son todas ramos de la historia natural, es tan satisfactorio, y va acompañado de tantas utilidades, que quien no se ocupe en él, debe pasar por un hombre sin gusto, y sin conocimiento. Si un joven tiene disposiciones para la obser-

vacion, dice un elegante, é ingenioso Es-
critor, (a) es cierto que le ofrecerá éste es-
tudio los obgetos mas interesantes, y un cam-
po mas amplio á su laborioso ingenio, que la
historia de las *arañas*, ó *mariscos*.

No se piense, que queremos dar á enten-
der, que todos los hombres deben hacerse
Medicos. Esta pretension sería tan ridicula,
como imposible. Todo lo que queremos de-
cir es, que los hombres sensatos, é instruidos
deben enterarse de los principios generales de
la *medicina*, á fin de que cada uno en su es-
tado pueda sacar de ellos las ventajas, que
es capaz de darle: y aprenderá á resguardar-
se al mismo tiempo de los efectos destructi-
vos de la ignorancia, supersticion, embustes,
y charlatanerías.

En el estado actual de la *medicina*, es
mas facil de engañar á un hombre en su sa-
lud, que en un *Shelin*; (b) y es casi imposi-
ble descubrir el embustero, ó castigar su im-
postura. Sin embargo el Pueblo tiene siem-
pre cerrados los ojos, y toma con confianza

(a) M. Gregor. Observaciones sobre los deberes, y obligacio-
nes de los Medicos.

(b) Moneda de Inglaterra, que vale poco mas, ó menos qua-
tro reales y medio de vellon, según el curso del cambio.

todo lo que le vende un charlatán, sin osar en manera alguna pedirle razon de su conducta. Una creencia ciega, siempre que se trate, ó haya cuestión de objeto ridiculo, no es sino demasiadas veces sagrada en la *medicina*. El gremio de los Medicos es, sin la menor duda, digno de la confianza, que en él se pone; pero como el merito de un gremio no puede pertenecer jamás en general á todos los miembros que le componen, nunca con- vendrá, ni á la tranquilidad, ni al honor de la humanidad tener que reprehender la conducta de aquellos, á quienes se confia un bien tan precioso, como la salud.

El velo de misterio, con que se ha querido siempre cubrir la *medicina*, la ha hecho considerar, aunque injustamente, no solo como congetural, sino tambien como sospechosa. Desde que se ha hecho una ciencia aparte, y como independiente de las demás ciencias, (lo que mucho tiempo ha se verifica) los mal intencionados la quieren hacer pasar por una mera charlataneria, incapaz de resistir al crisol del exâmen. Sin embargo la *medicina* solo pide el ser conocida para merecerse una estimacion universal. Sus preceptos son tales, que no hay *hombres instruidos*
que

que no los puedan guardar, y ella no prohibe sino lo que es incompatible con la verdadera felicidad.

El misterio que se hace de la *medicina*, atrasa la perfeccion, de que es susceptible. Expone á los que la exercitan á que se tengan por ridiculos, y daña el verdadero interés de la sociedad. Un Arte fundada en la observacion no puede hacer jamás grandes progresos, mientras está ceñida al corto circulo de los que la practícan. La reunion de todo lo que observan hombres de espíritu é ingenio, corregido por prácticos consumados, haria en pocos años una coleccion ventajosa á la *medicina*. Todo hombre puede decir tan bien como un Medico, quando le prueba bien un remedio: como conozca solamente el nombre, y la dosis de este remedio, y el nombre de la enfermedad, para la que fué recetado, se hallará casi en estado de perpetuar sus buenos efectos. Ahora qualquier hombre, que añada solamente un hecho á la suma de las observaciones de la *medicina*, hará un servicio mas esencial al arte, que el que escribe volumenes enteros para apoyar las hipoteses, que quiere favorecer.

„ Si los Literatos, dice el Autor de la
„ obra

„ obra arriba citada, (c) se hallasen en estado
„ de hacer investigaciones sobre las materias
„ que les deben tocar tan de cerca, contribuirían
„ rian á los progresos de la *medicina*. Estos
„ hombres no separarian su interés de el del
„ Arte: ellos descubrirían el velo, expondrían
„ con valor la ignorancia, que tira á engañar,
„ y se harian apoyadores del verdadero meri-
„ to, siempre modesto.

„ Ninguna razon, continúa este Autor, se
„ puede alegar contra la necesidad de hacer
„ popular la *medicina*. Esta ciencia se puede
„ cotejar de cierta manera con la Religion: y
„ la experiencia demuestra, que se han mez-
„ clado los Laicos en los asuntos de la Reli-
„ gion; la Teología, considerada como cien-
„ cia, se ha perfeccionado; la verdadera Re-
„ ligion se ha propagado; el Clero, se ha ins-
„ truido mucho mas, y por consiguiente se
„ ha hecho mucho mas útil; y compone un
„ cuerpo mucho mas respetable, que en los
„ siglos, en que su potestad estaba mas es-
„ tendida, y no podia llegar á mas su po-
„ der.

Otra razon para hacer popular la *medici-
na,*

(c) Mr. Gregor. *ibid.*

na, ó á lo menos para mover las personas instruidas, y literatas á ocuparse en ella, es la falta que hay de observaciones, ó la necesidad de multiplicarlas, ya que sin ellas no dará jamás el Arte sino pasos inciertos ácia la perfección. Segun el pie, en que está al presente la *medicina*, es casi imposible, que los Medicos recojan todas las observaciones que les presenta la práctica. Un Medico muy ocupado, que visita veinte, ó treinta enfermos al dia, no puede tardar sino muy poco tiempo en cada visita; apenas tiene lugar de informarse de las indicaciones, especialmente en los Pueblos grandes, donde en las carreras de una parte á otra emplean lo mas del dia. Mas, si el enfermo es hombre instruido, si sus conocimientos anatómicos le ponen en estado de distinguir la situacion, ó asiento de la enfermedad, si sabe bastante *fisiologia* para enterarse de las funciones del organo acometido; y bastante *medicina* para prever las revoluciones, que va á ocasionar alli el mal, y distinguir sus efectos de los causados por los remedios, de que usa; ¿no es por ventura evidente, que este hombre, insultado de alguna enfermedad complicada, tendrá mas proporcion de descubrirla en todos movimientos

tos , que su Médico , que no le habrá visto sino unos pocos instantes del día? Luego el Arte habia de ganarse una observacion , que sin los conocimientos del enfermo se habría de perder. Suponganse cien hombres literatos al año en el mismo caso que éste de quien hablamos; he aqui cien observaciones mas , que se depositarían en los fastos , ó archivos de la *medicina*.

Pero se dirá, ¿ qué caso se puede hacer de las observaciones de los hombres , que no pueden tener sino conocimientos superficiales , mediante á que su principal ocupacion no ha sido en el Arte de curar? ¿ Qué caso? El que se debe hacer de la verdad , expuesta sin interés , y sin espíritu de partido. El que se debe hacer de la buena fé , y amor á la humanidad , unicos títulos , ó motivos , que incitarían á estos hombres instruidos á concurrir á los progresos de la *medicina*; ¿ Qué es lo que se necesita para constituir una buena observacion? La esposicion natural , franca , y verdadera de los fenómenos , que presenta una enfermedad en todos sus periodos , y no la pomposa relacion de vanas sutilezas , por las quales no pecan sino con demasiada frecuencia las observaciones hechas

Los Medicos sistematicos. Mas supongase, que de cien observaciones solo las veinte, ó las diez tengan los caractéres, que acabamos de señalar: veinte, ó aún diez observaciones bien hechas anualmente, harian al cabo de un siglo una suma de doctrina mas completa, que la que tiene el cuerpo, ó gremio de los Medicos desde su existencia.

Además de que esta especie de observaciones no sería una inovación en la *medicina*, en nuestros libros se hallan á menudo semejantes observaciones, adoptadas á veces por entero por los Autores, y estas no son las menos bien hechas, ni las menos interesantes. Los prácticos de buena fé concederán, que entre las *memorias* que se consultan, las escritas por el enfermo mismo, y que ellos reciben todos los dias, encuentran á menudo en algunas de ellas tanta pureza de ideas, y tanta exactitud de expresiones, que sienten no haya tenido el enfermo mas conocimientos de la *medicina*. Concederán que, si los enfermos tubiesen estos conocimientos, la *medicina*, por consulta, se haria con mucho mas suceso; ya que el mayor numero de las *memorias*, que se nos envian de las Provincias, vienen escritas por Cirujanos, que no

poseyendo los primeros elementos de la lengua, ignoran los primeros principios de un arte, que profesan impunemente. Fuera de que, estos conocimientos incitarían á estos Cirujanos, y algunos Medicos á aplicarse; excitarían una cierta emulacion, que no podria menos de salir útil á la humanidad; porque teniendo que raciocinar acerca del arte con un enfermo instruido, se verian en la obligacion de serlo ellos mismos, y llamados para socorrerle, sería absolutamente preciso, que lo fuesen mas que el enfermo.

Se dirá, lo sé, que estendida una vez la *medicina* entre el Pueblo, éste la querrá practicar de por sí, y fiarse de sus propias luces, en vez de llamar un Medico. Sin embargo lo que no tiene duda es, que debe resultar de ella todo lo contrario. Las personas mas instruidas en este Arte, son las mas dispuestas á pedir, y seguir el parecer de sus cofrades, quando lo necesitan. El ignorante es quien siempre tiene mas propension á tratarse á sí mismo, y es quien tiene menos confianza en los Medicos. Se ven diariamente exemplos de esto entre los paysanos, que mientras rehusan absolutamente tomar un remedio que les receta el Medico, reciben de muy
-oo-
bue-

buena gana todo quanto le ofrece el primer vecino que se le presenta: ya que los hombres quieren operar, aun quando no se hallan instruidos, es seguramente mas razonable comunicarles las luces, de que son susceptibles, que dexarlos enteramente sepultados en la obscuridad.

Se dirá tambien, que la publicidad de la *medicina* minoraría la confianza que se la tiene. Esto tal vez se podria verificar relativamente á algunos individuos; pero respecto á otros podria producir un efecto del todo contrario. Conozco muchas personas, que miran con horror todos los remedios que les recetan los Medicos, porque temen sus efectos. Sin embargo estas mismas personas tomarán sin repugnancia alguna el remedio, que conocen, y con cuyos efectos están algo familiarizados. Luego es evidente que no se inspira este miedo á causa del remedio. Solo una conducta abierta, franca, y sin disfraz, puede inspirar á los hombres una confianza entera en los Medicos. Siempre que se manifieste la menor apariencia de misterio en su conducta, se verán agitados los hombres de dudas, inquietudes, y sospechas.

Sucedarán sin duda casos, en que el Me-

dico prudente se verá precisado á disfrazar un remedio. Los que se proponen hacer beneficio á los hombres, se hallan á menudo en la necesidad de temporizar con sus caprichos, y humoradas; pero estos casos no pueden jamás hacer concluir cosa alguna contra la necesidad, en que por lo general se halla constituido un Medico, de proceder con franqueza, y de comunicarse.

Porque hay picaros, y locos en el mundo, ¿tendria por ventura un hombre fundamento, y autoridad para decir, que debe considerar todos los hombres por tales, y tratarlos como tales? Un Medico instruido podrá conocer siempre el instante, en que convendrá disfrazar sus remedios; pero este disfraz no debe ser jamás la principal regla de su conducta.

El menor viso de misterio, en la conducta del Medico, no solo hace sospechosa su Arte, sino que le encamina á la charlatanería, que es el azote de la *medicina*. No hay hombres mas opuestos entre sí, que un Medico honrado, y un charlatan; y con todo eso no los hay en general que mas se hayan confundido: la linea que los separa, no está bastante señalada, à lo menos para la vista vulgar. Son en

efecto muy pocas las personas capaces de hacer la debida distincion entre la conducta de un charlatan , que administra un remedio secreto, y la de un Medico, que hace una receta que ellas no comprehenden. Asi es, que la conducta del verdadero Medico, que no tiene necesidad el disfraz, se acerca à la del embustero , cuya fortuna pende del secreto.

No habrá ley capaz de destruir la charlatanería, entre tanto que crea el Pueblo, que un charlatan está en la clase de los hombres de bien, y que no hay diferencia entre él, y el Medico. Sin embargo el menor conocimiento de la *medicina* basta para descubrir el embustero: mas este conocimiento es necesario para reconocerle con seguridad. Tales son la ignorancia, y credulidad relativamente à la *medicina*, que la exponen à ser sorprendida por el primero, que óse atacarla sin misericordia. El unico medio de remediar este mal, es dar mas instruccion al Pueblo. Ahora, pues, el camino mas breve para libertar un arte, ó ciencia de la charlatanería, es propagar sus preceptos en el público. Como escribiesen los Medicos sus recetas en la lengua comun à los países, donde practican; como explicasen sus intenciones à los enfermos hasta enterarles de ellas,

ellas, presto se vería el público en estado de conocer, cuándo un remedio produce el efecto esperado. Esta conducta le movería á tener una confianza absoluta en su Medico; y á temer, y detestar á quien se atreviera á proponerle un remedio secreto.

Los varios gustos de la sociedad atrahen diferentes modos de mirar los mismos obgetos. En tiempos pasados queria la costumbre, que en este país rezase cada uno en Latin, entendiase, ó no, esta lengua. Este uso, que tenian por sagrado nuestros antepasados, nos pareceria ahora extravagante; y sin duda las mas de las prácticas, que ahora seguimos, parecerán en su turno estrañas á los venideros. Entre estas se debe colocar la de recetar en lengua estrangera.

Por mas capaces que sean los Medicos de escribir en Latin, estoy persuadido á que los Boticarios no se hallan siempre en estado de entenderles; y que de esta ignorancia deben resultar funestos yerros. Supongase, que un Boticario se halle en estado de leer las recetas de los Medicos: como está casi siempre ocupado en otras cosas, abandona á sus aprendices, ó mancebos todo el cuidado de despachar lo que se pide en las recetas: y así
el

el primer personage de un Reyno, aun quando le asiste un Medico de la mas alta reputacion, se halla en el caso de ver peligrar su vida entre las manos de un simple mancebo, que no solo es un ignorante, sino tambien un aturdido, y holgazan. Puede suceder sin duda que, á pesar de la mayor atencion, se cometan á veces yerros en las cosas; pero quando se trata de la vida de los hombres, se deben emplear todos los medios posibles para precaver los riesgos: luego, á mi ver, es de la mayor importancia, que las recetas de *medicina* se escriban en la lengua del país.

La difusion de la ciencia *medica* entre el Pueblo, no solo contribuiría á perfeccionarla, y á destruir la charlatanería, sino que haria tambien mas universalmente útil la *medicina*; porque propagaría sus ventajas en la sociedad. Sea el que fuese el tiempo, en que llegó á conocerse la *medicina* en este país, me atrevo á decir ser preciso, que estos principios, los mas importantes al bien estar de los hombres, ó hayan sido olvidados, ó mal entendidos. La cura de las enfermedades es, sin duda, un asunto de gran momento; pero los medios de conservar la salud, y precaver los males, son aún de mayor importancia.

tancia. Este ultimo obgeto concierne á todos los hombres; y seguramente todo lo que tiene conexion con él, se debe presentar con toda la claridad, y simplicidad posibles. Nunca se supondrá poderse resguardar de las enfermedades en debida forma, mientras no se halle la gente en estado de conocer sus causas.

Los Magistrados, en quienes estriva, por ciertos terminos, la salud del público, no ejercerán sino un poder infructuoso, y despojado de sus mayores ventajas, como no caminen guiados, hasta cierto punto, de las luces de la *medicina*.

Lo que no tiene duda es, que los hombres de todo estado, ó condicion podrian sacar ventajas de la *medicina*, como estuviesen instruidos en ella hasta cierto grado. Les enseñaria à precaver los peligros particulares à cada profesion; lo que es siempre mas facil, que el alexar sus efectos. La *medicina*, bien lexos de servir de freno à los placeres de la vida, enseña à los hombres, el cómo deben disfrutarlos. Se ha dicho, es verdad, que vivir segun las reglas de la *medicina*, es pasar una vida infeliz; pero se podria con igual justicia decir, que vivir segun las reglas de la razon,

es vivir miserablemente. Si ciertos Medicos quieren hacer recibir en el mundo sus absurdos, ó establecer leyes incompatibles con la razon y sentido comun, se deben sin la menor duda despreciar; pero de esto no tiene culpa la *medicina*. No propone, que yo sepa leyes, que no sean perfectamente favorables à los honestos placeres de la vida, y que no sean los unicos rumbos, que conducen à los hombres à la verdadera felicidad.

Luego nos causa dolor haber de observar, que hasta aqui se ha mirado la *medicina* muy rara vez como ciencia popular, sino como un ramo de conocimientos, que se deben ceñir à una clase de hombres particulares, entre tanto que lo deben descuidar los demás. Sin embargo, examinandola con cuidado, se percibe facilmente, que no cabe ciencia mas digna de su atencion, ni mas capaz de contribuir al bien general.

Se dice, que si tubiese el Pueblo el menor conocimiento de la *medicina*, se haria caprichudo, y quedaria en creerse acometido de todas las enfermedades, cuya descripcion leería. Podria suceder esto tal vez à los que son caprichudos de caracter; pero supuesto que asi no sucediese à los demás, no tardarian mu-

cho tiempo en desengañarse. Conocerían luego su yerro, y á fuerza de leer corregirían este defecto. Conocerían á cada paso el absurdo de esta asercion, que una muger sensata, por exemplo, (por no leer un libro de *medicina*, que le instruiría en los medios proposito para criar su hijo) lo debe abandonar enteramente al cuidado, y conducta de la clase de personas mas ignorante, mas crédula, y mas supersticiosa.

No tiene seguramente la *medicina* parte alguna de importancia mas general, que la que trata del modo de nutrir, y criar los niños. Sin embargo son pocos los padres, y madres, que la miran con la debida atencion. Se ven en el tiempo en que sus tiernos pimpollos mas necesitan su cuidado, y atencion, cometerlos al cuidado de amas mercenarias, incapaces de cumplir con su obligacion, ó demasiado ignorantes para conocerla. Nos atrevemos á afirmar, que el descuido y desatencion de los padres, y amas, matan mas niños, que salvan los Medicos con su ciencia y talento.

Las ventajas de la *medicina*, considerada como una profesion, quedarán siempre entre los que sean capaces de exercerla; y no

hay que temer, que pueda jamás practicarla la mayor parte del genero humano. Siendo preciso, que los Medicos, como los hombres de las demás profesiones, vivan de su trabajo, es indispensable, que segun el estado actual de la *medicina*, el pobre quéde absolutamente sin sus consejos, ó reciba los que le serán tan funestos, como si no recibiese ninguno: ¿por qué las personas que no están bastante instruidas en la *medicina*, bien que por otro termino sean generosas, y ajuiciadas, no se atreven á dar á los pobres desdichados los consejos, que les faltan? porque el temor de hacer mal, detiene á menudo la inclinacion de hacer bien. Otras personas, llevadas del amor á la humanidad, se disuaden con frecuencia de hacer las acciones mas nobles, y mas loables, á causa de las sugestiones engañosas, con que incesantemente les aturde los oídos esta clase de hombres que por realzar su importancia, multiplican las dificultades que se presentan del feliz éxito, condenan las acciones mas recomendables, y ridiculizan á los que emprenden consolar á un enfermo, porque no lo gobiernan segun las reglas del Arte, recibidas entre ellos. No obstante tengo que replicar á estos Señores, á

quienes he experimentado, haber hecho estas personas generosas mucho bien; y que su práctica, que en general no se gobernaba sino por el buen juicio, y la observacion, acompañados de una poca lectura de algunos libros de *medicina*, salía á menudo bastante conseqüente.

Ademas de la administracion de los remedios, hay que observar muchas cosas para con el enfermo. El pobre perece á menudo en las enfermedades, mas bien de falta de propios alimentos, que de la de remedios. A estos desdichados por la mayor parte del tiempo faltan las cosas aún mas necesarias á la vida, y les sobra siempre todo lo que es capaz de causarles enfermedad. Solos los que han presenciado la situacion de estos infelices, pueden imaginarse quán gran bien les puede hacer una persona caritativa, con solo proveerles de lo que les falte, necesario à la vida. No se puede seguramente hacer una accion mas útil y mas noble, que socorrer à sus semejantes necesitados. Mientras se respeten la Religion, y la virtud entre los hombres, se merecerá esta conducta los mas sublimes elogios, y no puede menos de premiarse, ya que el Cielo es justo.

Las personas que no quieren encargarse de

de la adminlstracion de remedios, pueden sin embargo tomar á su cuidado la direccion del *régimen*. Un famoso Medico ha dicho, que baxo solo el nombre de *dieta*, se deben comprehender todas las indicaciones de la *medicina*. Sin duda la *dieta* basta para gran parte de las indicaciones; pero á mas de la *dieta* hay otros muchos obgetos, que deben llamar nuestra atencion. Mil preocupaciones perjudiciales, relativas al modo de tratar las enfermedades, predominarán siempre entre el pueblo; y solo las personas de espiritu é instruccion las pueden desarraigat. Una obra, que tratára de los medios de libertar á los pobres del yugo de estas preocupaciones, y diera justas ideas acerca de la importancia de no tomar, sino los nutrimentos correspondientes; de respirar un ayre puro, y renovado con frequencia; de guardar la limpieza, y lograr todos los demás obgetos necesarios en las enfermedades, digo, que esta obra seria sin duda muy importante, y no podria menos de producir los efectos mas felices. Un régimen sabiamente administrado equivale, quando menos, á los remedios en la mayor parte de las enfermedades, y les es infinitamente superior en algunas.

Sostener los esfuerzos de las personas bien
he-

hechoras, que se esmeran en consolar á los infelices; borrar las preocupaciones peligrosas, y perjudiciales; poner á salvo de las fraudes, y picardias de los charlatanes, é impostores, á los hombres ignorantes, y credulos; hacerles saber lo que pueden por sí mismos, para precaver las enfermedades, y curarselas; todos estos obgetos son seguramente dignos de la atencion de un Medico. Tales son tambien las principales miras que me han movido á componer, y publicar la *Medicina Domestica*.

Las observaciones que encierra, son el fruto de una atencion reflexionada á conducir, y dirigir á los hombres durante el curso de una práctica bastante estendida en diferentes partes de Inglaterra. Es ella quien ha hecho desear á menudo al Autor, que tuviesen los enfermos, ó los que se les arriman, algunas reglas ciertas para su conducta, y gobierno. Dexa juzgar al público, si han salido afortunados los esfuerzos que tiene hechos para suplir su falta de capacidad. Mas si se experimentase, que haya contribuido á aliviar en lo minimo las desgracias, á que estan expuestos los mas de los hombres en las enfermedades, tendrá por demasiado recompensados sus desvelos.

CATALOGO ALFABETICO

de los principales simples , que conviene tenga cada uno à mano para su propio uso sin haber de menester, generalmente habiendo, la asistencia de Medico.

A

Aceyte esencial
 de Ambar.
 de Anís.
 de Canela.
 de cascara de Limon.
 de Enebro.
 de menta peperina , ó peperitis.

Aceyte esprimida
 de Almedras.
 de Linaza.

Aceyte
 de Olivo, ó de Florencia.
 de Palma.
 de Trementina.

Acero
 sus Limaduras.
 su orín preparado.
 su Sal soluble.

Adormidera , ó Amapola
 sus cabezas.

Agaríco.
Almizcle.
Antimonio
 crudo.
 su cinabrio.
 su azufre.
Atutia
 alisada.
Azafran.
Azogue.
Azufre.
 vivo.
 su obalsamo.
 sus flores.

B

Balsamo
 de Copaiva.
 de Perú.
 de Tolu.
Boráz.
Brea
 de Barbada.

C
 Calamina, ó piedra calaminar
 alisada.
 Cantaridas.
 Cardenillo.
 Cascara
 de Limon.
 lunar.
 Castoreo
 Rusiano.
 Caustico
 comun.
 Corteza ó cascarilla
 de Canela.
 de mezcerion.
 de quina.
 de Winterio ó canela blanca.
 Cuerno de Ciervo
 calcinado.
 sus raiduras.
E
 Espiritus
 etereo, ó ether.
 de Cuerno de Ciervo.
 de espliego, compues-

to.
 de nitro.
 de dicho dulce.
 de Sal amoniaca.
 de Sal marina.
 de vinagre.
 de vino purificado.
 de vitriolo.
 volatil aromático.
 Estaño
 preparado.
 Extractos
 de agenjos.
 de amapola.
 de cicuta.
 de enebro negro.
 de genciana.
 de guayaco.
 de jalapa.
 de quina.
 de regalíz ó orozuz.
F
 Flores
 de manzanilla.
 de romero.
 de rosas damáscenas.
 de rosas encarnadas.
 de sauco.
 de tusilago.
 Frutas

almendras.
bayas de enebro.
casia fistular.
ciruelas de Francia.
higos secos.
manzana amarga.
naranjas de curasao.
nuez mozcada.
pimiento de tabasco.
tamarindos.

G

Gomas

aloe.
alcanfor.
amoniaca en lagrimas.
arabiga.
asafetida.
galbano.
gamboge.
guayaco.
kino.
macis.
magnesia blanca.
maná.
mirra.
opio.

L

Leños.

campeche.
guayaco.
sandaló encarnado.
sasafras.

M

Mercurio

calomel, ó mercurio dulce.
etiope mineral.
precipitado blanco.
precipitado encarnado.
sublimado corrosivo.

R

Raíces.

ajo.
albarrana, ó cebolla
ablarrana.
aristoloquia.
calamo aromático.
contrayerba.
elebro negro.
genciana.

h

gin-

gingibre.
jalapa.
ipecacuana.
lirio blanco.
malvavisco.
mezerion.
orojuz, ó regalíz.
ruibarbo.
sarsaparilla.
seneka.
serpentaria virginiana.
tormentila.
turmerica.
valeriana silvestre.
zedoaria.

Resinas.
benjui, sus flores.
escamonea.
estoraque liquida.
blanca.
inciense.
pez de Borgoña.
sangre de drago.

S
Sal amoniaca cruda.
de cuerno de ciervo.
de Epsom.
de glauberio.
de nitro purificado ó
prunela.
de policresta.
de rochela.

de tartaro.
volatil.
Semillas ó granos.
alcarabea.
anis.
cardamomo.
coriandro.
comino.
hinojo dulce.
mostaza.
rabano rusticano.

Sen
Sperma ceti ó de ballena.

T
Tartaro
su cremor.
emetico.
soluble.
vitriolado.

Tierra gredosa.
Japonica.
bolo Armenico.
Francés.

Trementina de Venecia.

V
Vitriolo
azul.
blanco.
verde.

Zinque
sus flores.

Se hallará en la tabla tom. V. la explicación de las virtudes y usos de estos y otros muchos *simples* de que se hace mención en el discurso de esta Obra.

NOTA.

Por la voz *cucharada* se debe entender la cantidad que cabe en una cuchara regular, como la con que se comen las sopas, &c. y equivale á media onza.

Por la voz *cucharadita*, se ha de entender la cantidad, que cabe en una cucharita, como la que se usa tomando café, ó the, &c. que es, *dracma y media*.

La libra comienza en curso de 46 onzas, aunque estas varían segun el uso de la tierra.

La onza es uná de las partes, en que se divide la libra que por lo regular es, en cantidad de 46 onzas, en otras partes de 32, de 20, de 36 &c.

La onza se divide en 8 dracmas, ó 36 adanimes.

La dracma contiene tres escrupulos, y esta reputada por la octava parte de una onza.

El alarve es la décima septa parte de una onza, ó la mitad de una dracma.

El escrupulo es la tercera parte de una dracma, y la vigesima quarta parte de una onza, tiene 24 granos.

El grano en las boticas es una parte de onza que dividen en 8 dracmas: cada dracma en 3 escrupulos; y cada escrupulo en 24 granos; con que la onza tiene 376 granos.

CATALOGO ALFABETICO

de las principales preparaciones medicinales que conviene tenga cada uno á mano para su propio uso, sin haber de menester, generalmente hablando, la asistencia de Medico.

Aguas por infusion, &c.	de locatelli.
de brea.	vulnerario.
de cal simple.	Bebidas
de cal compuesta.	anodina.
estiptica.	diuretica.
de sublimado.	purgante.
Aguas simples destiladas	sudorifica.
de canela.	vomitiva.
de mentha piperina.	Bolus ó bolo.
de mentha romana.	astringente.
de pimiento de tabasco.	diaforetico.
de pulegio.	mercurial.
rosada ó de rosas.	pectoral.
Aguas espiritosas destiladas	purgante.
de canela.	de ruibarbo y mercurio.
de pimiento de tabasco.	Cataplasmas.
Aguas para los ojos, vease	discusiva.
Colirios.	madurativa.
Ayudas, vease lavativas.	Cerbezas
Balsamos	amarga.
anodino.	antiscorbutica.
	aperitiva ó deobstruyente.
	diurectica.

Colirios
de alumbre.
de plomo.
de vitriolo.
Confecciones
japonica, &c.
Conservas
de rosas encarnadas, &c.
Electuarios.
lenitivo.
contra la disenteria.
contra la epilepsia.
contra la gonorrea.
contra las almorranas.
contra la perlesia.
contra el reumatismo.
de quina.
Elixires
acido de vitriolo.
de espiritu de vino alcanforado.
de espiritu de minde-
dero.
estomatico.
paregorico.
sacro.
Emplastos
anodino.
bexigatorio, ó epispas-
tico.
calido.
de cera.

comun.
estomatico.
de goma.
mercurial.
pegadizo, ó adhesivo.
Emulsiones.
alcanforada.
de aceite ó aceitosa.
arabiga.
comun.
de goma amoniaca.
Encerados, vease parches.
Extractos.
Fomentaciones.
anodina.
aromatica.
comun.
corroborante.
emoliente.
Gargaras.
atenuante.
comun.
detergente.
emoliente.
Infusiones.
amarga.
de cardo.
de linaza.
de orosuz, ó regaliz.
de quina.

de rosas.
de tamarindos, y sen,
contra la perlesia.

Julepos.
alcanforado.
de almizcle.
cordial.
expectorante.
salino.
vomitivo.

Lavativas
de aceyte ó aceitosa.
de almidon.
carminativa.
emoliente.
deobstruyente.
de termentina.
de vinagre.

Linimentos
de aceyte alcanforado.
contra las almorranas.
blanco.
contra quemaduras.
volatil.

Misturas.
astringente.
diuretica.
escilitica ó de albarana.
laxante y absorbente.
salina.

Pildoras.

de cicuta.
corroborante.
estomática.
escilitica ó de albarana.
fetida.
contra la tericia.
mercurial.
de sublimado.
de Plumer.
purgante.
soporifera, ó anodina.

Polvos.
de acero.
aromatico purgante.
astringente.
de bolo.
carminativo.
diuretico.
contra lombrices.
purgantes contra lombrices.
salinos laxantes.
sudorificos.

Preservas.
de cascara de naranja
con azucar candé, &c.

Puchadas.

Sueros
de alumbre.
de mostaza.
contra escorbuto.

Tinturas

aromatica.
de balsamo de tolu.
de cantaridas.
de eleboro negro.
fetida volatil.
de mirra y aloë.
compuesta de quina.
de opio, ó laudano li-
quido.
de ruibarbo.
sacra, ó de hiera picra.
de sen.
volatil de goma guaya-
co.

Unguentos

de azufre.
basilicon amarillo.
blanco.

de calamina.
emoliente.
para fuentes.
mercurial.
para los ojos.
de plomo.

Vinagres

escilitico ó de albarana.
de litarigio.
de rosas.

Vinos

acerado.
amargo.
antelmintico.
de ipecacuana.
estomatico.

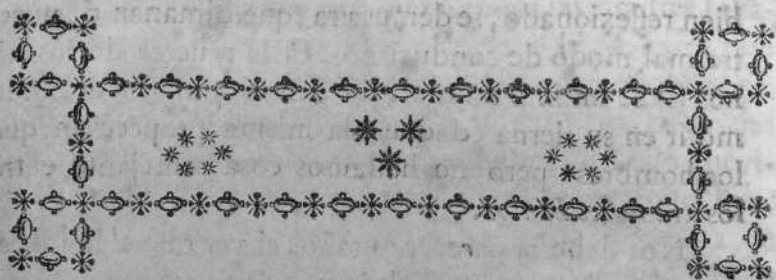
Xarabes

simple, &c.

En la tabla tom. V. se hallará el metodo de sacar estas y otras muchas preparaciones, como tambien el de sacar el *negus*, *Punch*, *Posset*, con la explicacion de estas y otras muchas voces extrangeras, que se encueñtran en el discurso de esta obra.

FE DE ERRATAS.

Pag. 6. lin. 20 perfeccionarios, lease *perfeccionarlos*. pag. 7. lin. 14. abrogado, lease *arrogado*. pag. 8. lin. 21 *carca*, lease *acerca*. pag. 16. en la nota (a) lin. 1. inventiva, lease *insectiva*. pag. 33. nota (a) fin. 14. colicos continuos, lease *colicas continuas*. pag. 34. lin. 28. á el, lease *aquel*. pag. 38. lin. 28. afecto, lease *efecto*. pag. 39. lin. 1. no por uso, lease *no por eso*. pag. 44. lin. 29. irupcion, lease *erupcion*. pag. 48. lin. 5. absorbe, lease *absuerve*. dicha lin. 6. colicos, lease *colicas*. pag. 52. lin. 16. el colico, lease *la colica*. pag. 61. lin. 10. podían, lease *podrian*. pag. 63. lin. 24. tuberculos, lease *chichoncillos*. pag. 69. lin. 15. retardarlas, lease *de retardarlas*. pag. 71. lin. 2. esquirros, lease *scirros*. pag. 88. lin. 23. se buelvan, lease *no se buelvan*. pag. 96. lin. 21. particulas, lease *de particulas*. pag. 67. lin. 19. lumbres, lease *lumbreras*. pag. 119. lin. 27. afectos, lease *dominantes*. pag. 130. pueden causar, lease *puede causar en*. pag. 133. lin. 24. perjudiciles, lease *perjudiciales*. pag. 180. lin. 3. exercer, lease *exceder*. pag. 181. lin. 9. alinstante, lease *al instante*. pag. 201. lin. 4. la primera, lease *á la primera*. pliego e. llana 4. lin. 6. mitigase, lease *que mitigase*. dicho: llana 5. lin. 14. intimar, lease *intimidar*. pliego d. llana 8. lin. 24. indignaciones, lease *indagaciones*. pliego e. llana 3. lin. 2. ciesto, lease *cierto*. pliego f. llana 4. lin. 4. temporizar, lease *contemporizar*. dicho: llana 5. lin. 7. el disfraz, lease *del disfraz*. pliego g. llana 1. lin. 23. quedaria, lease *daria*. dicho: llana 3. lin. 28. á quienes, lease *dicíendoles*. pliego g. llana 8. lin. 21. raiduras, lease *raeduras*.



MEDICINA DOMESTICA.
 PARTE PRIMERA.

De las causas generales de las enfermedades.

CAPITULO PRIMERO.

De los Niños.

Para dar una descripcion exacta de las enfermedades, siguiendo sus causas originales, es menester principiar dando una ojeada al modo ordinario de conducirse los hombres en su infancia. En este periodo de nuestra vida es quando se echan los cimientos de una buena ó mala *constitucion*. Es luego sumamente importante, que los padres, y madres tengan proporcion de conocer las innumerables causas, que pueden ocasionar enfermedades á sus hijos.

Consta por los registros mortuorios anuales, que cerca de la mitad de los niños, que nacen en la Gran Bretaña, muere antes de llegar á los doce años de edad. Los hombres por la mayor parte consideran estos accidentes por *males* naturales; pero haciendo un examen

bien reflexionado, se demuestra, que dimanar de nuestro mal modo de conducirnos. Si la muerte de los niños fuese un *mal* natural, los demás animales deberían morir en su tierna edad en la misma proporción que los hombres; pero no hallamos cosa semejante entre los animales *brutos*.

Nos debería parecer extraño, el ver que el hombre, á pesar de la superioridad de su razón, sea tan inferior á los demás animales, en el arte de gobernar su infancia; pero se desvanecerá luego nuestra sorpresa, haciendonos cargo, de que los irracionales están dotados de un *instinto*, que no puede errar por este termino; quando el hombre llevado, ó guiado absolutamente del arte, rara vez es lo que debe ser. Si se expusiese á la vista del público el catalogo de los niños que mueren anualmente, víctimas de solo el arte, quedarian atonitos todos.

Atento á que los padres, y madres reusan cargarse con el cuidado de sus hijos, es menester que se ocupen otros en este oficio. Estos ultimos no dexan jamás de hacerse *ni cesarios* por un exterior de capacidad, y pericia que engaña. Estas falsas apariencias han introducido en la crianza, ropage &c. de los niños tantos métodos inútiles, y funestos, que no debe parecer extraño, que muera la mayor parte de ellos.

Ninguna cosa hay tan contraria al orden de la naturaleza, como el que una madre considere por cosa agena el cuidado que debe tener de su hijo, ó que sea tan ignorante que no sepa su deber para con él. La naturaleza entera no nos presenta cosa alguna semejante. Todos los demás animales crían sus hijuelos, y vemos, que medran todos. Si los animales brutos hiciesen criar sus hijuelos por extraños, experimentarían igual suerte que los hijos de la especie humana.

No pretendemos imponer á todas las madres la tarea de criar á sus pechos propios sus hijos, bien que muchos *Theoricos* han pretendido su probabilidad: pues es preciso conceder, que en muchas circunstancias se hace impracticable, y que se seguiria de ello inevitablemente la pérdida, asi de la madre, como del hijo. Las madres de una *constitucion* delicada, acosadas de achaques, ó *afectos nervosos* histericos, y otras enfermedades de esta clase, serian muy malas amas de *leche*. Estas enfermedades son de presente tan comunes, que es raro hallar una muger de alguna distincion, que no adolezca de ellas. Tales mugeres, supuesto que no las falte la buena voluntad para ello, son realmente incapaces de criar á sus pechos.

Pero casi todas las mugeres se hallarian en estado de criar á sus hijos, si viviesen segun el orden de la naturaleza. Quando se considera, quan lejos están de seguir sus preceptos, no se debe estrañar se hallen tan inutiles para el efecto. Las madres, que no toman suficiente cantidad de *alimento* sólido, que no disfrutan los beneficios de buen *ayre*, y *exercicio*, no pueden conservar sus humores en el estado de salud, ni dar á sus hijos el correspondiente nutrimento; y asi los niños criados á los pechos de mugeres delicadas, mueren en la infancia, ó quedan endebles, y enfermizos toda la vida.

Quando decimos, que las mugeres no se hallan siempre en estado de criar sus propios hijos, estamos muy lejos de querer desanimar á las que lo pueden hacer. Todas estas ultimas deben absolutamente cumplir con una deuda tan agradable, como satisfactoria. (a)

(a) De criar las mismas madres á sus propios hijos, resultarian los ma-

Pero dado caso de que no sean capaces de desempeñar este cargo, pueden con todo eso ser muy útiles á sus hijos. El oficio de las amas de leche no consiste en solo dar de mamar: para una muger, que tiene mucha leche, es sin duda la carga mas facil de cumplir. Necesitan los niños otras muchas cosas esenciales, á que deben á lo menos atender cuidadosamente las madres.

Una muger, que abandona el fruto de su amor, apenas ha nacido, al cuidado de una mercenaria, debe perder para siempre el nombre de madre. El niño que se cria á la vista de su madre, no solo adquiere para siempre su afecto, sino que se aprovecha tambien de todas las ventajas, que de sí dan los cuidados maternos, bien que lo crie otra ama de leche. ¿Cómo puede ocuparse mejor una madre que en la inspeccion de la crianza de su hijo? ¿Puede por ventura haber para ella cargo mas importante, ni mas deleytable? Sin embargo se ve todos los dias, que ella prefiere á este cuidado las cosas menos interesantes, ó los recreos mas insípidos: prueba evidente del mal gusto, y mala educacion de las mugeres.

Es sin duda mucha lastima, que las mugeres destinadas

mayores beneficios á la sociedad, y á los individuos. No se verian ya las mugeres pobres, llevadas del aliciente de la ganancia, abandonar sus propios hijos, por criar con su leche á los de los ricos. Esta barbaridad es causa, de que pierda la sociedad considerable numero de sus miembros útiles; hace á estas madres en cierto grado berdugos de sus propios hijos. No temo pasar mas allá de los limites de la verdad, quando digo, que de ciento de estos niños, abandonados de sus propias madres, no sobrevive tan solo uno. Seria luego importante, que no se permitiese á una ama de leche criar el hijo ageno antes de destetar al suyo propio. Una ley de esta especie salvaria la vida á la mayor parte de los hijos de los pobres, sin perjudicar á los de los ricos, viendo que las buenas amas pueden por lo general criar á dos niños de seguida, ó uno despues de otro con la misma leche.

nadas por la naturaleza á ser madres, sean las menos instruídas en el modo de criar sus hijos. Este obgeto, que debería ser el mas importante de su educacion, rara vez llama su atencion. ¿Será, pues, de estrañar, que las mugeres así educadas, ignoren absolutamente, quando llegan á ser madres, las obligaciones de su estado?

Por mas asombroso que parezca esto, es sin embargo la pura verdad, que las mugeres por la mayor parte, especialmente las de alguna distincion, son todas tan ignorantes del modo de cuidar, y tratar sus hijos, como ellos mismos: lo es tambien, que las mugeres mas ignorantes son las que por lo general tienen la reputacion de ser las mas instruídas en el método de criar los niños. De donde viene, que las personas crédulas se dexan engañar de la ignorancia, y supersticion; y que la crianza, en vez de guiarse, y gobernarse por la razon, se hace obgeto del capricho, y fantasía. (b)

Si el tiempo, que pierden generalmente las mugeres en perfeccionarse en la adquisicion de algunas monedas, le empleasen en aprender cómo deben criar sus hijos, cómo conviene vestirlos, para que puedan executar sus movimientos con libertad, y sin que les haga daño, ni los tenga sugetos la ropa; si se ocupasen en administrarles *alimentos* nutritivos, y *sanos*; en ejercer sus tiernos cuerpos de modo, que se facilitase todo lo

po

(b) Tacito, célebre Historiador de la antigua Roma, se quexa fuertemente de la mala educacion de las Matronas Romanas en punto de cuidar de sus hijos. Dice, que en los primeros tiempos las mas considerables Damas de la Republica ponian su principal gloria en gobernar sus casas, y criar sus hijos; pero que en su tiempo se cometia esta diligencia á unas pobres mozuclas Griegas, ó á algunas otras criadas. Es de temer, que mientras reyne el luxo, y disipacion en el mundo, se habrá de reconvenir del mismo modo á las mugeres aun de inferior clase.

posible su crecimiento, y aumento de fuerzas; si la educacion de las mugeres se dirigiese á todos estos objetos, no tardaria el mundo en sacar de ella las mayores ventajas; pero mientras que esta educacion se ciñe á no aprender ellas otra cosa que engalanarse, y lucir en el público, solo se puede esperar en ellas la ignorancia, aun en los asuntos mas importantes.

Si las madres se hiciesen cargo de lo mucho que influyen á la sociedad, aprovecharian todas las ocasiones de instruirse en todos los menesteres que de ellas exigen sus hijos; porque se hallan ellos en posesion de no solo dar al cuerpo la forma, y las gracias, sino de dirigir tambien las *pasiones* del alma. Por ellas, ó salen robustos, ó enfermos los hombres: por ellas se hacen útiles en el mundo, ó peste de la sociedad.

No es la madre la unica persona que debe ocuparse en la educacion de los hijos, se interesa igualmente el padre en la conservacion de ellos: luego debe concurrir con la madre á todo lo que contribuye á perfeccionarlos, tanto en el cuerpo, como en el espiritu.

Es muy reprehensible, y aún odioso, que estos objetos llamen tan poco la atencion de los hombres. Se debe atribuir á su descuido la razon de hallarse tan poco instruidas las mugeres en sus obligaciones. Estas serán siempre curiosas, y deseosas de adquirir las perfecciones, que las podran hacer recomendables á los hombres; pero estos en general están tan distantes de aplicarse á los mas pequeños objetos de los que miran á sus hijos, que por la mayor parte se tendrian por deshonrados, si tomasen el mas leve conocimiento en su crianza. Sin embargo no les sucede lo mismo en punto á cuidar las perreras, y caballerizas. Un joven de la mayor distincion no tiene verguenza de

de dar por sí mismo direcciones sobre el modo de tratar bien sus perros, y caballos; y le saldrian los colores al rostro, si se le sorprendiera ocupado en tributar la misma atención á quien ha dado la existencia, y que debe ser el heredero de sus bienes, y la esperanza de su país.

Tampoco han atendido bastante los Medicos al modo de gobernar los niños. Se ha considerado generalmente esta ocupacion como oficio correspondiente á solas las mugeres viejas, ó comadres. Algunos Medicos, aún de los mas celebres, hán reusado visitar á niños enfermos. Esta conducta no solo ha sido causa de que se haya descuidado de este ramo de la Medicina, sino de que tambien se hayan abrogado las mugeres la libertad, y derecho de recetar para los niños aún en las enfermedades mas peligrosas. De donde viene, que rara vez son llamados los Medicos, ó que no lo son, antes de haber agotado estas viejas toda su ignorancia; y entonces todos los cuidados de los Medicos terminan en hacerlos participes de la culpa, ó consolar á los padres afligidos.

Si las amas pueden concurrir á precaver las enfermedades de los niños, es todo quanto se puede esperar de ellas: luego apenas cae malo un niño, es menester consultar á algun facultativo. Las enfermedades de los Niños son en general vivas, ó *agudas*, y por eso la menor demora es peligrosa.

Como los Medicos atendiesen con mas cuidado á las enfermedades de los niños, tendrían mas proporcion de no solo tratarles debidamente quando enferman, sino de prescribir tambien el modo de gobernar los, quando disfrutan entera salud. No son tan faciles de conocer las enfermedades de los niños, como se lo imagi-

nan los Medicos por la mayor parte. Es verdad, que estos chiquillos infelices no pueden declarar sus males; pero se pueden descubrir exactamente sus causas, observando los *sintomas* de sus enfermedades, y haciendo preguntas á las amas, ú otras personas que les asistan. Fuera de que las enfermedades de niños, siendo menos complicadas, que las de adultos, son tambien mas faciles de curar.

Es á la verdad de estrañar, que en general llámen tan poca atencion la conservacion de los niños. ¿ Quanto trabajo, quantos gastos no se hacen todos los días, para hacer existir todavia por alguna temporada un cuerpo viejo descompuesto, y próximo á caer, mientras parecen millares de los que pueden ser utiles á la sociedad, sin que apenas se digne alguno administrarles el menor socorro, ni hacer caso de ellos? (c) Los hombres no saben valuar las cosas, sino es por su utilidad actual, y nunca por la que algun dia pueden dar. Sin embargo de ser este modo de pensar el mas falso de quantos hay, no es menester buscar otras causas cerca de la indiferencia general con que se mira la muerte de los niños.

(c) No se puede creer, que Mr. Buchan quiera aconsejar aqui, que descuidemos de los viejos. El que describe tan bien las causas del amor paternal, no se puede sospechar, que desconozca las de la ternura, y reconocimiento filiales. Son todas igualmente sagradas. Un padre de familia, un bienhechor, un hombre, que ha servido bien á su patria, por los esfuerzos de su ingenio, por sus obras útiles, &c. no deben, ni pueden ser abandonados, olvidados, y despreciados, sin que el pudor, é infamia sean el justo castigo de los que dependen de ellos, ó tengan connexion con ellos.

DE LA INFLUENCIA DE LAS EN-
fermedades de los Padres, y Madres
en sus Hijos.

UNA de las principales causas de las enfermedades de los hijos es la mala, ó quebrantada salud de los padres, y madres. No sería menos razonable esperar sacar de un terreno estéril una buena cosecha, que prometerse engendrar hijos robustos y fuertes los padres, cuya *constitucion* se ha alterado por la destemplanza, ó enfermedades.

El célebre Ciudadano de Ginebra observa, que en la consitucion de las madres estriva la de los hijos. No es necesario mas que dar una ojeada al mayor numero de nuestras mugeres, para que cese toda sorpresa, de que sean tan freqüentes entre los niños las enfermedades, y la muerte.

Una muger delicada, que queda encerrada en su casa, para quien son estraños el buen *ayre* y el *exercicio*; que vive de *thé*, ó de *alimentos* de poca consistencia, bien podrá parir; pero apenas podrá vivir su hijo. El primer choque de una enfermedad destruirá esta nueva planta, antes que esté formada, ó desmoronará esta endeble *constitucion* desde los primeros años de su existencia hasta llegar al estado de hacerla susceptible de *convulsiones* en la menor ocasion. Será luego el niño incapaz de executar las *funciones* ordinarias de la vida; y por consiguiente de cumplir con las de la sociedad.

Si á la delicadeza de las madres se añade la destemplanza de los padres, se presentará otra razon de

considerar la mala *constitucion* de los padres, como el manantial de la mala salud de los hijos. Una *constitucion* enfermiza puede originarse de fatigas excesivas, ó de la destemplanza; proviene casi siempre de esta ultima causa. Es imposible, que los excesos largo tiempo continuados dexen de destruir la mejor *constitucion*; y la enfermedad, ó la muerte, en que *termina* á breve tiempo, es justo castigo de semejante conducta. Una enfermedad contrahida, que echa raíces en una familia, pasará á los descendientes. ¡Qué tremenda herencia dexan á sus hijos los padres adolecidos de la *gota*, *escorbuto*, ó *lamparones*! ¡Cuán feliz seria el heredero de un gran Mayorazgo, si hubiese nacido en el seno de la pobreza, en lugar de haber recibido de sus padres los considerables bienes, que gasta en curar las enfermedades, que ha heredado juntamente con sus riquezas!

Una persona, acometida de un mal incurable, no se debe casar, porque el matrimonio no solo acorta sus dias, sino que hace pasar esta enfermedad á los hijos; y si los dos esposos se hallan al mismo tiempo acometidos de los *lamparones*, *escorbuto*, ó de qualquiera otra enfermedad semejante, deben ser todavia más funestos sus efectos. O estas enfermedades no tendrán fin, ó las personas adolecidas de ellas no serán sino mas de dichadas. El poco caso, que comunmente se hace de las alianzas, ó conexiones, que deben durar por vida, destruye mas familias, que las que podrian exterminar la peste, el hambre, ó la guerra, y mientras no se contraygan estos matrimonios, sino con la mira del vil interes, se verá perpetuar este mal.

Es asombroso que en los Matrimonios se haga tan poco caso de la salud, y *constitucion* de las personas

prin-

principalmente interesadas. Bien saben nuestros cazadores, que una mala yegua ya cansada no puede engendrar un Caballo noble, y veloz, ni un ruin mastin á un lebril sagaz. Esto vá fundado en inmutables leyes. El hombre, que se casa con una muger enfermiza, é hija de padres enfermos, sean las que fuesen sus miras, no se puede decir con razon, que se porta con prudencia. Una muger enfermiza puede ser fértil; pero en este caso su casa será una enfermería. ¿Qué esperanza de felicidad puede tener el padre de semejante familia? (d)

Los niños nacidos de padres enfermos necesitan criarsè con mucho mas cuidado que los otros. En la atencion á esto estriba el unico medio de mejorarles la mala *constitucion*; lo que no se logra á breve, sino á largo termino. Harán en esta materia milagros una ama de leche robusta, el *ayre sano* y un *exercicio* propio. Pero como haya descuido en estos tres obgetos, poca esperanza quedará de quanto se pueda sacar de los demas medios; no sirviendo de cosa alguna los *remedios* para restablecer una *constitucion* enferma.

Los que han heredado una enfermedad de sus ~~padres~~ padres, deben ser muy cautos en su modo de vivir. Es menester que tengan perfecto conocimiento de la enfermedad que padecen, y guarden regimen á proposito para combatirla. Lo que no tiene duda es, que en estas enfermedades ha sucedido á menudo, que no

B 2

han

(d) Los Judios prohiben por sus Leyes en ciertos casos todo comercio carnal con las personas enfermas; y á la verdad este es un punto que debe llamar la atencion de todo Legislador cuerdo. En algunos países se ha prohibido el Matrimonio á las personas achacosas; por ser un mal complicado, resultando de él la deformidad natural, y un daño publico; y por lo propio merece una consideracion publica, y politica.

han pasado mas allá de la primera generacion, quando se ha puesto el debido cuidado en atajar sus progresos. De este principio se puede inferir con fundamento, que continuando las mismas atenciones, y cuidados, se podrian desarraigar absolutamente semejantes males. En este obgeto, bien que sea de la mayor importancia, ha habido siempre demasiado descuido. Las *constituciones* de familias son tan susceptibles de mejora, como sus haciendas: luego un desembuelto, ó libertino, que echa á perder su salud, es mas perjudicial á su posteridad, que un pródigo que disipa sus bienes, y los agenos.

§. II.

DE LA ROPA, O VESTIDO DE LOS niños.

EL ropage de niños es un obgeto tan simple, que es de maravillar, cómo lo pueda ignorar persona alguna; y con todo muchos de ellos pierden la vida, y otros quedan contrahechos por descuido en este particular.

La naturaleza desconoce otro uso de vestir á los niños, que el de tenerlos abrigados. Todo lo que se necesita para este fin se reduce á envolverles en mantillas suaves, que les vengán holgadas. Una madre, que no ha hecho jamas caso de los preceptos de solo la naturaleza, no sigue seguramente este modo. Tanto tiempo hace que las madres no consideran por una de sus obligaciones la de vestir á sus hijos, que por fin se ha hecho esta maniobra un arte, ó secreto reservado á las Comadres.

Desde los tiempos primitivos se ha tenido por ne-
ce-

cesario, que á una muger proxima á parir, ó parida la asistan personas capaces de socorrerla. Hizose esto con el tiempo un oficio, en que, como en todos los demas, las personas empleadas se esmeraron en excederse una á otra en los diferentes ramos de su profesion. El vestir á los niños por fin llegó á considerarse como una de las partes de la ciencia de las Comadres, quienes sin duda se figuraron, que á proporcion de su destreza en este punto, se admiraria su pericia. Estas pretensiones fueron á breve tiempo apoyadas de la vanidad de los padres con demasiada frecuencia, deseosos de hacer alarde y ostentacion de sus hijos; apenas vienen al mundo, quieren se les recargue con todos los adornos destinados á su edad: y á consecuencia se esperaba, que sobresaliese una Comadre en apretar, ó atormentar los miembros de los niños, como un Cirujano experto en la aplicacion de las vendas á una pierna rota; y en esta conformidad, al cuerpo del infeliz niño, apenas nace, le aplican tantas fajas, ó vendas, como si se hubiesen fracturado todos los huesos en su salida al mundo; y sucede á menudo que le aprietan tanto, que no solo no puede mover sus tiernos miembros, sino que tambien queda lastimado el juego del *corazon*, *pulmones* y otros *organos* necesarios á la vida.

En muchas Provincias de Inglaterra se ha abandonado ya en gran parte la costumbre de atormentar á los niños con tanto vendage: pero será siempre dificultoso persuadir á las mugeres en general, á que no consiste enteramente la garbosa proporcion del cuerpo de los niños en el sumo cuidado que ponen las Comadres en este particular. Sin embargo tan laxos están de salir felices todos sus conatos, en

cau-

causarles una proporcion hermosa, que producen constantemente todo lo contrario; y los niños quedan contrahechos á medida de lo que se ha practicado para precaver su mala configuracion.

Entre los salvajes apenas se vén hombres contrahechos: y es tan corto su numero, que vulgarmente se cree, que condenan á muerte á todos los niños mal formados. Lo que no tiene genero de duda es, que apenas saben lo que es un niño disforme. Nos veriamos nosotros mismos en igual situacion, como siguiésemos su exemplo. No aprietan jamás los salvajes á sus niños; no saben qué cosa es poner en sujecion el movimiento, ó juego libre de sus *organos*. Los exponen al *ayre* libre; los bañan en agua fria &c. Mediante esta conducta se ponen tan fuertes, y robustos sus niños, que al tiempo en que apenas se hallan los nuestros en estado de salir de entre los brazos de las amas, son capaces los suyos de ganar la vida.

Los animales *brutos* ignoran todo arte de comunicar á sus hijuelos una bella forma; y aunque sean por la mayor parte muy delicados quando nacen, con todo eso nunca los vemos contrahechos, por falta de faxas, ó vendage. ¿Seria por ventura menos generosa á favor del genero humano la naturaleza, que ellos siguen? No sin duda; pero nosotros la arrancamos de las manos la obra.

La analogia que tiene el hombre con los demas animales; la delicadeza de los niños; todo, en una palabra, nos dice, que estos ultimos deben ser vestidos holgadamente, y quedar libres de toda apretura. Si no pueden articular, ó proferir lo que les duele, pueden á lo menos dar señales de lo que padecen; y

no dexan jamás de manifestarlo por sus lamentos, quando les viene apretada la ropa. Apenas se hallan libres de sus ligaduras, ó abrochaduras se muestran contentos, y alegres: ¡Estraña conducta! Apenas callan, se les vuelve á poner de nuevo las cadenas.

Parando la consideracion en ser el cuerpo de un niño un compuesto de vasos muy delicados, llenos de *fluidos* en continuo movimiento, parecerá muy á las claras el peligro de la abrochadura. Quiere la naturaleza nade el *feto* en un fluido, que le rodéa por todas partes, para que se esté á cubierto de toda opresion de los cuerpos estraños. Quiere ella sean blandas, y flexibles las partes del cuerpo del niño, para que estén mas proporcionadas á su médro, y crecimiento. Esta providencia de la naturaleza nos hace ver, que todas sus influencias conspiran á resguardar los niños de toda opresion peligrosa, y á defenderlos de todo lo que les podría coartar los movimientos, ú oponerse á ellos.

Los *huesos* de los niños son *cartilagosos*, y tan tiernos, que ceden facilmente á la menor presion, y reciben prontamente una mala conformacion, que despues no se puede remediar. De donde nace el verse tantas personas con los *hombros* levantados, *espinazo* torcido, y *pecho* achatado. Estas personas nacerian con la misma conformacion que las demás; pero tubieron la desgracia de ponerse desfiguradas por la aplicacion de fajas, cotillas, &c. cuya presion, estorvando la libre *circulacion* de los *fluidos*, impide al mismo tiempo la igual distribucion del nutrimento á todas las diferentes partes; y por consiguiente no se hace con la misma proporcion el crecimiento de ellas, agrandandose demasiado las unas, y disminuyendose las otras; y asi con el tiempo se hace desproporcionada toda la

for-

forma, ó figura del cuerpo. Fuera de que quando le aprieta al niño su ropa, se encoge naturalmente la parte lastimada; y con motivo de dar á su cuerpo posturas no naturales, se hace disforme. Esta mala conformacion, es verdad que puede venir de enfermedad, ó debilidad; pero por lo general dimana del modo ridiculo de vestir los niños.

Una talla mal hecha, no solo desagrada á la vista, sino puede tambien dañar las *funciones* animales, y vitales, y seguramente se pueden atribuir á esta causa, á lo menos las nueve partes de diez de los hombres contrahechos; y por la misma razon puede perjudicar la salud. De donde viene ser corto el numero de las personas contrahechas, que sean robustas, y gocen perfecta salud.

Las mutaciones, que se causan en el cuerpo de los niños apenas nacen, con motivo del paso de toda la masa de la *sangre* por los *pulmones*, la *respiracion*, el *movimiento peristaltico*, &c. dan otro argumento fuerte para probar la necesidad que hay de dexarlo libre de toda presion. Estos *organos* no acostumbrados todavía á estas nuevas *funciones*, se detienen facilmente en su accion, lo que apenas sucede quando se sigue infaliblemente la muerte.

Con dificultad se podria idear otro metodo mas eficaz para oponerse á los movimientos del cuerpo de los niños, que el de apretarlos con fajas, &c. (a) Si se tratase del mismo modo, y por igual espacio de tiempo.

(a) De ninguna manera se debe tener esto por inventiva contra una cosa imaginaria. Pues en muchas partes de la Inglaterra se pone aún de presente al cuerpo de un niño un envoltorio de 6. á 7. pies de largo por el rededor, muy apretado apenas nace.

tiempo á un *adulto*, este no podria digerir, é infaliblemente enfermariá. ¿Con cuánta mas razon no debe lastimar la compresion el cuerpo de un niño?

A qualquiera que se haga cargo de todo lo que acabamos de decir, no le parecerá extraño, mueran de *convulsiones* tantos niños á breve tiempo despues que nacen.

Se atribuyen generalmente estas *convulsiones* á causas internas; pero de hecho dimanan mas á menudo de nuestro imprudente modo de tratarlos.

He conocido á un niño, que cayó en *convulsiones* apenas habian acabado de embolverlo; yo le hice desnudar, con lo qual cesaron al punto las *convulsiones*, y no las volvió á tener jamas despues. Yo podria citar millares de exemplos si fuera necesario.

Seria infinitamente ménos peligroso asegurar, ó prender la ropa de los niños con *cintitas*, ó *cordoncitos*, que con *alfileres*, los quales irritan, ó pican á menudo el tierno *cutis*, y ocasionan enfermedades. Se han encontrado *alfileres* metidos mas de media pulgada en el cuerpo de un niño, que murió de *convulsiones*, no dimanadas probablemente de otra causa.

A los niños no solo lastiman las ligaduras con que les prenden la ropa, sino tambien la cantidad grande de ésta. Todo niño, apenas nace, tiene algun grado de *calentura*; y si se le recarga de ropa, es preciso se aumente la *calentura*. Pero aqui no pára todo; al niño generalmente le ponen en la cama de su madre, quien sucede á menudo, que tiene tambien *calentura*. Añadase á esto el calor de la alcoba, los vinos, y otras substancias calidas, que con demasiada frecuencia suelen dar á los niños apenas nacen. Todos estos obgetos combinados pueden aumentar, como sucede muchas veces, la *calentura* has-

ta el grado de peligrar la vida del niño.

El peligro que se sigue de quedar los niños demasiado abrigados, se pondrá mas claro, atendiendo á que, despues de haber estado algun tiempo en la situacion arriba mencionada, sucede á menudo embiarlos á algun lugarejo, para que los crien amas de leche en sus casas frias. ¿Es por ventura de maravillar, que á un niño, con motivo de semejante emigracion, le dé un resfriado mortal, ú otra enfermedad? Teniendo demasiado abrigados un niño sus pulmones, no pudiendo dilatarse bastante, contrahe una debilidad, que dura por el resto de sus dias: de donde provienen las *toses*, *tises*, *costipados*, y demás males de pecho.

Se sacaria poco fruto de especificar las particulares piezas de vestimenta propias para los niños. Estas tendrán siempre variedad en diferentes países, segun las costumbres, y gustos de los padres. La gran regla, que se debe seguir, se reduce á que no lleve un niño mas ropa puesta de la que necesita para su abrigo, y que le venga holgada, y de modo que le queden libres todos los movimientos.

Las *cotillas de ballena* son instrumentos mortales. No bastaria un volumen entero para describir todos los perniciosos efectos de esta ridicula vestimenta. Parece sin embargo haberse abatido algo la desenfrenada pasion por las cotillas; y es de esperar, que con el tiempo se pondrá el mundo bastante cuerdo para conocer, que la bella conformacion no estriva ni en la ballena, ni en las correas de correjel. (b)

So-

(b) Las *cotillas* hechas de correas de correjel se las ponen las mugeres de escalera abaxo en muchos parages de la Inglaterra,

Solo añadiremos, que la ropa de los niños se debe tener siempre muy limpia. Los niños transpiran mucho mas que los adultos, y si no se les muda á menudo la ropa interior, les es muy perjudicial. La camisa puerca les desuella y rasga el tierno *cutis*, ocasiona mal olor; y lo que es peor, cria piojos &c. y causa los males *cutaneos*.

La *limpieza* no solo agrada á la vista, sino que contribuye sobre manera á conservar la salud; facilita la *transpiracion*; y por este medio concurre á libertar al cuerpo de *humores* superfluos, los que retenidos, ocasionan siempre enfermedades. Es imperdonable en una madre, ó ama el permitir quede *desaseado* el niño puesto á su cargo. Las pobres pueden verse precisadas á no dar á sus niños, sino ropa tosca; pero el no tenerla limpia es indispensablemente su propia culpa.

§. III.

DE LOS ALIMENTOS DE LOS
Niños.

NO solo surte la naturaleza á los niños de alimento propio, sino que se lo prepara ella misma quando nacen. Esta atencion y cuidado de la naturaleza, no parece satisfacer á algunas personas, que creyendose mas cuerdas que ella, quieren criar á sus hijos sin darles este *alimento* natural. Nada puede probar mas, quanto se alexa la especie humana de conformarse con las Leyes de la naturaleza, que sus tentativas de criar á los niños sin mamar de su *pecho*. La *leche* de las madres, ó de ama sana, es

sin la menor duda el mejor *alimento* para los niños. No puede el arte, ni la naturaleza substituir en su lugar otra cosa equivalente. Los niños pueden al parecer medrar por algunos meses sin mamar; pero quando les sobreviene la *denticion*, ó *dentadura*, las *viruelas*, y otras enfermedades ordinarias á la infancia, generalmente mueren.

Un niño, apenas nace manifiesta una disposicion á *mamar*, y no hay razon alguna que escuse de darle esta satisfaccion. Es verdad que la *leche* de las madres no está siempre en disposicion de poderse dar á los niños inmediatamente despues que nacen; pero el hacer mamar á los niños el pecho de sus madres es el mejor medio para hacerlas venir la *leche*: ademas de que la primera *leche*, que puede sacar del *pecho* el mismo niño sirve mucho mejor para purgarle, que todas las drogas de la botica, y al mismo tiempo previene *inflamaciones* de *pecho*, *calenturas*, y otras enfermedades ordinarias á las recién paridas.

Es de admirar el cómo se haya podido pensar generalmente, que las primeras cosas, que se den á los niños, sean *drogas*. El empezar así con *remedios*, indica la propension que se tiene de acabar por ellos. Es verdad, que á veces sucede que el niño no depone, ó arroja el *meconio* tan pronto como se desea; y esto es lo que ha inducido á los Medicos á ordenar en semejantes casos algun *laxante* ligero para des-
 embarazar, ó poner corrientes las *primeras vias*. No se han descuidado las parteras en aprovecharse de esta idea, y en su consecuencia nunca dexan de dar al niño algun *xarabe*, *aceyte* &c. sean ó no necesarias estas *drogas*. El hartar así á un niño con semejantes *drogas indigestas*, apenas nace, tiene mas pro-
 por-

porcion de causarle enfermedades, que de precaver-
 scas. Los niños rara vez tardan mucho tiempo des-
 pues de nacidos, en tener corrientes ambas vias; bien
 que ningun peligro se les sigue de no evacuar por
 ellas algunos dias. Pero en caso de haber de menester
 dar algo á los niños antes que se les franquee el pecho
 para mamar de él, debe ser una poca de *papilla* cla-
 ra, hecha de agua, é igual cantidad de *leche* aca-
 bada de ordeñar, ó *miel aguada*. Dandoles esta es-
 pecie de *alimento*, sin *vino*, *azucar*, ó *especias*, no
 se les calentará la *sangre*, ni se les recargará el *esto-
 mago*, ni les incomodarán dolores de vientre.

Apenas acaba de nacer un niño, se figuran to-
 dos los que le ven, que está endeble, y proximo á
 morir de necesidad. Esto ha sugerido naturalmente
 la idea de darle *cordiales*, y en su consecuencia se
 ha hecho costumbre universal el mezclar *vino* en el
 primer *alimento* que le dán. Ninguna cosa puede ser
 mas falsa, é inconseqüente que este modo de pensar;
 nada es mas perjudicial al niño, que la conducta fun-
 dada en semejante racionio. Es muy poco el alimen-
 to, que necesitan los niños por algun tiempo, des-
 pues de nacidos; y el que se les ha de dar, debe ser
liquido, *ligero*, y *fresco*. La menor cantidad de *vino*,
 ó aun de *azucar* basta para acalorar, é inflamar su
sangre: pues toda persona instruida en esta materia
 sabe, que las enfermedades de los niños por la mayor
 parte dimanán del calor de sus *humores*.

Como tenga la madre, ó ama bastante *leche*, po-
 to, ó ningun otro *alimento* necesitará el niño durante
 los primeros tres, ó quatro meses, al cabo de cuyo
 tiempo se hallará el niño en estado de tomar una, ó
 dos veces al dia algun otro *alimento* de facil *digestion*,

como papilla hecha con *leche*, sopitas de *leche*, caldo claro con pan migado en él, &c. Esto aliviará á la madre, ó ama de *leche*, y acostumbrará poco á poco al niño á tomar *alimento* mas sólido, y le hará mas llevadero, y menos peligroso el *destete*.

Se debe evitar cuidadosamente toda considerable y repentina mutacion en el alimento de los niños tiernos. Para este proposito los primeros *alimentos* despues de la *leche* humana, no solo deben ser muy simples, sino acercarse tambien quanto sea dable á las propiedades de esta *leche*, en la qual deberá consistir la principal parte del alimento, asi antes del *destete*, como largo tiempo despues de él.

En segundo lugar debemos recomendar para el *alimento* de niño el buen *pan* ligero, y bien cocido, el que se le puede dar apenas manifiesta inclinacion á *mazcar*; y en todo tiempo se le puede franquear quanto quiera. El mismo *mazcar* el pan contribuye á hacer nacer los dientes; excita la *filtracion* de la *saliva*, que mezclada en el estomago con la *leche* que ha mamado, contribuye á formar un excelente *nutrimento*. Manifiestan los niños muy temprano inclinacion á *mazcar* todo quanto se les pone en las manos; y si lo advierten los padres, no conocen generalmente el fin, ó motivo; pues en vez de darles alguna cosa, que á un mismo tiempo podria exercitarles las encias, y mejorar el *alimento*, les ponen de ordinario en la boca un pedacito de metal duro, cristal, ó coral. Un pedazo de pan es el mejor juguete para exercitar las encias; no solo hace mas al caso que qualquiera otra cosa, sino que tambien va acompañado de calidades propias para alimentarle, y bolver al estomago la *saliva*, que es un licor demasiado apreciable para desperdiciado.

Se

Se les puede dar el pan seco, y tambien algunos otros manjares. Uno de los mejores métodos es hacerlo cocer en agua, tirar esta despues, y echar sobre el pan una proporcionada cantidad de leche acabada de ordeñar, fria, ó tibia, pero no herbida, por ser mas sana, y mas nutritiva aquella que ésta, y menos *as-tringente*. (a) A un niño de mas tiempo se le puede dar el

(a) Este *alimento*, desconocido en este país, parecerá tal vez no conducente; pues segun Boerhave, la leche herbida se echa á perder, despojandose por la lumbré de las partes mas sanas, y mas fluidas. Este alimento viene á ser, con corta diferencia, lo que en Francia se llama *Panade*, esto es, *panada*, en que se introduce *man-teca* en lugar de *leche*. La *panada*, que se usa en Francia, especialmente en las Provincias meridionales, es el mejor *alimento* para niños despues de el de que habla Mr. Buchan. Como no se valiese sino de estas dos especies de *alimentos* hasta fines del segundo año, que es quando los niños empiezan á tener algunas *muelas*, quedarian menos sujetos á las enfermedades, que les son tan familiares, como *acideces*, *lombrices*, *obstruccionés del mesenterio*, *opilaeiones del estomago*, *opresiones del pecho*, *tumores del vientre duros*, y *tensos*, *colicos continuos*, *despeños*, *camaras viscosas*, *pardas*, *amarillas*, *verdes*, *negras*, *hinchazones del vientre inferior*, *ventosidades*: en una palabra todos los *sintomas convulsivos*, á que les expone el *alimento* muy grosero, y muy difícil de digerir, como lo es el *cocido*; porque es una especie de *almaciga*, que obstruye los pasos estrechos que sirven para introducir el *quilo* en la masa de la *sangre*. " Todos los Medicos vén, y describen estas enfermedades, " dice Mr. Zimmermann, pero ninguno las precáve, á causa de la " obstinada ceguera de las mugeres, y en general del pueblo. De don- " de viene, que de entre 250. niños, se cuentan al presente en Lon- " dres todos los años á lo menos 80. muertos de *convulsiones*, por " atestarles el *estomago*, é *intestinos* con alimento *cocido*, que les em- " ponzoña: pero seria mas facil trasladar los Alpes á las inmensas " llanuras del Asia, que desenganar á una muger necia, é insensata.

No faltan autores que aconsejan se tueste la harina, y haga despues de ella un *alimento cocido*: pretenden que asi es menos pesada, menos viscosa, y mas facil de digerir: pero á mi ver debe suceder todo lo contrario; pues la lumbré exhalandó la parte aquosa, despoja á la harina de su mayor *disolvente*, y como llegue á

el pan en caldo de ternera, ó de pollo. El pan es *alimento* propio de niños en todo tiempo, con tal que sea puro, hecho de buen grano, y bien fermentado; pero si lo mezclan con *frutas*, *azucar*, ó con qualquier otra substancia semejante, se hace menos saludable.

No se debe dar carne á los niños antes que tengan la *dentadura*, ni permitir que la prueben antes del *destete*, y aun entonces en muy corta cantidad. Es verdad que los niños, quando viven solamente de vegetables, suelen padecer *acidéz* en el *estomago*; pero por otro lado la carne les calienta la *sangre*, los dispone á *calenturas*, y otras enfermedades *inflamatorias*. Esto hace ver claramente, que el alimento mas propio para los niños es una mixtura de substancias *vegetables*, y *animales*.

Ninguna cosa hace mas daño á los niños, que el método comun de endulzarles el *alimento*; pues la dulzura les excita á tomar mas de lo que les conviene, y los pone demasiado gordos, é hinchados. Lo que no tiene genero de duda es, que como sea del todo simple, y puro el *alimento* de los niños, nunca tomarán mas de lo suficiente. Tienen las amas toda la culpa de los excesos que cometen los niños. Si se les está hartando

cierto grado esta tostadura, solo puede quedar una *ceniza*, que es la menos digestible de quantas substancias hay.

Por mas elogios que se den al *arroz*, no me parece esté esento de la mayor parte de los inconvenientes que se atribuyen á la *harina*. No faltan personas, á quienes causa regueldos agrios, prueba de mala *digestion*: lo que no debe maravillar, considerando al *arroz* por *trigo* verdadero, de quien se saca una verdadera *harina*; y se sabe desde tiempo inmemorial ser preciso *fermènte* la harina, para que sea susceptible de *digestion*: luego la *leche*, el *pan*, y las diversas preparaciones con él, son los unicos alimentos propios para los niños hasta los dos años de edad, como lo dice mas abaxo el Autor.

do á todas horas con alimento, para excitarles á que lo tomen, lo ponen dulce, y placentero al paladar: ¿es por ventura de maravillar pidan mas de lo que les es provechoso?

Tanto daño puede causar á los niños la escasez de *alimento*, como el exceso. A un niño, despues de destetado, se le debe dar alimento quatro, ó cinco veces al dia, y nunca mas de lo necesario en cada vez; pero no conviene acostumbrarle á comer de noche. Los niños mas medran tomando pequeñas cantidades frequentemente repetidas, que comiendo mucho de una vez. Este método es seguramente el mas conforme á la naturaleza; á mas de que, siguiendole, no se recarga el *estomago*, ni se daña la *digestion*.

Los Escritores sobre el método de criar los niños, reprehenden tan vehementemente el de darles demasiado *alimento*, que los padres, y madres por la mayor parte, á fin de evitar este exceso, han dado en el extremo contrario; de donde se sigue la ruina de las *constituciones* de sus hijos. Pero el yerro de escasearles la comida es mas nocivo que la demasia: tiene la naturaleza muchos medios por donde desahogarse de la demasia: pero el niño de continuo hambriento, nunca puede llegar á ser hombre robusto, fuerte, y sano. Se cometen frequentemente abusos por una y otra parte; pero para un niño, á quien hace daño la cantidad de comida, perecen diez por la calidad. He aqui el principal yerro, que es menester evitar con el mayor cuidado.

Se figuran muchos, que no puede ser mala para sus hijos la comida que agrada á los padres. Esta opinion va muy errada. En la abanzada edad adquirimos á menudo inclinacion á ciertos manjares, que quando

niños no podíamos tragar; fuera de que muchos comestibles, que sientan bien en el *estomago* de un adulto, serian nocivos al de un niño: tales son por exemplo los manjares *picantes*, *salados*, *ahumados*, &c. Seria tambien igualmente pernicioso alimentar á los niños con viandas grasientas, caldos substanciosos, sopas ricas, y otras substancias semejantes.

Todo licor fermentado es nocivo á los niños; y por lo propio hacen mal los padres, y madres, que enseñan á los hijos á beber abundancia de cerbeza, y otros licores fuertes á cada comida; esta conducta no puede menos de causarles daño. Los niños criados de este modo, rara vez se resisten á la violencia de las *viruelas*, *sarampion*, *tos ferina*, ó á una enfermedad *inflamatoria*. La bebida mas propia para niños es la *leche*, el *agua*, *suelo de leche*; y no conviene darles otra, no siendo la *cerbeza floxa*, clara, ó un poco de *vino* aguada. Sus estomagos son capaces de *digerir*, sin el auxilio de *estimulantes*. Fuera de que, como son estos niños naturalmente calidos, les daña facilmente todo lo que es de naturaleza *estimulante*.

Apenas hay cosa alguna mas perniciosa á los niños, que el comer *frutas* verdes; las que debilitan las facultades *digestivas*, acedan el *estomago*, le relaxan, crian *lombrices* &c. Los niños, es verdad, manifiestan fuerte pasión por las frutas; y soy de sentir, que las bien maduras en moderada cantidad no les dañarian. Nunca vemos que engañe una inclinacion natural, especialmente quando es constante. Las frutas son por lo general *frescas*, y *temperantes*; y por lo mismo propias para templar el calor, y *acrimonia* de los *humores*, tan comunes á los niños. Todo el cuidado, que es necesario se tenga con ellos en este asunto,

to, se reduce á impedirlos coman con exceso. El mejor medio de oponerse á que las coman con demasia, ó usen las que les pueden dañar, es no darles sino las buenas en moderada cantidad.

Tampoco se les debe dar, sino muy rara vez las raíces, que contienen un *xugo* crudo, y viscoso; porque cargan al *estomago*, y cuerpo de *humores* gruesos, y disponen á coger *males eruptivos*. Esta observacion mira principalmente á los pobres, que queriendo satisfacer al apetito de sus hijos á poca costa, los atiestan tres, ó quatro veces al día con batatas, ú otras substancias crudas: luego es mucho mejor, que coman los niños una corta cantidad de *manjar nutritivo* y sano, que el que se les atieste con substancias, que no pueden digerir. Tampoco deben comer los niños, sino muy poca manteca; por relaxar ésta el *estomago*, y criar *humores* gruesos: las substancias crasas, y aceytosas por la mayor parte tienen el mismo defecto. La *manteca* salada es aún mas nociva, que la fresca. En vez de manteca, que se dá tan libremente á los niños en Inglaterra, quisieramos se la substituyese la *miel*: esta es mucho mas saludable; refresca, purifica, y calma los humores. Los niños, que comen la *miel* en vez de manteca, rara vez se hallan atormentados de *lombrices*; están tambien menos sujetos á los males *cutaneos*, v. g. la *sarna*, *tiña* &c. Se engañan los que creen, que la *dieta* de los niños debe ser aquosa. Los que se crián con *alimento* aquoso, tienen relaxados sus *solidos*, son endebles, y dispuestos á coger la *rachitis*, los *lamparones*, y otras enfermedades de las *glandulas*. La relaxacion es una de las causas mas generales de las enfermedades de los niños: por lo que se

debe evitar con el mayor cuidado todo lo que puede tener tendencia á relaxar los *sólidos*.

No es nuestro animo dar á entender por estas observaciones, que limitamos la dieta de los niños á un solo genero particular de *alimento*; el que digo, que bien se puede variar á menudo, con tal que se atienda siempre cuidadosamente á su simplicidad.

§. IV.

DEL EXERCICIO DE LOS NIÑOS.

DE todas las causas, que concurren á hacer miserables á los niños, y acortarles la vida, ninguna contribuye mas, que la falta del debido *exercicio*. De poco le sirve haber recibido de sus padres buena *constitucion*, buen *alimento*, y buen vestido, como haya descuido en el *exercicio*; pues este debidamente empleado, puede resarcir muchos defectos de la crianza; pero ninguna cosa puede compensar la falta de él; pues es absolutamente necesario á la salud, crecimiento, y fuerzas de ellos.

El deseo de hacer *exercicio* parece haber nacido con nosotros: atendiendo debidamente á este principio, se podrian precaver muchas enfermedades. Pero entretanto que impiden la indolencia, y las ocupaciones sedentarias á dos terceras partes de los hombres, hagan suficiente *exercicio*, ó se lo permitan á sus hijos, no se puede esperar otra cosa, que enfermedades, ó malas conformaciones entre sus descendientes. No se conoció entre los niños de Inglaterra la *rachitis*, mal tan funesto, antes que empezasen á florecer aqui las manufacturas, y abandonase los cam-

pos la gente, llevada del lucro, para seguir ocupaciones sedentarias en los Pueblos grandes. Donde hace este mal sus mayores estragos es entre esta gente, á cuyos hijos no solo desfigura sino que mata á muchos de ellos.

La conducta de otros animales nuevos demuestra la utilidad del *ejercicio* para los niños. Todos los demás animales, apenas se hallan con fuerzas, se ponen en movimiento, y muchos de ellos, aún quando no tienen necesidad de moverse en busca de comida, no se les puede contener sin oponerles la fuerza. Esto lo verifican todos los dias las terneras, corderos, y otros muchos animales nuevos: pues no permitiéndoles saltar, ó hacer otro *ejercicio*, á breve tiempo morirían, ó enfermarían. Se descubre muy temprano en los niños la misma inclinacion al *ejercicio*; pero como de por sí no lo pueden hacer, toca á sus padres, y amas ayudarles.

Se pueden exercitar los niños de varias maneras: el mejor es, que quando son muy chiquitos, los paseen las amas, ú otras personas en sus brazos. Con este motivo tiene el ama proporcion de hablar al niño, y de subministrarle todo lo que le puede agradar, y complacer; además de que le es mucho mas provechoso, que el dexarle solitario sentado en un carro, ú otra maquina, ó abandonado al cuidado de quien no sabe cuidarse á sí mismo. No hay cosa mas imprudente, que dejar un niño al cuidado de otro. Esta conducta ha salido funesta á muchos, y ha hecho infelices á otros para toda la vida.

Quando empiezan á andar los niños, el mejor y mas seguro método es pasearlos de una parte á otra, teniéndolos por las manos. El comun método de soste-

tenerlos por andadores fixos á sus espaldas, vá acompañado de muchas malas conseqüencias. Les hace desplomar el cuerpo ácia adelante, y cargar todo su peso sobre el *estomago*, y *pecho* : de donde se sigue la dificultad de respirar, el achatarse el *pecho*, y el comprimirse los *intestinos*; lo que es preciso sea perjudicial á la *digestion*, y ocasiona *pulmonias*, y otros males.

Es cosa comun, creer que si se ponen á andar demasiado temprano los niños, se les tuercen las piernas, con motivo de cargar todo el peso del cuerpo sobre los pies, y hay motivo de creer sea verdad todo lo contrario. Cada miembro adquiere fuerzas á medida del *ejercicio* que hace. Las piernas de los niños son á la verdad endebles; pero guardan siempre proporcion con el cuerpo; y como se les gobiernase bien, se hallaria á breve tiempo en estado de tenerse en equilibrio. ¿Quién ha oído jamás haberse hecho patituerto qualquier otro animal por el demasiado temprano uso de sus piernas? A la verdad, como no se le permita á un niño haga uso de sus piernas hasta largo tiempo despues de nacido, y se le ponga sobre ellas con todo su peso de repente, puede haber algun peligro; pero proviene enteramente esto de no haberse acostumbrado el niño á hacer uso de sus piernas desde el principio.

Piensan los pobres, que ganan mucho en dexar echados, ó sentados sus hijos mientras están trabajando ó haciendo sus labores, &c. en esto se engañan muchísimo. Descuidandose en dar *ejercicio* á sus hijos, se ven en la precision de tenerlos largo tiempo en casa, antes que se pongan en estado de ganar la vida, y de gastar en remedios mas de lo que les hubiera costado el debido cuidado.

Es la crianza de los niños la ocupacion mas útil, en que se pueden emplear las mugeres, aún las pobres: pero por desgracia, no se hallan siempre las ultimas en estado de executarlas.

La pobreza las precisa de ordinario á dexar estos infelices chicos, por buscarles lo necesario á la vida. En verificandose esto, le incumbe al gobierno, tanto por su propio interés, como por su deber, darlas la mano: resultaría diez mil veces mas beneficio al estado, de habilitar á la pobre gente, para criar ella misma sus hijos, que de mantener quantos Hospitales (a) se podrian erigir á este fin.

El que se hiciera cargo de la estructura del cuerpo humano, quedaria convencido luego de la necesidad en que se hallan constituidos los niños del *exercicio*, para la conservacion de la salud. El cuerpo humano está compuesto de una infinidad de vasos, por los quales no pueden circular los *fluidos*, sin la accion, y presion de los *musculos*; y de no circular los *fluidos*, es preciso se originen *obstrucciones*, y por consiguiente se vicien los *humores*; lo que no puede menos de producir enfermedades. La naturaleza ha proveido ciertos vasos con crecido nu-

(a) Como se interesasen los pobres en la vida de sus hijos, muy pocos de estos se malograrian. Un corto premio distribuido anualmente á cada familia pobre por cada niño que tiene en vida, al cabo del año salvaria la vida á mas niños, que si se gastase toda la Real hacienda en erigir; y mantener Hospitales á este fin. Esto haria juzgar á los pobres que era bendicion del Cielo la fertilidad; siendo constante, que muchos de ellos la consideran ser la mayor maldicion que les puede sobrevenir; y en vez de desear vivan sus hijos, hasta tanto grado llega la pobreza, que supera el afecto tan natural, y se tienen por muy felices quando fallecen sus hijos.

mero de *valoulas* para la circulacion de la *sangre*, y *linfa*, á fin de que pueda la accion de los *musculos* avivar el movimiento de los *fluidos*; sin cuya accion, ningun efecto puede producir esta admirable fábrica. Esta causa final de la *economia animal* prueba la necesidad del *ejercicio* para la conservacion de la salud.

Se pueden sacar de todas las partes de la *economia animal* argumentos igualmente fuertes para demostrar esta necesidad de *ejercicio*, sin cuyo auxilio no puede lograr perfecta circulacion de la *sangre*, ni executar debidamente las infinitas *secreciones*, ni preparar los *humores*, ni poner fuertes y firmes los *sólidos*. Reciben del *ejercicio*, singular socorro, la accion del *corazon*, el movimiento de los *pulmones*, y todas las *funciones vitales*. Pero la explicacion de por menor del cómo se producen estos efectos, nos haria internar mas en la *economia animal* del cuerpo humano, de lo que sería útil á la mayor parte de aquellos para quienes se ha destinado este tratado. Por tanto solo añadiremos, que en faltando el *ejercicio*, no se puede executar perfectamente *funcion alguna animal*; y que en verificandose esta falta, es preciso se arruine la *constitucion*.

Un buen *temperamento* debe ocupar el primer lugar, ó atencion en la crianza de los niños. En él estriba el salir utiles, y felices los hombres; y los padres que se descuidan en este particular, no solo faltan á lo que deben á su prole, sino tambien á la sociedad.

Un yerro muy comun á casi todos los padres, y que maléa la *constitucion* de sus hijos, es el embiarlos demasiado tiernos á la escuela; lo que se hace á

menudo con solo la mira de libertarse de ruido, y molestia: pues arguyen, que quando un niño está en la escuela, no necesita le cuiden en casa; y así el Maestro de primeras letras hace las veces de ama; y el pobre niño queda como pegado á un asiento por espacio de siete á ocho horas al día; cuyo tiempo se debiera emplear en *exercicio*, y diversiones. El estar así largo tiempo sentado, no puede menos de producir los peores efectos en el cuerpo; tampoco causa menos perjuicio al *espíritu*. La aplicacion demasiado temprana debilita las potencias, y muchas veces sucede, que fixa en el animo una aversion á los libros, que dura por toda la vida.

Pero concediendo, que esta conducta fuese á proposito para instruir á los niños, y hacerlos buenos estudiantes, seguramente no se debiera permitir á expensas de su salud, y *constitucion*. Nuestros antepasados, que rara vez iban á la Escuela muy pequeños, no eran menos doctos que nosotros. Pero nos figuramos, que la educacion del chico ha de perder muchisimo, como no se le lleve á la Escuela en los brazos de su ama de leche. No hay que estrañar, si semejantes plantas forzadas con calor artificial, rara vez, ó nunca lleguen á ser sabios, ú. hombres.

No solo es perjudicial á los niños su encierro en las Escuelas públicas, sino que lo es tambien su numero: se les sigue gran daño de estar muchos juntos, y como amontonados puertas adentro; su aliento corrompe el *ayre*, que respiran; y si alguno de ellos está enfermo, se comunica pronto el mal á los otros: un solo chico se sabe, que ha comunicado el *fluxo de sangre*, la *tos ferina*, la *sarna*, y otras en-

fermedades á todos los numerosos individuos de la misma Escuela.

Pero, si es forzoso predomine la moda, y se han de embiar los niños á la Escuela, recomendamòs encarecidamente á los Maestros, respeten el interes de la sociedad; no permitiendo queden los niños encerrados demasiado tiempo de seguida, sino concediendoles la libertad de correr, jugar, y exercer las diversiones activas, que pueden contribuir á su *crecimiento*, y á fortalecer su *constitucion*. Como á los muchachos, en vez de azotarles, por haberse tomado, como á hurtadas, la libertad de emplear una hora en correr, andar á caballo, nadar, ó hacer otras cosas semejantes, se les animase á ocupar una proporcionada parte de su tiempo en estos varoniles y utiles *exercicios*, se seguirian muchos excelentes efectos.

Sacarian los muchachos mucha utilidad de aprender el ejercicio militar, quando tengan edad proporcionada para ello; esto les aumentaria las fuerzas, les inspiraria valor; y quando necesitase la Patria su auxilio, se hallarian en estado de defenderla, sin verse precisados á pasar por un prolixo, y molesto curso de instrucciones, y en un tiempo en que son menos idóneos para aprender nuevos movimientos, evoluciones, posturas &c.

Una educacion afeminada echa á perder la mejor *constitucion* natural; y los muchachos, como se les eduque de un modo mas delicado, que aun á el que corresponde á muchachas, nunca llegarán á ser hombres de provecho.

Tampoco es menos perjudicial á la salud la crianza, que comunmente se dá á las muchachas. Quieren, que la Señorita se ponga sentada al bastidor, an-

tes que sepa vestirse, y la enseñan, ó persuaden á creer, que el sobresalir en bordar, ú otras labores de aguja es la unica cosa que la puede atraer el aplauso, y estimacion general. Es escusado me estienda aqui sobre las peligrosas conseqüencias de obligar á las niñas á estar sentadas demasiado tiempo de seguida: son bien conocidas, y demasiadas veces se hacen sentir en cierto tiempo de la vida. Pero supongase venido este critico período, tienen que pasar aun por mayores peligros, quando llegan al estado de madres. Las mugeres acostumbradas á la vida sedentaria, corren generalmente mucho riesgo de perder la vida al tiempo de parir; siendo constante, que las acostumbradas á andar, y correr de una parte á otra, y hacer bastante *exercicio*, rara vez peligran en dicho acto.

Apenas se encuentra una niña, que pueda jactarse á un mismo tiempo de primorosas labores de aguja, y de buena *constitucion*. El riguroso, é intempestivo encierro causa de ordinario *indigestiones*, *dolores de cabeza*, *de estomago*, *inapetencias*, *ó desganas*, *toses*, *tises*, *mala conformacion del cuerpo*, &c. La ultima de estas indisposiciones no debe causar estrañeza, si se consideran las extraordinarias, y penosas posturas en que se ponen sentadas para executar la mayor parte de sus labores de aguja, y la delicadeza, y flexibilidad de su cuerpo en los primeros tiempos de la vida.

Si las madres, en vez de enseñar á sus hijas á sobresalir en frioleras, y futilidades, las instruyesen en obras caseras útiles, permitiendolas al mismo tiempo suficiente lugar para hacer bastante *exercicio* al raso, ó *ay-re* libre, no solo saldrian mas robustas, y sanas, sino tambien mas útiles á la sociedad. No pretendo conde-

nar las obras, ó labores de mero gusto, si quisiera que se considerasen estas por secundarias, y siempre indignas de la atencion, quando son capaces de perjudicar la salud.

Se figura comunmente la gente consistir su ventaja esencial, en que sepa la juventud ganar temprano la vida. Esta opinion va seguramente bien fundada, con tal que no se oponga su trabajo á la salud, ni al crecimiento del cuerpo, pero quando se atrasan estos dos articulos, la sociedad, en vez de ganar, realmente pierde. Son pocas las ocupaciones, á excepcion de las sedentarias, en que puede ganar la vida un niño, y si se le emplea demasiado temprano en ellas, se arruina su *temperamento*; y asi precisando á los niños á vivir de lo que ganan con su trabajo desde sus tiernos años, se pierden, y malogran dos terceras partes de ellos; ó si sobreviven á sus fatigas, nos oponemos á que se hagan con el tiempo tan utiles, como habrian podido. Para que convenza la verdad que digo, no es menester mas que dar una ojeada á los Pueblos grandes manufactureros, donde no solo se ve degenerada la raza de la gente oficiala, sino tambien endeble, y enferma, y que rara vez pasa mas allá de la mitad de la edad de otros hombres; ó si se les alarga mas la vida, son incapaces de toda ocupacion útil, y por consiguiente sirven de carga, y gravamen á la sociedad; y asi las artes, fabricas, y oficios, aunque aumentan la riqueza de un país, de ninguna manera son favorables á la salud de sus habitantes. Por lo mismo, la buena policia pide, que la gente, destinada por toda la vida á trabajar, no se ponga á ello demasiado temprano. Todo inteligente en la cria de caballos, por exemplo, destinados al trabajo sabe, que si se les emplea antes de tiempo en el trabajo, nunca

se podrá sacar de ellos toda la ventaja que pueden dar de sí. Bien se puede aplicar esta verdad igualmente á la especie humana.

Sin embargo no faltan varios métodos de ocupar á la gente moza, sin perjudicar su salud. Las partes mas faciles de la labranza, jardinería, y otros que haceres fuera de casa, les son mas propios. Estas son las ocupaciones, que apetece por la mayor parte la gente moza, de las cuales se pueden adaptar siempre algunas pertenecientes á su edad, gusto, y fuerzas. (b)

Como quiera, los padres, que se ven constituidos en la necesidad de emplear á sus hijos dentro de casa, les deben permitir suficiente tiempo para el *exercicio*, y recreo. Esta condescendencia de parte de sus padres les animaría á trabajar mas, y precavería al mismo tiempo toda novedad en su salud.

Se figuran algunos, que basta el exercicio hecho dentro de casa, pero mucho se engañan. Una hora empleada en correr, ó hacer otro *exercicio* fuera de casa, vale por diez dentro de ella. Quando no pueden salir de casa, se les precisa á hacer *exercicio* dentro de ella. El mejor método de exercitarse en este caso, es correr de un extremo á otro de una sala, dar vueltas por ella, ó baylar: este ultimo genero de *exercicio*, como no sea excesivo, es muy provechoso á la gente moza; les alegra el ánimo, excita la *transpiracion*, fortalece los miembros, &c. Conocí á un Medico insigne, que solia decir, hacia baylar á sus hijos en vez de darles *medica-*

(b) Me han dicho que en la China, que es donde reyna la mejor policia del mundo, se ocupan los niños en las partes mas faciles de la jardinería, y labranza; como v. g. en escardar, juntar piedras, y sacarlas fuera de las tierras, y cosas semejantes.

mentos. Sería de desear siguiese más gente su exemplo.

Se puede considerar el baño de agua fria , como ayuda del *exercicio* , pues fortalece al cuerpo , y le da tension ; excita la *circulacion* , y las *secreciones* ; y tomado con prudencia , puede precaver muchas enfermedades , como la *rachitis* , los *lamparones* , &c. Los antiguos , que practicaban todo metodo de sacar fuertes y robustos á sus hijos , no ignoraban el provechoso uso de los baños frios ; y si se puede dar credito á la tradicion , la costumbre de meter á los niños en agua fria , es preciso haya sido muy comun entre ellos.

La mayor objecion , que se puede hacer contra el uso de los *baños* frios , viene de las supersticiosas preocupaciones de las amas de criar ; y son tan poderosas , que es casi imposible superar esta dificultad. He conocido algunas de ellas , que no querian enjugar el *cutis* del niño , acabado de sacar del *baño* , por miedo de que así se perdiese el fruto , ó buen efecto del agua. Otras aún suelen poner ropa mojada al niño , y acostarle así , ó dexarle andar ó pasearse en este estado. No faltan quienes creen , que toda la virtud del agua consiste en estar dedicada ella á algun Santo particular ; y otros ponen su confianza en cierto numero de inmersiones , como 3. 7. 9. &c. Y todo el mundo , en caso de no surtir dicho numero el deseado efecto , no podría persuadirlos á continuar , haciendo mas pruebas por los numeros intermedios ; y así por las tontunas de las amas , malogran los niños el beneficio de los *baños* frios , y se frustran á menudo las esperanzas del Medico , que los ordenó.

No por eso se debe abandonar el uso de estos baños, á causa del abuso, que de ellos hacen algunas Amas. Se pueden meter una vez diariamente en agua fria las extremidades de todo niño, que disfruta perfecta salud. Este baño parcial, mas vale que ninguno; y durante el invierno, puede bastar, pero en el verano, quando las fibras están relaxadas, y tienen los niños tendencia, ó disposicion á la *rachitis*, ó *lamparones*, se les debe bañar diariamente todo el cuerpo en agua fria, evitando los ratos, en que estén acalorados, ó tengan cargado el *estomago*. En este caso no se debe hacer mas que meterle, y sacarle luego, teniendo cuidado de enjugarle bien, y ponerle despues ropa seca.

§. V.

DE LOS PERNICIOSOS EFECTOS

que produce en los Niños el ayre impuro.

Ninguna cosa es mas nociva á la salud de los niños, que el *ayre* detenido, y es la razon, porque viven tan poco los niños, que se erian en Hospitales, y casas de caridad de las Parroquias: pues estos lugares están ordinariamente quaxados de viejos achacosos, ó enfermos, con cuyo motivo se pone pernicioso el *ayre*, que es una ponzoña para los niños.

En los Pueblos grandes mueren por falta de *ayre* puro los mas de los niños. Aqui viven los pobres en quartos baxos, humedos, desaseados, y reducidos, donde no puede circular el *ayre* exterior. Aunque lo puedan pasar los hombres robustos en seme-

jan-

jantes viviendas, con todo estas prueban por lo general funestas á los niños, de quienes es muy corto el numero que llega á adultos, y aun estos pocos son endeblillos, y mal conformados. Como se halla casi imposibilitada semejante gente de llevar á sus hijos al ayre raso, es consiguiente, se malogre la mayor parte de ellos: pero la gente rica, ó acomodada no puede alegar esta disculpa. Les incumbe mandar se lleven fuera todos los dias sus hijos, y que respiren por suficiente tiempo el *ayre* libre, lo que surtirá siempre mejor efecto, si les acompaña su madre; porque los criados son de ordinario descuidados en estos asuntos, y permiten á los niños se sienten, ó se echen en sitio humedo en vez de pasearlos. La madre seguramente tanto necesita oírse como los niños: ¿y cómo se puede ocupar mejor que en compañía de sus hijos?

Es muy mala costumbre poner á dormir juntos los niños en quartos reducidos, ó cargar el dormitorio con muchas camas. El quarto del ama debe ser el mayor, y mas ventilado de toda la casa. Los niños encerrados en quartos reducidos, no solo respiran alli *ayre* malo é impuro, sino que les relaxa los *solidos* el calor; los pone delicados, y los dispone á constiparse, ó coger otros muchos males. Tampoco es menos perniciosa la costumbre de tenerlos demasiado tapados en las cunas. Piensan las amas, de que les podría dañar á los niños el respirar un *ayre* puro; y por eso muchas de ellas les cubren la cara mientras duermen, y otras cubren la cuna con el cobertor, ú otra cosa semejante; de manera que el niño se halla precisado á respirar el mismo *ayre* todo el tiempo que está en ella.

que produce en los niños el ayre impuro. 41

Los niños, que guardan casa todo el dia, y pasan la noche en quartos cerrados, se pueden con propiedad cotejar con las plantas que se crian en estufas calientes. Semejantes plantas bien pueden por este medio conservarse vivas por alguna temporada; pero nunca llegan á tener aquel grado de fuerza, vigor, y magnitud, que se adquieren en ayre libre; tampoco lo pueden sufrir despues quando se exponen á él.

A los niños criados en las Aldeas, ó caserías de campo, acostumbrados al ayre puro, nunca se les debe llevar demasiado temprano á los pueblos grandes, donde por lo comun reyna un ayre grueso, y malo. Practican esto á menudo con la mira de adelantales la educacion; pero sale muy nocivo á su salud. Todas las Escuelas, y Colegios deben estar situados, siendo practicable, de manera que por ellos circule un ayre nuevo, seco, y sano, y nunca conviene que á ellos acuda concurso muy numeroso.

Sin detenerme en referir por menor todas las particulares ventajas, que pueden sacar los niños de la sanidad del ayre, y las malas conseqüencias que resultan de su falta, solo diré, que de muchos millares de niños cometidos á mi cuidado, no me acuerdo de tan solo uno, que no enfermase en el ayre detenido, é impuro; sí de haberse curado con frecuencia las mas obstinadas enfermedades suyas, pasandolos á respirar un ayre libre, y puro.

DE LOS DEFECTOS DE LAS AMAS de criar.

NO es mi animo prescribir aqui reglas acerca de la eleccion de amas. Basta la razon, ó sentido comun, para saber, que se deben escoger las mugeres robustas, y abundantes de leche. (a) Como el ama sea al mismo tiempo aseada, atenta, cuidadosa, y de buen caracter, apenas podrá dexar de ser buena. Sobre todo es menester conceder, que la prueba mas segura, que cabe en este caso, consiste en la salud, y robustez del niño, que mama de sus pechos. Pero como la mala conducta de las amas sale á menudo funesta á los niños, conviene que yo apunte algunos de sus mas capitales defectos, para excitar la atencion de los padres, y hacerlos examinar con rigor la conducta de las personas, á quienes cometen el cuidado de sus niños.

Se puede sentar por regla general, bien que no esenta de excepciones; *que se debe guardar, como de vista, á toda ama mercenaria; porque de no, rara vez, ó nunca cumplirá con su obligacion.* Por lo que los padres, siendo practicable, deben procurar se crien siempre á su vista sus hijos; y no pudiendose conseguir esto, deben ser muy cautos en la eleccion de las personas á quienes los fian. Es locura imaginarse, que una muger, que abandona su propio hijo por
criat

(a) He conocido mas de una vez dexarse engañar la gente en este asunto, hasta el punto de entregar á criar su hijo á una muger, que no tenia una gota de leche en sus pechos.

criar á su pecho al ageno, llevada del interes, posea todos los cariños de madre para con su hijo de leche: con todo eso tan necesarios son estos carinos en un ama, que sin ellos se extinguiria á breve tiempo la especie humana.

Uno de los defectos mas comunes de las amas mercenarias es adormecer á los niños con *narcoticos*, ú otras *drogas soporíferas*. Un ama indolente, que no da suficiente *exercicio* al niño al ayre libre, para hacerle dormir, y que no quiere la moleste de noche, rara vez dexa de darle una dosis de *laudano*, *diacordio*, *azafran*, ó lo que produce el mismo efecto, algunas gotas de *licor* fuerte, ó *espiritoso*. Todas estas drogas, que son realmente veneno para los niños, se las administran diariamente muchas de las amas reputadas por buenas.

Un ama escasa de *leche*, suele figurarse, que se puede suplir este defecto, dando al niño *aguas cordiales*, *vino* y otros *licores* fuertes; y es un yerro muy clasico. La unica cosa, que tiene alguna proporcion de substituirse en lugar de la *leche* del ama, se hace preciso tenga alguna analogia cercana con ella en su calidad, como v. g. la *leche de baca*, la *de burra* &c. con buen pan migado en ella: pero nunca pueden suplir su falta los licores fuertes; los que muy lejos de nutrir al niño, no dexan jamás de producir el efecto contrario.

Se siguen á los niños freqüentes daños de permitir lloren largo tiempo, y con vehemencia. Estos llores, violentandoles las tiernas *fibras*, ocasionan á menudo *roturas*, *inflamacion de garganta*, *pulmonia* &c. El ama, que puede oír llorar á un niño hasta que se le agoten las fuerzas, sin procurar apaciguarle, es pre-

ciso se la considere por la mas cruel de todas las mugeres, é indignisima de que se la fie el cuidado de criar.

Las amas que se dedican mucho á dar remedios, son siempre sospechosas en su conducta, porque se fían de ellos; y con este motivo se descuidan en cumplir con su obligacion: pues no he conocido alguna de estas pretendidas amas buenas; que no tubiese siempre á mano los *cordiales* de Godfroy, los *elixires* de Daffy &c.

Se figuran estas mugeres generalmente que una dosis de estas *drogas* remedia todos los defectos de la crianza, del ayre, exercicio, limpieza &c.

El permitir estén los niños largo tiempo sin limpieza, es otra muy perniciosa costumbre entre las amas indolentes; no solo es desagradable, sino que irrita, y aja al niño; y relaxandole los *solidos*, ocasiona los *lamparones*, la *rachitis*, y otros males. Siempre se debe sospechar de inutil á una ama desaseada.

Hace la naturaleza freqüentes tentativas de liberar el cuerpo de los niños de malos humores, echandolos al *cutis*, por cuyo medio precave *calenturas*, y otras enfermedades. Las amas suelen confundir semejantes *erupciones* criticas con la *sarna*, ú otras indisposiciones *contagiosas*; y á consecuencia se empeñan ellas todo lo posible en meterlas adentro, de que se sigue la muerte de muchos niños. Esto no puede menos de suceder asi, atento á que se valen de un método opuesto al que sigue la naturaleza para salvarles la vida. Debe servir de regla á toda ama el no atajar *irrupcion* alguna, sin el parecer de Medico, ó sin tener seguridad de no ser una *crisis* de la naturaleza. Como quiera no se la puede curar jamás, sin que precedan las *evacuaciones* á proposito.

La naturaleza excita á menudo *fluxos* de *vientre* á los niños, para precaver los males que les acometerian, ó para curarlos quando existen: si estos cursos llegan á ser copiosos, sin duda los deben atajar, pero siempre con la mayor precaucion. Las amas apenas se manifiesta un despeño en los niños recurren á los *astringentes*, de donde dimanán *calenturas*, *inflamaciones*, y otras enfermedades peligrosas. Debe preceder siempre á los *remedios astringentes* una dosis de *ruibarbo*, un *vomitivo* suave, ó qualquier otro *evacuante*.

Uno de los mayores defectos de las amas es el ocultar las enfermedades de los niños á sus padres. Tienen todas ellas este defecto, especialmente quando el mal es efecto de su propia imprudencia, ó descuido. No faltan muchos exemplos de personas, que han quedado cojas todo el resto de sus días, por haberse caído de los brazos de sus amas, las quales por miedo habian ocultado este accidente hasta que no tuvo *remedio*. Todo padre, y madre, que cometen á un ama el cuidado de sus hijos, nunca deben dejar de encargárlas les den luego parte de la mas leve indisposicion, ó accidente que sobrevenga á sus hijos.

No veo la razon por qué no se debe castigar á una ama, que oculta qualquiera desgracia acaecida á un niño cometido á su cuidado, hasta que pierda este la vida. Algunos exemplos de este justo rigor salvarian la vida á muchos niños, y servirian al mismo tiempo de escarmiento; pero como hay poca, ó ninguna esperanza de que suceda este acto de justicia, recomendamos de todas veras á todos los padres, y madres velen con la mayor atencion sobre sus hijos, y no fien enteramente un tesoro tan apreciable al cuidado de una mercenaria.

No imagino, que todos estos obgetos no se merezcan nuestra atencion. En la debida crianza de los niños, no solo estriva la salud del mundo, sino tambien la seguridad, y prosperidad del Estado, en donde viven. Los hombres afeminados acarrearán la decadencia de los Estados, en donde predomina su numero. Si esta debilidad tiene su origen en el modo de criar los niños, con dificultad se podrá desarraigat enteramente, á menos que los padres, y madres, que aman á sus hijos, y patria, eviten en su crianza todo lo que los puede hacer afeminados, y empleen todos los medios posibles en fortalecerles la *constitucion*, y darles robustez, y valor.

CAPITULO II.

DE LOS TRABAJADORES,

Jornaleros, Peones, Artesanos, Obreros, Sedentarios, y gente de Letras.

TODO el mundo sabe, que los hombres están expuestos, y sujetos á enfermedades peculiares á las ocupaciones que siguen; pero el cómo remediarlas, no lo saben todos, y es asunto que tiene sus dificultades. Los hombres por la mayor parte se hallan constituidos en la dura necesidad de abrazar algun empleo, ú oficio, acomodese, ó no á su salud: por la misma razon, en vez de declamar, como se acostumbra, contra las ocupaciones perjudiciales á la salud, nos ceñiremos á exponer, quáles sean las circunstancias, que en cada profesion pueden ocasionar enfermedades, y qual sea el método mas simple, y mas seguro para precaverlas.

Los Quimicos, Fundidores, Fabricantes de vidrio

El cristal, y otros varios Artistas, y Artesanos, reciben mucho daño del *ayre* malo, que les es preciso respirar. Este *ayre*, á mas de estar impregnado de exhalaciones perniciosas, se pone tan seco, ó mas bien, quemado, que se hace incapaz de dilatar bastante los *pulmones*, y por consiguiente de ayudar á la *inspiracion*, una de las mas importantes partes de *respiracion*, de donde dimanán *asmas*, *toses*, *tises*, que afligen á los que ejercitan estas ocupaciones.

Para precaver estos malos efectos quanto sea posible, se deben construir los *Laboratorios*, ó Talleres de estos Artesanos de tal modo y forma, que el humo, y las demás exhalaciones puedan escaparse facil y prontamente, y circular por allí con libertad el *ayre* exterior. Estos Artesanos no deben continuar jamás demasiado largo tiempo de seguida su obra, y quando la acaben, deben dexarse enfriar poco á poco, y ponerse la ropa antes de salir al raso. No deben beber jamás grandes cantidades de licores frios, floxos, aguados, ó no fermentados, mientras están acalorados, ni hartarse el *estomago* en este estado con frutas verdes, ensaladas crudas, ó qualquier otra substancia fria.

Los Mineros, y todos los que trabajan baxo de tierra, están igualmente expuestos á recibir mal *ayre*. No solo queda el *ayre* de las minas profundas despojado de su propia *elasticidad*, y de otras calidades necesarias á la *respiracion*, sino tambien está á menudo impregnado de *exhalaciones* tan peligrosas, que lo hacen una *ponzoña* muy sutil.

El unico medio de precaver sus terribles efectos es facilitar una libre circulacion del *ayre* en la mina por medio de *ventiladores*, ó aberturas opuestas, como

mo galerías, pozos &c. como asimismo por *lumbres fuertes*.

No solo daña á los Mineros el *ayre* inficionado, sino tambien las particulas metalicas, que se pegan al *cutis*, ropa &c. quando las absorve el cuerpo causan *colicos*, *perlesias*, *vahidos*, y otros males nervosos, de ordinario incurables. Observa Falopio, que rara vez pasan de tres, ó quatro años de vida los que trabajan en minas de *azogue*. El plomo, y otros metales no son menos perniciosos á la salud.

Los Mineros nunca deben ponerse á trabajar en ayunas, ni quedarse demasiado tiempo baxo de tierra. Su comida debe ser substanciosa, y su bebida fermentada. Ninguna cosa mas seguramente les daña, que el manjar demasiado ordinario, y malo. Deben evitar sobre todo el tener cerrado el vientre: para este fin deberán mazcar un poco de *Ruibarbo*, ó tragar suficiente cantidad de *azeyte de olivas*, el qual no solo relaxa, sino tambien embayna los intestinos, y los preserva de los malignos efectos de sus particulas metalicas. Todos los que trabajan en minas, ó *metales*, deben labarse á menudo, y mudar de ropa siempre que dexan la obra. Ninguna cosa contribuye mas á conservarles la salud, que la *limpieza*, que deben observar con toda atencion.

Los *Plomeros*, *Pintores*, *Doradores*, los que salean el *albayalde*, y casi todos los que trabajan en *metales*, están sujetos, y expuestos á las mismas enfermedades que los Mineros; y por consiguiente deben observar la misma conducta para precaverlas.

Los fabricantes de velas de sebo, los que cuecen, ó preparan los *aceytes*, y todos los que trabajan en *substancias animales* podridas, están tambien sujetos á ser in-

incomodados de las *exhalaciones* fuertes, y malignas, que de ellas salen: en esta clase de trabajadores se comprenden los Curtidores, los fabricantes de cuerdas para instrumentos musicos; los asadores de carne, Cocineros, Carniceros, Triperos &c. Y todos los que por razon de su oficio están expuestos al desaseo, y que por la mayor parte respiran vapores animales fétidos, deben poner el mismo cuidado en observar la *limpieza*, que los Mineros, y tomar un *vomitivo*, ó *purga* suave, quando se hallan incomodados de nauseas, indigestion, ó indisposicion de *estomago*. Las substancias animales, que emplean, ó usan en su oficio, las deben trabajar todas tan frescas, como sea dable; porque quando se ponen añejas, y rancias, no solo son perjudiciales á los que las trabajan, sino tambien á todos los que viven en la vecindad, donde se guardan.

Mucho excederia los limites de esta parte de nuestro asunto el especificar todas las enfermedades, que son peculiares á las personas de cada oficio, y ocupacion en particular. Por lo mismo consideraremos, ó comprenderemos los hombres baxo tres clases generales; á saber: primera, los trabajadores, ó los que se ocupan en obras penosas; segunda, los *sedentarios*; tercera los estudiosos, ó gente de Letras.

§. I.
DE LOS TRABAJADORES, O LOS QUE
se ocupan en obras penosas.

Aunque los que ejercitan oficios penosos son en general los mas sanos, y robustos de todos los hombres, con todo eso la naturaleza de sus ocupaciones, y los parages donde trabajan, los exponen mas particularmente á ciertas enfermedades. Los Labradores, por exemplo, están expuestos á todas las vicisitudes, ó mudanzas del *ayre* en todo el país, y que son frecuentemente muy considerables, y repentinamente en Inglaterra, donde los Labradores están sujetos á supresion de la *transpiracion*, á *constipados*, *roses*, *anginas*, ó *garrotillos*, *pleuresias*, ó *dolores de costado*, *peripeumonias*, *golpes de sol*, *rehumatismos*, *calenturas*, y á otras enfermedades *inflamatorias*. Se hallan tambien precisados á no solo executar obras penosas, sino llevar á menudo á cuestras cargas demasiado pesadas para sus fuerzas, de donde se siguen, á causa de la presion de los *vasos*, *asmás*, *roturas*, *hernias*, &c.

Los que trabajan al raso, ó fuera de casa, adolecen á menudo de calenturas *intermitentes*, dimanadas de las frecuentes vicisitudes, ó alternativas de calor, y frio, malos comestibles, agua gruesa ó corrompida, de sentarse, ó echarse en sitios humedos, del sereno ó *ayre* de noche, &c.

Los que llevan á cuestras cargas muy pesadas, como mozos de cordel, peones, jornaleros, mozos del campo, y todos los que hacen obras penosas, se hallan en la precision de hacer mucha mas fuerza pa-

ra inspirar el *ayre*, como tambien mas violencia para tener dilatados los *pulmones*, de lo que se necesita para la *respiracion* comun: por cuyo medio se dilatan con demasia los tiernos vasos de los *pulmones*, y rebientan á menudo, en tanto grado, que se sigue un *esputo de sangre*, ó *calentura*. Hypocrates refiere un exemplo, que hace al caso, de un hombre que hizo apuesta á que se llevaria á acuestas un borrico; hecho lo qual, le acometi6 á breve tiempo una *calentura*, *esputo de sangre*, y *rotura*.

El llevar cargas pesadas es generalmente efecto de mera pereza, la que excita á hacer de una vez lo que se debiera executar en dos, ó tres. Procede tambien á veces de vanidad, ó emulacion: de donde sucede, que los hombres más fuertes son los que mas comunmente caen victimas, de llevar cargas demasiado pesadas, de hacer obras penosas, y violentas, ó hazañas de bravura, y ostentacion. Rara vez se encuentra un hombre, que hace alarde de sus fuerzas, que no tenga una *rotura*, *esputo de sangre*, ú otro mal: fruto ordinario de su imprudencia. Los exemplos que diariamente vemos de los funestos efectos entre las personas, que llevan acuestas cargas muy pesadas, que hacen violentas carreras, luchas, y excesos semejantes, se imaginaria uno que deben bastar, para precaver tales practicas.

Hay á la verdad algunos empleos, ú oficios, que necesariamente piden muy considerables fuerzas en quien los exercita, como v. g. el oficio de herrero, carpintero &c. Estos oficios solo los deben exercer hombres robustos, y fuertes; pero nunca debe apurar sus fuerzas, ni trabajar largo tiempo de seguida. Sus musculos violentamente agitados, necesitan

frecüente descanso para recuperar su tono, sin lo qual se arruinaria á breve tiempo la *constitucion*, y se acarrearía apresuradamente y antes de tiempo la vejez, y por consiguiente el termino de la vida.

La *erisipela*, ó fuego de San Antonio es una enfermedad, de que suelen adolecer á menudo los trabajadores, peones &c. La ocasiona todo lo que de repente suprime la *transpiracion*, como v. g. el beber licor frio, quando está acalorado el cuerpo, la humedad en los pies, el traer ropa mojada, el sentarse, ó echarse en terreno humedo &c. Es imposible se guarden siempre de estos inconvenientes los que trabajan fuera de casa, ó al raso; pero se sabe por experiencia, que podrian precaver muchas veces sus malas resultas, practicando el debido cuidado.

La *pasion iliaca*, *el colico*, *el flato*, y otros achaques del vientre inferior acometen con frecuencia á estos mismos obreros, y vienen de las mismas causas que las enfermedades arriba mencionadas: y pueden provenir tambien del uso de comestibles *flatulentos*, y dificiles de digerir. Estos trabajadores comen pan ácimo, ó no fermentado, hecho de legumbres, como guisantes, habas, centeno, y otras substancias ventosas: devoran tambien abundancia de frutas verdes, cocidas al horno, ó estofadas, ó crudas, mezcladas con varias especies de raíces, y yerbas, y beben encima *leche agria*, *cerveza floxa* añeja, y picada &c. semejante mezcla no puede menos de atestar los *intestinos de flatos*, y producir indisposiciones en estas partes.

Las *inflamaciones* externas, los *panarizos*, y otros males de las *extremidades* son tambien comunes á los que trabajan al raso. Se atribuyen de ordinario estas

enfermedades á algun veneno, ó ponzoña; pero proceden generalmente del repentino paso de calor á frio, ó de éste á aquel. Quando los mozes de labranza, las criadas de ordeñar &c. vuelven del campo á casa, frios, ó mojados, corren luego á la lumbre, y meten á menudo las manos en agua caliente; por cuyo medio se rarifican de golpe la *sangre*, y demás humores, que circulan en estas partes; y con motivo de no poder ceder bastante pronto los vasos, sobrevienen *sufocaciones*, *inflamaciones*, *gangrena* &c.

Quando semejantes personas vuelven á casa traspassadas de frio, deben quedar algun tiempo á distancia de la lumbre, labarse las manos en agua fria, y enjugárlas bien despues con un paño seco. Sucede á veces entumecerse ó tullirse tanto del frio la gente que pierde todo el uso de sus miembros. En este caso el unico remedio es dar friegas con nieve, ó quando no se puede tener á mano, con agua fria. De arrimarlos en este estado á la lumbre, ó meterles en agua caliente se sigue generalmente una *gangrena*.

Los labradores, jornaleros, peones, y otros trabajadores suelen en tiempo de calor echarse, y dormir al sol. Esta conducta es tan peligrosa, que muchas veces sucede que despiertan acometidos de una *calentura inflamatoria*. Las *calenturas inflamatorias*, ó *causones*, que se experimentan ser tan funestas á últimos del verano, y principios del Otoño, no dimanán de ordinario de otra causa. A los trabajadores, quando dexan su faena, lo que deben hacer siempre, durante el rigor del calor del dia, les conyenié volver á casa, ó á lo menos meterse debajo de algun cobertizo, ó en algun parage sombrío donde poder descansar con seguridad, y resguardados de los rayos del sol.

Muchas veces sucede, que esta gente trabajadora continúa su faena en el campo desde amanecer hasta el anochecer sin comer la menor cosa, lo que no puede menos de ser perjudicial á la salud. Por más ordinario que sea el manjar, lo deben tomar á las horas regulares; y quando mas trabaja, debe comer mas á menudo. Si no se reparan repetidamente los humores con *alimento*, se pudren, ó corrompen á breve tiempo, y producen *calenturas* de la peor calidad.

Los Labradores, y demás trabajadores del campo son sumamente descuidados en punto de lo que comen, y beben; y muchas veces sucede, que por mera desatención usan de mala comida, quando la podrian tener buena, y al mismo precio que la mala. En casi toda Inglaterra son tan dexados por este termino los campesinos, que no quieren tomarse la molestia de componer, ó guisar su propia comida, pasan todo el dia con una sola refeccion; y esto lo hacen asi mas bien por una especie de indiferencia, que porque no ganan lo suficiente con su trabajo para poder vivir con la mayor abundancia.

El *alimento* de muy poca substancia, ó demasiado escaso, ocasiona á menudo á esta gente trabajadora *calenturas* de muy mala calidad. Quando no está bastante nutrido el cuerpo, se corrompen los *humores*, y se debilitan los *sólidos*, de donde resultan los efectos mas funestos. De alimentarse pobremente dimanar tambien muchos de los males *cutaneos*, tan frecuentes entre la gente de escalera abajo. Se observa, que el ganado, quando se le escasea el pienso, adolece por lo general de *males cutaneos*, los que nunca dexan de desvanecerse con suficiente buen *alimento*. luego el buen estado de los *humores*, y *sólidos* estriva en la suficien-

te cantidad de buen nutrimento.

La pobreza no solo ocasiona, sino agrava tambien las *indisposiciones* de la gente trabajadora. Los pobres por la mayor parte no prevenen, ó no se hallan en estado de precaver los accidentes, de que van amagados, ó amenazados: se contentan al parecer con poder salir del dia, y quando les sobreviene alguna enfermedad, se hallan á la verdad en un estado miserable, y lastimoso: aqui debe exercerse siempre la muy piadosa virtud de la caridad. El socorrer á los pobres industriosos en sus necesidades, es uno de los actos mas sublimes de la sagrada *Religion*, y de la compasiva humanidad. Solos los que son testigos de vista de estas escenas de calamidades, pueden tener una clara, y cabal idea del crecido numero de infelices, que perecen de enfermedades por solo la falta de la debida asistencia, y socorro, que necesariamente pide.

Los trabajadores, jornaleros &c. muchas veces succede que caen victimas de una emulacion imprudente, que les incita á sacar á porfia mas ventaja entre sí hasta el grado de acalorarse tanto, que les resulta una *calentura*, ó aun la muerte. Los que asi pierden la vida merecen seguramente ser considerados por *suicidas*, ó *homicidas* de sí mismos.

tribunales á conservar la salud de los soldados. (n)

AR-

AR-
 (n) De la verdad comunica el ver que los soldados no tra-
 ban mejor por la infanteria, y de cumplirse en tiempo de paz,
 que por los trabajos en tiempo de guerra. Quando los hombres en-
 dan ociosos, se ponen viciosos. Por lo que seria muy impor-
 tante un Plan para hacer á los soldados en tiempo de paz ma-
 labares, y mas utiles. Podriamos á mi ver lograr estos efectos

DE LA GENTE DE GUERRA.

EL estado *Soldadesco* en tiempo de guerra puede tener lugar en el numero de las ocupaciones penosas.

Los Soldados pasan muchos trabajos á causa de la inclemencia de las estaciones, marchas largas, malos viveres, hambres, centinelas, climas malos, mal agua &c. De donde les sobrevienen *calenturas*, *dysenterias*, *reumatismos*, y otras enfermedades peligrosas, que por lo general hacen ellas mas estragos, que la espada, ó bocas de fuego, especialmente quando las campañas son demasiado largas, y se siguen hasta en las rigurosas estaciones del año. Unas pocas semanas frias, y lluviosas destruyen continuamente mas gente, que una batalla sangrienta.

Los que mandan en los Exercitos deben poner el mayor cuidado en que sus soldados estén bien arropados, y bien alimentados: deben tambien acabar sus campañas en la correspondiente estacion, y proveer á la tropa de quarteles de invierno secos, y saludables. Estas reglas, y providencias, teniendo al mismo tiempo cuidado en que los enfermos queden separados á debida distancia de los sanos, mucho contribuirán á conservar la salud de los soldados. (a)

AR-

(a) Dá á la verdad compasion el ver que los Soldados no padecen menos por la indolencia, y destemplanza en tiempo de paz, que por los trabajos en tiempo de guerra. Quando los hombres quedan ociosos, se ponen viciosos. Por lo que seria muy importante un Plan para hacer á los Soldados en tiempo de paz mas robustos, y mas utiles. Podriase á mi ver lograr estos deseos

ARTICULO II.

DE LA GENTE DE MAR.

SE puede poner tambien la gente de mar en el numero de los ocupados en trabajos penosos: tienen que padecer mucho, con motivo de mudar de *climas*, á causa de la violencia de los temporales, muchas fatigas, malos viveres, &c. Esta clase de hombres es tan importante, asi para el comercio, como para la seguridad de este Reyno de Inglaterra, que nunca se pueden encontrar sobrados medios para la conservacion de su salud, y vida.

Las mayores causas de las enfermedades de la gente de mar son los excesos. Quando despues de viage largo ponen pie en tierra, sin atender al *clima*, ni á su propio *temperamento*, se precipitan en todo genero de excesos, y muchas veces sucede, que persisten en ellos, hasta quitarles la vida una calentura. Y asi los excesos

Tom. I. H

objetos, ocupandolos algunas horas todos los dias, y aumentando á proporcion el pré. Por este medio podriase precaver la ociosidad, madre del vicio, baxar el jornal comun de los peones, hacer obras publicas, como Ensenadas, Cabales, Caminos &c. sin perjuicio de las manufacturas; y se podria poner á los Soldados en estado de casarse, y criar sus hijos. Se podria executar facilmente un Plan de esta naturaleza, sin deprimir el espíritu marcial, con tal que no hubiesen de trabajar los Soldados mas de quatro, ó cinco horas al dia, y siempre al raso. A ningun Soldado se le debiera permitir trabajar demasiado tiempo de seguida, ni exercer un empleo sedentario: pues semejantes ocupaciones ponen endebles, y afeminados á los hombres, y del todo ineptos para las fatigas de la guerra. Siendo constante, que el trabajo de unas pocas horas del dia, y al raso les acostumbraria á aguantar las inclemencias del tiempo, y fortaleciese los nervios, aumentandoles al mismo tiempo las fuerzas, y el valor.

de la destemplanza, mas bien que el *clima*, causan frecuentemente la muerte de nuestra valiente marinería en las costas estrangeras. No digo esto, porque sea necesario acortarles la racion, sí porque siempre hallarán en la *templanza* el mejor *remedio* contra las calenturas, y la mayor parte de las enfermedades que los destruyén.

Las faenas, y que haceres de los Marineros, quando están de vela, no les permiten poder evitar siempre el mojarse. En sucediendo esto, deben mudar de ropa, y poner por obra los medios apropósito para restablecerse la *transpiracion*. En este estado no deben usar *licores* fuertes, ó *espiritosos*, sino mas bien bebidas flojas, y *diluyentes*, bastante calientes, y acostarse luego en cama, donde por medio de profundo sueño, y moderado sudor se restablecerá la *transpiracion*.

Lo que mas daño hace á la salud de los marineros es el mal *alimento*. El constante uso de *viveres salados* vicia los *humores*, y causa el *escorbuto*, y otras enfermedades obstinadas. No es facil, concedo, precaver estos males en viages largos; mas con todo eso soy de sentir, que se podrán hacer estos importantes viages, sin que estén necesariamente expuestos los marineros á estos *males*: embarcando varias raíces, verduras, legumbres, frutas, que se pueden conservar buenas largo tiempo en la mar, como v. g. *cebollas*, *batatas*, *berzas*, *repollo*, *limones*, *naranjas*, *tamarindos*, *manzanas*, *peras*, &c. y quando no se puedan conservar buenas estas frutas, ninguna dificultad se encuentra en conservar sus zumos, ó jugos *frescos*, ó *fermentados*, con los cuales se pueden agriar, ó acedar todas las bebidas, y viveres de toda la tripulacion, aun en los viages largos.

El pan demasiado sentado, y tambien la *cerveza* muy añeja concurren igualmente á viciar los *humores*: se puede conservar largo tiempo embarcada la *harina*, y sacar á menudo de ella pan reciente. Se puede conservar tambien largo tiempo el *malt*, que es la cebada preparada, para hacer la *cerveza*, y ponerla en infusion en agua hirviendo en todo tiempo. Este licor bebido en esta forma es muy sano; y se ha experimentado, que sirve de *especifico* contra el *escorbuto*. Se puede hacer tambien prevencion de *vinos floxos*, y *sidras*, los que en bolviendose agrios, son útiles en calidad de *vinagre*, el qual es excelente *especifico* contra las enfermedades, y lo deben usar todos los viajeros, especialmente por mar, y se puede mezclar con el agua que beban, ó echar en su comida.

Se debe hacer tambien prevencion de aquellos animales, que se pueden conservar vivos, como *gallinas patos*, *pabos*, *gansos*, *cerdos*, *bueyes*, *carneros*, &c.

Se debe hacer tambien mucho uso de *sopas* hechas con *caldos portátiles*, y de *pudines*, ó *tortas* hechas de *garbanzos*, y otras *legumbres*. Los que están versados en estas materias, hallarán facilmente otras muchas substancias propias para conservar la salud de esta clase de hombres útiles.

No hay motivo para dudar, que si se atendiese debidamente á la *dieta*, *ayre*, *ropa*, &c. de la gente de mar, seria el cuerpo, ó gremio de hombres mas robustos de todo el mundo; pero en habiendo descuido en estos obgetos, sucederá todo lo contrario.

El mejor *especifico medicinal*, que podemos recomendar á los mareantes, y soldados contra la humedad es la *quina*, y para precaver *calenturas*, y otras enfermedades funestas. Cada individuo puede mazcar to-

dos los dias, como cosa de una dracma de ella; pero en caso de repugnar su toma en esta forma, convertirá poner en infusion por dos, ó tres dias en un quartillo de aguardiente una dracma de *quina*, con media onza de cascara de naranja, y dos dracmas de *serpentaria* de Virginia, hecha polvo basto; de este licor colado puede tomarse dos, ó tres veces al dia, media copa, en estando desocupado el *estomago*. Se ha experimentado ser este un excelente *especifico* contra *despeñes*, y *calenturas podridas, intermitentes*, y otras en los climas mal sanos. Es indiferente la forma en que se tome este *medicamento*. Se puede poner en infusion en agua, vino, ó espíritu, ó reducir á electuario con *axarave de limon, naranja*, ó cosas semejantes.

§. II.

DE LA GENTE SEDENTARIA.

Aunque ninguna cosa se opone mas á la salud de hombre, que la vida sedentaria, con todo eso se comprehende en la clase de sedentarios la mayor parte de la especie humana. Casi todas las mugeres, y en los países manufactureros la mayor parte de los hombres, se deben poner en la clase de la gente *sedentaria*, (a)

(a) Se ha dado generalmente el nombre de *Sedentarios* á los ocupados en el estudio de letras. Sin embargo no vemos la razon, por qué no convenga con igual propiedad á otros. A muchos Artifices se puede dar esta denominacion tan propriamente como á la gente de letras, y con la particularidad de que se hallan á menudo precisados á sentarse en posturas muy incomodas, lo que pueden escusar los literatos, ó gente de letras.

La Agricultura, que es la primera, y mas saludable ocupacion de quantas hay, no la exercitan de presente, sino aquellos pocos, que no pueden bandearse en otros empleos; pero los que piensan, que no basta el cultivo de las tierras para ocupar á todos sus habitantes, viven muy engañados. Un Romano antiguo, nos dicen, que mantenía á toda su familia, que era bastante crecida, del producto, ó frutos de una yugada de tierra. Lo propio podian hacer los Ingleses modernos, como se contentasen con vivir según los Romanos. Demuestra esto, que sea la que sea la poblacion, de que es susceptible Inglaterra, todos sus habitantes se podrian sustentar de la labranza.

Es la Agricultura una fuente inagotable de riqueza domestica en todo país: dondequiera que se la descuide, sea la que fuese la riqueza que venga de fuera, habrá siempre mucha pobreza, y miseria. Tal es, y será el inconstante estado del Comercio, y manufacturas, que hoy pueden estar plenamente ocupados millares de hombres, y reducidos mañana á la mendiguez. Lo que nunca puede acontecer á los que cultivan la tierra. Pues pueden comer de los frutos de su trabajo, y lograr siempre por su industria, á lo menos lo preciso á la vida.

Aunque sean necesarios los empleos, y ocupaciones sedentarias, con todo eso no parece haber razon, para que se dedique un hombre por el resto de su vida á ellos. Como estuviesen entremezcladas las ocupaciones sedentarias con otras mas activas, y de mas exercicio, nunca serian tan perjudiciales. Lo que no tiene genero de duda es, que la vida sedentaria arruina la salud. No resulta daño de estar sen-

do cinco, ó seis horas al dia, pero como se hálle en la precision de quedar parado diez, ó doce horas al dia, se le quebrantarà á breve tiempo la salud.

La falta de exercicio no es la unica cosa, que causa daño á los sedentarios; les perjudica bien á menudo el *ayre* encerrado, que respiran.

Se vén comunmente juntos por exemplo, diez, ó doce Sastres, ó Cotilleros en un quarto reducido, en donde apenas hay bastante lugar para la libre *respiracion* de uno solo: alli quedan de ordinario muchas horas de seguida, puestas á menudo en medio de ellos muchas luces, ó velas, las que contribuyen tambien á consumir el *ayre*, y hacerle menos propio para la *respiracion*. El *ayre*, que se ha *respirado* ya repetidas veces, pierde la *elasticidad*, y por consiguiente se hace incapaz de dilatar los *pulmones*; de donde dimanar la *tisis*, y otras enfermedades de *pecho* tan comunes á los obreros sedentarios.

La *transpiracion* de muchas personas congregadas en un mismo sitio, pone mal-sano el *ayre*, y se aumenta aun mucho el peligro, si tiene alguna de ellas dañados los *pulmones*, ó qualquiera otra enfermedad, especialmente la *contagiosa*. Los que se hallan arrimados á esta persona, precisados á respirar el mismo *ayre*, apenas pueden menos de quedar inficionados. Sí es difícil encontrar, que doce Artesanos sedentarios congregados en un sitio reducido, gozen todos perfecta salud, nadie negará ser peligroso el juntarse un crecido numero en un corto espacio.

Los que exercen ocupaciones *sedentarias*, se hallan por la mayor parte constantemente precisados á guardar una postura inclinada, como v. g. los Zapateros, Sastres, Espaderos &c. Esta postura incli-

nada, ó no natural, es sumamente nociva, y se opone á las *funciones vitales*; y por consiguiente debe deteriorar la salud: y así vemos, que estos obreros se quejan generalmente de *indigestiones, flatos, dolor de cabeza, de pecho, &c.*

El alimento, que se toman los sedentarios, en vez de dirigirse por la postura derecha á todas las partes del cuerpo para nutrirlas, se detiene por la mayor parte en los *organos digestivos*, porque la accion de los *musculos, vasos, &c.* queda en cierta manera ceñida á los *intestinos*: de donde provienen *indigestiones, cerramientos de vientre, flatos, y otros sintomas hipocondriacos*, que constantemente afligen á esta clase de gentes. A la verdad no se puede executar debidamente alguna de las *excreciones*, sin hacer *ejercicio*; y quando la materia, que se debe evacuar por esta via, se retiene demasiado tiempo en el cuerpo, es indispensable, y preciso produzcan malos efectos, con motivo de volverse á introducir en la masa de los *humores*.

La postura inclinada es tambien perjudicial á los *pulmones*: pues estando comprimida esta *viscera*, no puede tener el *ayre* libre acceso á todas sus partes, y dilatarlas debidamente: de donde dimanan los *tuberculos, adhesiones &c.* que terminan á menudo en *tisis, ó pulmonia*. Fuera de que, siendo absolutamente necesaria la constante accion de los pulmones, para la perfeccion, ó bien estar de la *sangre, y humores*, en enfermado éste *organo*, se maléan á breve tiempo la *sangre, y humores*, y se desmoróna toda la maquina humana.

Los Artesanos sedentarios no solo se quejan de la compresion, que sufren en los *intestinos*; sino tambien

bien de la que padecen en las partes inferiores. Esta compresion estorva la *circulacion* en estas partes, las pone endeblés, é incapaces de executar sus *funciones*. Por lo mismo los *Sastres*, *Zapateros*, &c. sucede con frecuencia, que pierden enteramente el uso de sus piernas, además que se vician la sangre, y humores, por estar suspensos, y se suprime la *transpiracion*, de donde dimanana la *sarna*, las *úlceras fetidas*, y las *postillitas* de mala calidad; y otros males *cutaneos* tan comunes á esta gente sup. 20227, 20122222 201 23

La mala *conformacion* del cuerpo se sigue muy comunmente de la demasiada aplicacion á las ocupaciones sedentarias. El *espinazo* por exemplo, con motivo de estar continuamente inclinado, ó doblado, se toma una forma torcida, y queda generalmente asi siempre despues. La mala *conformacion* del cuerpo, como queda ya advertido, es perjudicial á la salud, ó causa de estervar las *funciones vitales*. La vida sedentaria rara vez dexa de ocasionar una relaxacion universal de los *sólidos*; y es la gran fuente del donde manan por la mayor parte las enfermedades de la gente sedentaria. Los *catarrones*, la *pulmonia*, y los *flatos*, ó *afectos histericos* tan frecuentes de presente en Inglaterra, fueron muy poco conocidos aqui antes de haberse hecho tan numerosos los artesanos sedentarios; y son aún muy poco conocidos entre los nuestros, que siguen ocupaciones activas al *masa* bien que en los Pueblos comerciantes adolecen de ellos á lo menos dos tercetas partes de los habitantes. 202222 22 22, 2222222 22, 222222 22 2222

Es muy difícil remediar estos males; porque muchos de los que se han acostumbrado á la vida sedentaria, como los niños adolecidos de la *raquitis*, pierden

toda la inclinacion al *exercicio*. Sin embargo nos atrevemos á proponer algunas ideas relativas á los mas aparentes medios de conservar la salud á esta clase de hombres utiles, esperanzados en que tendrán algunos de ellos bastante conducta para seguirlos.

Se ha advertido ya, que reciben los Artesanos frequentes daños de su postura inclinada: por lo que deben hacer por estar en pie, ó sentados tan derechos como se lo permiten sus ocupaciones; deben tambien mudar de postura á menudo, y no quedar jamas demasiado tiempo sentados de seguida en ella, sino dexar de quando en quando la obra; pasearse, andar á caballo, correr, ó practicar todo lo que puede dar accion, y fomento á las *funciones vitales*.

A los Artesanos sedentarios se les permite generalmente muy poco tiempo para hacer *exercicio*; y con todo eso, por corto que sea este tiempo, rara vez le emplean debidamente. Un oficial de *Sastre*, ó *Textedor*, por exemplo, en vez de salir de casa á hacer *exercicio*, y respirar ayre nuevo, y fresco en los ratos desocupados, sucede regularmente que prefiere emplearlos en una taberna, ó en divertirse con algun juego sedentario, en que generalmente hablando, no solo pierde su tiempo, sino tambien su dinero.

Las posturas inclinadas, en que trabajan por la mayor parte los Artesanos, son al parecer mas bien efectos de costumbre, que de necesidad. Se podria, por exemplo, idear un genero de mesa, dispuesta de tal manera, que encima de ella por el rededor podrian sentarse diez, ó doce *Sastres*, con libertad de colgar ácia baxo las piernas, y descansarlas encima de un banco, ó tabla á proposito, quando y como quisiesen. Tambien se podria tallar en una mesa lugar su-

ficiente para la cabidad de cada oficial, de tal suerte que pudiese estar sentado á su trabajo tan cómodamente como de presente con las piernas cruzadas.

Recomendamos á todo Artesano guarde la mas escrupulosa *limpieza*: tanto su situacion, como su ocupacion la hacen sumamente necesaria. Ninguna cosa puede contribuir mas á conservarles la salud, que la debida atencion á la *limpieza*; y los que la descuidan, no solo corren el peligro de perder la salud, sino de hacerse tambien carga á la sociedad.

La gente sedentaria debe evitar todo *alimento* flatulento, y de difícil *digestion*, y observar la mas rigurosa templanza. El hombre que trabaja fuertemente al raso puede superar en breve tiempo los malos efectos de un exceso: pero el que trabaja sentado no tiene igual proporcion: de donde viene, que la gente sedentaria es acosada de *calenturas*, con motivo de haber bebido, ó comido con exceso. Quando se halla esta gente con la cabeza cargada, en vez de acudir á la taberna en busca de alivio, debe hacer exercicio á pie, ó á caballo al ayre libre del campo. Por este medio podrá desvanecer mas eficazmente la incomodidad que siente, que con licor espirituoso, y sin arruynarse la *constitucion*.

En vez de multiplicar reglas para la conservacion de la salud de la gente sedentaria, recomiendo el siguiente plan general, que cada persona sedentaria cultive, por exemplo, con sus propias manos un pedazo de tierra; pues de cabarlo, sembrarlo, plantarlo, y cosecharlo en las horas desocupadas, no solo se resultaria el indecible beneficio del *exercicio*, y recreo, sino tambien el desacar de dichas maniobras la mayor parte de las cosas necesarias á la vida. Al cabo de tra-

bajar una hora en su huerta, volverá con mas ardor á la obra, que tiene entre manos en casa, que si se hubiera estado holgando dentro de casa todo este tiempo.

El labrar la tierra conduce por todos respectos á conservar la salud del operario: no solo exercita todas las partes del cuerpo, sino que con el mismo olor de la tierra, y yerbas frescas se recrean los *espíritus*; alegrando entre tanto al corazón la perpetua esperanza de ver madurar los frutos. Es tal la condicion del hombre, que le place el estar esperando alguna cosa, por mas distante, ó trivial que sea. De donde viene la felicidad, que experimentan por la mayor parte los hombres en plantar, sembrar, edificar, &c. cuyas manobras fueron al parecer las principales ocupaciones de los primeros tiempos: y quando los mismos Reyes, y conquistadores cultivaban con sus propias manos la tierra, hay motivo de creer, que sabian igualmente bien, en qué consistia la verdadera felicidad.

Puede parecer romanesco, ó ridiculo el recomendar el cultivo de huertas á los manufactureros establecidos en Pueblos grandes; pero se prueba por la observacion, y experiencia, ser muy practicable este plan. En el pueblo considerable de Sheffield en el Condado de York, donde hay muchas manufacturas de hierro, apenas se encuentra un oficial de Espadero, que no posea, y cultive el mismo un pedazo de tierra, como hortelano. Esta practica produce muchos saludables efectos, no solo incita á esta gente á hacer exercicio al raso, sino á comer muchas *verduras, yerbas, &c.* de su propia cosacha, en cuya compra nunca hubiera dado. No cabe razon, por qué los manufac-

tureros de qualquier otro Pueblo de la gran Bretaña no sigan el mismo método.

Los Artesanos se inclinan demasiado á residir en los Pueblos grandes, donde pueden sacar algunas ventajas mas bien que en los pequeños; pero no dexa de tener tambien este gusto sus inconvenientes. Los Artesanos residentes en los Pueblos pequeños tienen la proporcion de poseer un pedazo de tierra, lo que efectivamente les sucede por la mayor parte. Con este motivo no solo logran la proporcion de hacer *exercicio*, sino la de vivir tambien mas comodamente. Se sigue luego de nuestra observacion, que la gente oficiala, establecida en los Pueblos pequeños pasa la vida mucho mejor, que la que reside en los grandes; goza mas salud, se alimenta con mas abundancia, y rara vez dexa de tener una sana, y numerosa familia. En una palabra, el *exercicio* al raso es en algun modo absolutamente necesario á la salud. Los que lo descuidan, aunque puedan llevar arrastrando por algun tiempo la vida, apenas se puede decir que la gozan. Debilitados, y afeminados pasan una vida calamitosa, y breve, y mueren antes de tiempo.

§. III.

DE LA GENTE DE LETRAS, ó estudiosa.

LA desarreglada fuerte aplicacion del espíritu es tan nociva á la salud, que son pocas las personas aplicadas al estudio, que gozen perfecta salud, y robustez. El estudio seguido pide siempre una vida sedentaria; y en juntandose la aplicacion con la fal-

falta de *exercicio*, resultan los peores efectos. Se ha visto á menudo arruinarse por un estudio continuo, aun de pocos meses, la mayor *constitucion*, y suscitarse muchas enfermedades nervosas, que no se han podido curar jamás. El hombre, es evidente, que no está mas formado para una aplicacion continua, que para una accion perpetua: pues tan pronto acabaria con él la una, como la otra.

Tanto puede el alma sobre el cuerpo, que todas las funciones vitales están sugetas á sus influxos: pues el alma acelera, ó retarda la accion del cuerpo en casi todos los grados posibles: y asi la alegria, y recreo avivan la *circulacion*, y excitan, ó provocan todas las *secreciones*, no dexando jamás retardarlas, ó suspenderlas la tristeza, y reflexion profunda. De aquí, al parecer, se puede inferir, ser necesario para la salud el evitar toda aplicacion. Lo que no tiene duda es, que hombre que piensa de continuo, rara vez goza á un mismo tiempo las ventajas de la salud, y las fuerzas del espíritu; siendo constante, que el hombre que (si se puede decir asi) nada piensa, posee por lo general, uno y otro beneficio.

El pensar perpetuamente, es, (como se dice) lo mismo que no querer pensar largo tiempo. Los que piensan intensamente, en pocos años se hacen generalmente del todo estúpidos, ó locos; lo que nos presenta una triste prueba del cómo se puede hacer abuso de las mayores ventajas sublunares. Sucede lo mismo á la aplicacion, que á todas las demás *funciones*; quando es excesiva, se hace vicio: yo no conozco hombre mas cuerdo, que el que recrea á menudo, y á debido tiempo su espíritu, ya sea frecuentando compañía agradable, ya sea divirtiéndose en cosas que piden exercicio, y otras.

No

No nos defendremos en investigar la naturaleza del vinculo que úne el alma , y cuerpo ; ni cuál sea su modo de operar reciprocamente : solo hablaremos de las enfermedades, á que están expuestas las personas de *estudio*: y nos esmeraremos en indicar los medios á proposito para evitarlas.

ARTICULO I.

DE LAS ENFERMEDADES, QUE

de ordinario acometen á la gente de

Letras.

LAs personas estudiosas estan muy sujetas, y expuestas á la *gota*. Esta enfermedad penosa nace de las malas digestiones, y *supresion* de la *transpiracion*. Es imposible, que un hombre, que se está sentado todo el dia, digiera, como debe la comida, y haga sus *secreciones* en la correspondiente cantidad. Quando la materia, que debe transpirar por el *cutis*, se le retiene en el cuerpo, y no se elaboran, ó preparan debidamente los *humores*, es preciso le sobrevengan enfermedades.

Estas mismas personas se hallan acometidas á menudo del mal de *piédra*, y de *arenas*. El *exercicio* facilita singularmente la *secrecion*, y *evacuacion de la orina*: luego la vida sedentaria debe producir el efecto contrario. De esto se puede convencer qualquiera, observando que evacua mucha *mas orina* de dia, que de noche, como asimismo quando hace *exercicio* á pie, ú á caballo, que quando está sentado.

La vida sedentaria detiene la circulacion en el *higado*, ocasiona *obstruccion*es en esta *viscera*: de don-

de

de se sigue, que la gente de letras adolece á menudo de *esquirros* en el *higado*. La *secrecion de la bilis*, y su mixtura con los jugos, ó humores de los intestinos son tan necesarias á una parte de la *economia animal*, que quando no andan corrientes, es preciso, que á breve tiempo se quebrante la salud. La *itericia*, *indigestion*, *desgana*, y *extenuacion* de todo el cuerpo, son las funestas conseqüencias de haberse viciado, ó detenido la *bilis* en sus *coladeros*.

Pocas enfermedades salen mas funestas á la gente de letras que la *pulmonia*. Queda ya advertido, que no se dilatan debidamente los *pulmones* de los que no hacen *exercicio*; y que la *obstruccion*, y *adhesion* de esta *viscera* son las conseqüencias ordinarias. Fuera de que, no solo la falta de *exercicio*, sino tambien la misma postura, en que generalmente se sientan las personas de estudio, es sumamente nociva á los *pulmones*. Los que leen, ó escriben mucho se suelen contraer un habito de inclinarse ácia delante, y apoyarse, y reclinarse el pecho contra una mesa, ó bufete, y ninguna postura puede ser mas contraria á la accion de los *pulmones*.

Puede perjudicar tambien esta postura los movimientos del *corazon*. Me acuerdo, que haciendo la *anatomia* de un *cadaver*, hallamos pegado el *pericardio* á las *costillas*; de tal modo, que nos hizo creer, haberse embarazado la accion del *corazon* hasta el punto de ocasionar esta muerte. En efecto es muy probable, que la causa de este singular *fenomeno* fuese el sentarse este hombre (cuya ocupacion era de la pluma) constantemente en una postura forzada, con el pecho apoyado sobre el canto, ó borde de una mesa.

No puede gozar perfecta salud quien no digiere debidamente su comida; y los que se aplican mucho al *estudio*, y que al mismo tiempo pasan una vida sedentaria, nunca dexan de tener endebles, y despojadas de su accion las *facultades digestivas*, de donde se sigue quedarse crudos, y viciados los humores, debilitados y relaxados los *solidos*, y arruinada toda la naturaleza, ó constitucion.

De pensar larga, ó intensamente dimanán á menudo graves *dolores de cabeza*, *baídos*, *apoplegias*, *perlestias*, y otras funestas enfermedades. El mejor medio de precaverlas es el no aplicarse demasiado tiempo de seguida, y tener regular, ó corriente el *vientre*, sea usando de alimento a proposito para ello, ó ya sea tomando á menudo un poco de algun *medicamento aperitivo*, de manera, que se logre una deposicion, ó camara diariamente.

Los que leen, ó escriben mucho, suelen adolecer de enfermedad de *ojos*. El estudiar á luz *artificial*, es sumamente pernicioso á la *vista*, lo que se debe evitar quanto sea posible; y en caso de ser inevitable, se debe poner una pantalla, ó cosa semejante por ante los ojos, y no baxar demasiado la cabeza. Quando los ojos están fatigados, ó doloridos los deben bañar, ó lavar mañana y tarde, ó de noche en agua fria, acompañada de una poca de *aguardiente*.

Queda ya advertido, que las *excreciones* de la gente de estudio son muy imperfectas; que la *hydropesia* dimana con frecuencia de la retencion de los humores, que se deben evacuar, ó darles salida por la via ordinaria. Todo el mundo sabe, que por falta de *exercicio* se hinchan las piernas, y que las deshinchá el exercicio. Luego es facil de ver el remedio propio para precaver este mal.

Las calenturas, especialmente las del genero *ner-
voso*, asaltan á menudo á la gente de estudio. Ninguna
cosa hiere tanto los *neruios*, como el pensar intenso.
Una aplicacion largo tiempo continuada, es tan pernicio-
siosa, que desquicia (digamoslo asi) toda la maquina;
pues se opone á las *funciones vitales*, y dá nacimiento
á todos los males del espiritu; y asi el *delirio*, la *melan-
colia*, y aun la demencia son por consiguiente los fu-
nestos efectos de la demasiado intensa aplicacion al es-
tudio. En suma, todas las enfermedades, que tienen
por causa el mal estado de los *humores*, la falta de las
secreciones ordinarias, y la debilidad del *systema ner-
voso*, pueden originarse del estudio demasiado segui-
do.

De quantos males acometen, y mas afligen á la
gente de letras, el afecto *hypocondriaco*, es el mas triste,
y mas desesperado, y de que rara vez dexa de adole-
cer, al qual se debe llamar mas bien una complicacion
de enfermedades, que una sola, ó simple. ¡ A qué
infeliz estado se reduce de ordinario el hombre mas
amable, y dotado de la mejor *constitucion*! Queda sin
fuerzas, y sin apetito; su espiritu está cubierto de una
nube perpetua; vive con un constante miedo de mo-
rir; busca por todas partes alivio; lo busca en los reme-
dios medicinales; pero por desgracia siempre en vano.
Los que adolecen de este mal, bien que se los tenga
muchas veces por ridiculos, tienen justo derecho á nues-
tra mayor simpatía, y compasion.

Ninguna cosa se opone mas á las leyes de la natu-
raleza, que hacerse uno del estudio su unica aplicacion.
Un hombre que no hace otra cosa que estudiar, es ra-
ra vez útil á la sociedad. Se descuida con frecuencia
en los mas importantes puntos de la vida, por conti-

nuar estudios triviales. Aun rara vez acontece seguirse del mero estudio alguna útil invencion. Al paso que se dedican mas los hombres á profundas investigaciones, tanto mas se desvian, por lo general, del camino, ó sentido del juicio comun; y con no menos frecuencia pierden aún de vista la razon en estas mismas indagaciones. Las profundas especulaciones, en vez de sacar mas sabios, ó mejores á los hombres, los hacen por lo general absolutamente *scepticos*, recargandoles de dudas, é incertidumbres. Todo lo que necesita el hombre para vivir dichoso, facilmente se consigue; y lo demás, como el *arbol vedado*, solo sirve para aumentarle la miseria.

ARTICULO II.

*DEL MODO QUE DEBE OBSERVAR
en el estudio la gente de Letras.*

LAs personas de estudio, que quieren recrear el espíritu, no solo deben suspender la lectura, y escritura, sino dedicarse también á diversiones capaces de alegrarles; y que lejos de llamarles la atención, les hagan olvidarse del gabinete. Una carrera á caballo, ó un paseo en un parage solitario, á mas de no recrear el espíritu, le fixan al contrario, en sus ideas. Ninguna cosa puede recrear tanto al animo, y retraerle de las reflexiones serias, como la atención á objetos agradables, la que le causa una especie de divertimento, que le sirve de alivio.

Se contrahen, ó adquieren con frecuencia los literatos un habito de mirar con desprecio lo que llaman compañía divertida, ó trivial; tienen empacho

de continuar su comunicacion con los que no sean filosofos, pero no prueba esto, que lo sean ellos mismos. No se merece nombre de Filosofo, quien se desdén de recrearse en la compañía de gente divertida, y alegre. Aun la compañía de niños puede recrear al espíritu, y disipar la nube con que no dexa de cubrirle de ordinario el estudio.

Siendo indispensablemente preciso, que trabaje la gente de letras en un parage retirado, deben escoger para su gabinete la pieza, ó quarto mas espacioso, y mas ayroso de toda la casa. Este es el unico medio propio para precaver, no solo los malos efectos del ayre detenido, sino para alegrar tambien al espíritu, y dar al alma y cuerpo las disposiciones mas favorables. Se dice de Euripides, poeta tragico, que solia retirarse á un sotano obscuro, para componer sus tragedias: y de Demosthenes, Orador Griego, que escogia para su estudio un parage donde no podia oír, ni ver cosa alguna. Tributando toda la debida deferencia á tan venerables personages, no podemos menos de desaprobar su gusto en este particular. Se puede seguramente hacer una obra tan buena en un quarto bien puesto, como en un sotano, y tener tan felices idéas, donde los rayos del Sol purifican el ayre, y hermosean el gabinete, como en donde se les está prohibida la entrada.

Los que leen, ó escriben mucho, deben estar muy atentos á la postura que guardan en este tiempo: deben sentarse, y levantarse alternativamente, guardando siempre quanto les sea posible una postura derecha. Los que dictan, lo pueden hacer paseandose, como lo hacia Aristoteles.

ARTICULO III.

DEL EXERCICIO DE LA GENTE DE
Letras.

EL leer, ó hablar á menudo en voz alta, sirve de excelente exercicio, no solo para los *pulmones*, sino para todo el cuerpo. De aquí viene, que de perorar en público, saca la gente de letras grande beneficio para la salud. Es verdad, que los hay que se hacen mucho daño, esforzandose demasiado en este acto; pero tienen ellos mismos la culpa. El que muere víctima de sus pulmones, no es digno de compasion.

Y Todos los Escritores Medicos han considerado la mañana por el mejor tiempo para el estudio, y con razon; pero es tambien el tiempo mas propio para hacer *exercicio*; porque entonces está desocupado el estomago, y refrescados con el sueño los espíritus: luego los estudiosos deben pasar algunas veces la mañana, paseandose á pie, ó á caballo, ó haciendo algun otro equivalente exercicio al *raso*: pues así volverían al estudio con mucho mas gusto, y adelantarian mucho mas su obra, que si empleasen en ella el doble tiempo, quando está ya agotado el espíritu con la fatiga. No basta hacer *exercicio* solamente quando sobra tiempo; esto es, quando hay otras cosas que hacer. Todo hombre de estudio debe considerar el *exercicio* por negocio capital, y atender tanto á sus horas de recreo, como á las de su *estudio*.

La Musica posee la virtud de recrear al espíritu, quando está fatigado con el estudio. Seria muy pro-

vecchoso á los hombres de letras el familiarizarse con esta ciencia, y recrearse con ella despues de un largo trabajo, tocando algunas *Arias*, *Tonadillas* &c. capaces de alegrarles el espiritu, é inspirarles buen humor.

Es muy reprehensible en la gente de letras, el que por la mayor parte, para reanimarse el espiritu ya fatigado del estudio, se abandonan al uso de *licores fuertes*: es sin duda un remedio, pero desesperado, que tira siempre á destruir la *maquina*. Como estas personas, quando se hallan fatigadas del estudio, montasen á caballo, y anduviesen diez, ó doce millas á galope, ó trote, darian con un remedio mas eficaz, que todos los *cordiales* de las boticas, ó todos los *licores fuertes* del universo.

Hé aqui el plan que yo he seguido siempre, y creo ser el mejor que pueda recetar para otros. Quando me hallo con la cabeza fatigada del estudio, monto á caballo, y corro cinco, ó seis millas por los campos, ó paso uno, y á veces dos dias con un amigo jovial, y agradable; y despues nunca déxo de volver á mi casa con nuevo vigor para seguir mis estudios, y que hacer.

Pero la gente de letras, mientras goza de perfecta salud, hace poco caso de todos estos obgetos, ó de los consejos de los Medicos. Ninguna cosa es mas comun que vér bañarse, hacer *exercicio* á pie, y á caballo, y en una palabra, practicar toda diligencia para el recóbro de la salud perdida, algunos de estos infelices hombres, víctima de los males nervosos, á quienes si se les hubiera aconsejado de antemano por via de prevencion, practicasen los referidos *exercicios*, hubieran probabilisimamente despreciado este consejo, ó á lo

me-

menos no lo hubieran puesto por obra. Tal es la debilidad, y desacierto del hombre: tal es la falta de antevista y precaucion en el hombre de letras, aun en los obgetos en que debe tener mas alcance que otras personas.

En punto del *exercicio* propio para la gente de letras, añadiremos que no debe ser demasiado violento, ni fatigoso, si variarse á menudo, para que se pongan en accion todas las partes, y al *raso*, quantas veces sea dable. El paséo de á pie, ó á caballo, el trabajar la tierra cabandola, &c. hacer algun juego activo, son generalmente las mejores especies de *exercicios*.

Recomendamos tambien á la gente de estudio el uso de los *baños*. Puede suplir en cierto grado la falta de las diferentes especies de *exercicio* arriba mencionadas; y no lo debe descuidar quien tenga la *fibra* relaxada especialmente en tiempo de calor.

Ninguna persona, sea la que fuese, debe hacer *exercicio*, ni *estudio* inmediatamente despues de comer, ó hartarse el estómago.

ARTICULO IV.

DEL REGIMEN DE LA GENTE

de Letras.

EN punto á *regimen* correspondiente á la gente de *estudio* ó de *Letras*, no vemos razon por qué deben abstenerse de especie alguna de *alimentos*, con tal que sean sanos, y los usen con moderacion: mas sin embargo deben evitar, como todas las personas, el uso de todo *alimento* demasiado agrio, *flatulento*, *rancio*, y de difícil *digestion*. Su cena debe ser siempre

pre ligera, y tomarse temprano; y su bebida debe ser agua pura, cerbeza floxa, buena sidra, vino aguado, ó en caso de padecer *axedeces* de estómago, agua mezclada con una poca de aguardiente, ú otro espíritu generoso, y cordial.

CAPITULO III.

DE LOS ALIMENTOS.

LOs malos viveres, y la *destemplanza* producen muchas enfermedades. No se puede poner duda en que el buen, ó mal estado de la *constitucion* del cuerpo puede estrivar del todo en el *regimen*. Mediante el *regimen* se pueden atenuar, ó condensar, poner dulces ó acres, coagular, ó diluir los *fluidos* en todos los grados posibles.

Tampoco es menos considerable el efecto que produce el *regimen* en los sólidos. Las diferentes especies de *alimento* cierran, y ponen tensas las *fibras*, ó las relaxan; aumentan, ó disminuyen su sensibilidad, movimiento, &c. Luego basta la menor atencion que se haga á todos estos obgetos, para demostrar la importancia del *regimen*, para conservar la salud.

No solo es necesaria la atencion al *regimen*, para conservar la salud; sino tambien para tratar las enfermedades. Con solo la *dieta*, por poco no se pueden llenar todas las indicaciones en la cura de enfermedades. Es verdad, que sus efectos no son siempre tan prontos, como los de los *remedios*, pero son mas permanentes. La *dieta* no desagrada á los enfermos, ni puede ser jamás tan peligrosa como los *remedios*; y vá acompañada de la apreciable circunstancia de que

todo el mundo la puede obtener mas facilmente que los remedios.

Nuestro obgeto aqui no es investigar por menor las calidades, y propiedades de todas las especies de *alimentos*, de que hacen uso los hombres, ni referir por extenso los efectos que producen en los diferentes *temperamentos*; sí, apuntar algunos de los mas perniciosos errores, en que suelen caer los hombres, respecto á la cantidad y calidad de sus *alimentos*, y señalar su influxo en la salud.

No es á la verdad fácil determinar á punto fijo la cantidad de *alimentos*, que conviene á toda edad, sexo, y *constitucion*: pero no se necesita aqui una exâctitud escrupulosa. La mejor regla es evitar los extremos. Nunca se ordenó á los hombres comiesen con el peso y medida en la mano. La naturaleza avisa á todas las criaturas quando tienen bastante; y la *sed*, y *hambre* bastan para informarles de quando necesitan mas.

Aunque la *moderacion* sea la principal regla que se debe seguir respecto á la cantidad de los *alimentos*; con todo eso no merece menor consideracion su calidad. Se pueden por muchos términos, y causas, echar á perder los viveres mas sanos. Una estacion contraria, ó mal año, como se suele decir, puede impedir maduren los granos, ó los puede corromper despues de maduros. Este contratiempo está en manos de la Providencia, á quien nos debemos someter con humildad; pero seguramente ningun castigo puede ser demasiado riguroso para aquellos, que dan lugar á que se echen á perder, guardandolos demasiado tiempo encerrados, con la mira del vil interes

de

de subirse su precio. Se ponen peligrosos para el uso (a) los mejores granos demasiado tiempo guardados.

La vianda, ó *alimento animal*, como las *substancias vegetables* se pueden corromper, con motivo de guardarse mucho tiempo sin uso. Todas las *substancias animales* tienen una disposición, ó tendencia constante á la corrupción; y quando se ha introducido esta con exceso, no solo repugnan al gusto, sino se hacen tambien nocivas á la salud. No se debe comer jamás la carne de los animales enfermos, ni de los que por sí caen muertos, ó de algun accidente. Sin embargo, es practica comun en algunos países de pastos dar á comer á los criados, y pobres la carne de semejantes animales. La miseria, es verdad, puede obligar á ello á los pobres, pero mas cuenta les tendria comer menos cantidad de la carne sana, y saludable; porque, no solo les daria mejor nutrimento, sino les expondria tambien á menos peligros.

La ley que prohibia á los Hebreos comer la carne de los animales, que de por sí muriesen, parece rigurosamente dirigida á la conservacion de la salud; y por lo mismo la deben observar, tanto los demás hombres, como los Judios. Nunca mueren de por sí los animales, sin alguna enfermedad prévia, y no se puede concebir, cómo la carne de un *animal* enfermo puede dar nutrimento sano: aun la carne de los *animales*,
 que

(a) Los pobres son á la verdad los primeros que padecen, á causa de la mala calidad de los viveres; pero importa mucho al Estado la vida de los pobres trabajadores industriosos. Fuera de que las enfermedades dimanadas de malos comestibles, salen á menudo contagiosas, y se estienden á todo un Pueblo: luego se interesan todos en cuidar no se pongan en venta malos viveres de qualquiera genero que sean.

que mueren de accidente, es preciso que sea igualmente perjudicial; la sangre que pasa por las carnes, á breve tiempo se corrompe.

La carne de los *animales*, que se alimentan de excrementos, y otras inmundicias, como *anades*, ó *patos* caseros; *cerdos*, *gansos*, &c. es difícil de digerir; y por consiguiente no dá nutrimento sano. Es igualmente nociva la carne de los animales que no hacen suficiente *exercicio*, como asimismo la carne del ganado cebado, ó cebon, y la de los cerdos de las carnicerías en Inglaterra, &c. Estos animales se ceban de ordinario con alimentos groseros, é inmundos, y quedan encerrados, sin poder gozar del beneficio de buen *ayre libre*; y sin duda se ponen gordos por estos medios. Pero sus humores, por no estar debidamente preparados, ni bien quilificados, permanecen crudos; ocasionan *indigestiones*, espesan los humores, y ponen pesados los espíritus, de quienes se alimentan de la carne de ellos.

La carne de los animales, que se acaloran demasiado en su conduccion á los mercados, es tambien mal sana. El excesivo calor causa *calenturas*, exalta las sales de estos *animales*, y mezcla tan intimamente la sangre con las carnes, que no se puede separar de ellas; por cuya razón deben ser rigurosamente castigados los carniceros, que fatigan demasiado al ganado por los caminos. Ninguno, sin duda, quiere comer la carne del animal, que murió de *calentura* fuerte; y esta *calentura* levanta á veces tanto, que pone furioso al animal.

Pero no es este el unico modo por donde ponen los carniceros mal sana la carne. La costumbre abominable que tienen en Inglaterra de hinchar la *membra-*
na

na celular en los animales con *ayre* exâlado de su boca, para hacer parecer la carne mas gorda, se practica impunemente todos los dias, echando á perder por este medio la vianda, y haciendola por consiguiente incapáz de guardarse. Y aqui no pára todo el perjuicio; pues por esta maniobra puerca la ponen displicente, y dan tal idea de ella, que á las personas, por poco delicadas que sean, las repugna todo lo que se trae de las carnicerías. ¿A quién no ha de repugnar el comer la vianda hinchada con el aliento de los pulmones de un hombre puerco, tal vez adolecido tambien de alguna enfermedad contagiosa, y peligrosa?

Acostumbran tambien los Carniceros atestar la *membrana celular* de los animales con *sangre*, la que la hace parecer mas gorda y la pone tambien mas pesada: pero esta costumbre es tambien muy perniciosa, porque pone, no solo mal sana la carne, sino tambien incapáz de guardarse. Rara vez he visto traer de la Carnicería un pedazo de carne, que no tubiese difundida la sangre por toda la *membrana celular*; y tengo por seguro, que nunca sucede esto en los animales que hace matar, y desangrar alguno en su casa para su propio uso. La carne de ternera parece ser la especie de vianda, que mas pronto se echa á perder por dicha causa. Proviene esto tal vez en gran parte de la práctica de traer las terneras de mucha distancia al mercado. En estos largos viages se reblandecen en los carros las carnes delicadas de las terneras, y rompen muchos de los vasos sanguíneos.

Ninguna nacion del mundo come tanta carne animal como la Inglesa, de donde viene que adolecen tan generalmente los Ingleses del *escorbuto*, y sus malas conseqüencias, como son la *indigestion*, me-

lancolla, é *hipocondría*. Se destinó sin duda la carne animal para pasto del hombre; y como se mezclase con la correspondiente proporción de *vegetables*, se experimentaría ser el manjar mas sano de quantos hay descubiertos; pero el hartarse con carne de *baca*, *carnero*, *tocino*, *pescado*, *aves*, &c. es seguramente contrario á la salud. Los que aprecian la salud, deben contentarse con una sola refeccion de vianda en las veinte y quatro horas, y ésta vianda debe ser de una especie sola.

Ha sucedido muchas veces curar el *escorbuto* mas obstinado con *dieta* vegetable: aún la leche sola hace mas frecuentes progresos en la cura de este mal, que los *remedios* medicinales: de donde se sigue evidentemente, que si se usasen mas *vegetables*, y *leche* en el regimen, sería menos común el *escorbuto*, y se verian menos *calenturas podridas*, é *inflamatorias*. Es verdad, que de presente se hace mas uso de los *vegetables* en la *dieta* que en los tiempos pasados; y es de apetecer, que vaya ganando cada dia mas terreno esta loable, y saludable práctica.

Nuestro *alimento* no debe ser demasiado humedo, ni seco; porque aquel relaxa los *sólidos*, y debilita el cuerpo: y así se experimenta, que las mugeres que hacen mucho uso del *thé*, y otras *dietas* aquosas, se ponen generalmente endebles, ó incapaces de digerir el *alimento* solido: de donde dimanán los *flatos histericos*, y todas sus terribles conseqüencias. Y el *alimento* demasiadamente seco pone rígidos los *sólidos*, y viscosos los *humores*; y dispone el cuerpo á contraer *calenturas inflamatorias*, *escorbutos*, y otras enfermedades de este jaez.

Se ha escrito mucho de los malos efectos del *thé*; son sin duda numerosos; pero proceden mas bien de la

excesiva cantidad que se toma, y del largo tiempo que suele ocuparse en tomarlo, que de sus malas calidades. El *thé* de presente sirve de desayuno universal en los dominios Británicos; y seguramente la mañana es el tiempo mas impropio para tomarlo. Las personas mas delicadas, que son las que mas uso hacen de él, no pueden por inapetentes á las horas de la mañana tomar cosa sólida, sino en muy poca cantidad. Si tales personas, después de estar diez, ó doce horas en ayunas, toman quatro, ó cinco tazas de *thé*, sin comer siquiera media onza de pan, no pueden menos de enfermar. El buen *thé* tomado en moderada cantidad, no muy fuerte, ni muy caliente, ni quando está desocupado el *estómago*, rara vez hará daño; pero siendo de mala calidad, como muchas veces sucede, tomado en lugar de *alimento sólido*, puede producir los peores efectos.

El arte de *cocina*, hace mal sanos muchos comestibles, que de su naturaleza no lo son. Mezclar muchos diferentes ingredientes, para sacar un guisado picante, sopas ricas &c. viene á ser lo mismo que componer un verdadero veneno. Los condimentos picantes, como curtidos en salmuera, solo sirven de golosina, y nunca dexan de estragar el *estómago*. Mucha cuenta tendria á los hombres exterminiar enteramente la *cocineria*, como arte: Todo lo que pide el *estómago* se reduce al simple *asado* ó *cocido*. Esta vianda sola basta para los que disfrutan buena salud, y los enfermos aun menos necesitan cocineros de profesion.

La parte líquida de nuestro *alimento*, pide tambien atención. El agua no solo es la basa de la mayor parte de los *licores*, sino que sirve tambien para componer mucha parte de nuestro *alimento sólido*: lue-

go es preciso sea de la mayor importancia el agua en el regimen. La mejor agua es la mas pura, y menos cargada de particulas *heterogeneas*, ó cuerpos estraños. Se apropia el agua alguna parte de los cuerpos con que tiene contacto; por lo que se impregna, ó carga de substancias *minerales*, ó *metalicas*, las que por la mayor parte son venenosas, ó á lo menos perniciosas á la salud: y asi los habitantes de ciertos países montañosos están sugetos á enfermedades peculiares, que dimanán de su agua: y esta es la razon, por que tienen al cuello grandes tumores, ó lobanillos los habitantes de los Alpes; y tambien los del pico de Darby en Inglaterra. Atribuyese generalmente este mal al agua de nieve; pero parece mas verosímil que viene de los minerales de aquellos parages por donde pasa el agua que beben.

Quando está impregnada el agua de cuerpos estraños, se conoce generalmente por su peso, color, sabor, olor, calor, ó alguna otra calidad sensible. Pero el agua usada como *alimento*, debe ser ligera, y carecer de color particular, sabor ú olor. Tienen casi todos los habitantes de Inglaterra proporcion de escoger el agua; siendo constante que ninguna otra cosa contribuye mas á conservar la salud, que la rigurosa atencion á la eleccion de este particular. Sin embargo el mero descuido incita á la gente en la mayor parte á usar el agua, que tienen mas cerca, sin hacerse cargo de sus calidades.

Antes de hacer venir el agua á los Pueblos grandes, debe atender la policia con la mayor exactitud á sus calidades, por ocasionarse, ó agravarse por la mayor parte las enfermedades, á causa de las malas aguas; y quando se ha traído ya á considerables expen-

pensas, la gente no quiere ya servirse de otra.

Todo el mundo sabe, que se pone clara el agua, filtrandola, y se suaviza, ó ablanda, exponiendola al sol, y ayre, &c. Y por lo mismo no nos detendremos en decir mas por ahora, acerca de este particular. Solo aconsejamos en general á todos, eviten el uso de las aguas detenidas largo tiempo en pequeñas lagunas, estanques, ó sitios semejantes, por haberse corrompido de continuo estas aguas, con motivo de la podredumbre de las substancias *animales*, y *vegetables* de que abundan. Aun el ganado padece frecuentes enfermedades, á causa de beber en las estaciones secas, agua largo tiempo detenida en pequeños estanques, y que no se ha renovado por fuentes, ni refrescado con lluvia. Se deben tener limpios los pozos, y en libre comunicacion con el *ayre exterior*.

Sin que obste todo quanto se ha podido escribir contra el uso de los *licores fermentados*, continúan estos en ser la comun bebida de quantos tienen proporcion de hacerse con ellos; por lo que nos ha parecido mas prudente eleccion, especificar la que debe hacerse de ellos, que pretender condenar lo que tiene tan firmemente establecido la costumbre. No es el uso moderado de los *licores fermentados* fuertes lo que daña la salud, sino su exceso, y el de los mal preparados, ó contrahechos. El uso de los *licores fermentados* muy fuertes, en vez de ayudar la digestion, se opone á ella, y muy lexos de fortalecer el cuerpo, le relaxa. Se han figurado muchos, que no se podria aguantar el trabajo fatigoso, sin beber *licores fermentados* fuertes. Esta opinion es muy erronea. Los hombres, que no han probado jamás *licores fermentados*

tados, no solo son capaces de tolerar las mayores fatigas, sino que viven tambien mucho mas tiempo, que los que los gastan. Pero concedido, que contribuyan estos *licores* á hacer al hombre mas capaz de executar todo trabajo penoso; es preciso que desgasten, ó consuman mas las fuerzas de la vida, y acarreen la vejez antes de tiempo: tienen continuamente el cuerpo en una *calentura* que agota los espíritus, acalora, é inflama la sangre, y dispone á caer en innumerables enfermedades.

Mas, los *licores fermentados* pueden ser demasiado flojos, igualmente que fuertes con exceso. En el primer caso se deben beber mientras están nuevos; porque se vuelven luego agrios, y *evaporados*: y quando se beben nuevos, no habiendose acabado aún la fermentacion, sueltan su ayre en los *intestinos*, y ocasionan *veptosidades*: y si se beben demasiado añexos se acedan en el *estomago*, y dañan la *digestion*: por lo que la *cerveza*, *sidra*, &c. deben tener suficiente fuerza, para que se conserven buenas hasta ponerse ya en su perfeccion, y madurez, que es quando se deben usar, y no antes. Guardandose mucho tiempo estos *licores* sin usarlos, aunque se vuelvan agrios, se contrahen generalmente una especie de dureza, ó aspereza, que los hace dañosos.

Cada familia debe preparar por sí sus propios *licores fermentados*, si se halla con proporcion para ello. Despues de haberse hecho la preparacion, y venta de estos *licores*, uno de los principales ramos del comercio, se han tentado todos los métodos para imitarlos. El principal obgeto, así de los que los preparan para la venta, como de los que los venden, es sacarlos con la calidad de emborrachar: pero todo el

mundo sabe, que se puede hacer esto por otros ingredientes distintos de aquellos, que se deben usar para sacarlos fuertes. Seria imprudencia aun el nombrar aquellas cosas, ó materias de que se valen diariamente para darles la calidad de emborrachar. Basta decir, que esta práctica es muy comun; y que todos los ingredientes, que se usan para este fin, son de naturaleza *narcotica*, ó que atosíga. Mas, todos los *narcoticos*, qué son sino *ponzoñas*: luego se vé muy á las claras el grave perjuicio que resulta del uso universal de estos licores, que aunque no quiten de repente la vida, con todo eso irritan los *nervios*, relaxan, y debilitan el *estomago*; y por consiguiente echan á perder las *digestiones*.

Como se preparasen debidamente y con ley estos *licores*, y no se bebiesen antes del tiempo necesario para su madurez, serian realmente provechosos, ó á lo menos no causarian los daños arriba expresados. Pero mal preparados, contrahechos, ó adulterados, y bebidos con exceso, es preciso produzcan los efectos mas funestos.

Recomendamos á cada familia, que no solo prepáre sus propios *licores fermentados*, sino aun su propio *pan*. Es este articulo un obgeto tan esencial á la vida, que exíge todo el debido cuidado en sacarlo saludable, y puro. Para esto es absolutamente necesario se haga de buen grano, se amáse, trabaje, é hielde bien; y que en él no se mezcle ingrediente alguno mal-sano. Sin embargo se ha de confesar, que no observan siempre esta conducta los que hacen comercio de éste ramo, cuyo obgeto mas se dirige á que parezca agradable á la vista, que á consultar si puede, ó no perjudicar á la salud. El mejor pan, es

el que ni está muy pesado, ni muy ligero, bien fermentado, hecho de buena harina de *trigo*; ó mas bien de *trigo*, y *centeno*, mezclados uno y otro.

El especificar los diferentes generos de *alimentos*, explicar su naturaleza, y propiedades menudamente, y señalar los efectos, que producen en cada *constitucion*, trascenderia notablemente los limites, que me he propuesto. En lugar de engolfarme en una relacion tan llena de dificultades, y que de hecho es poco importante, propondré algunas relativas á la eleccion de *alimentos*.

Las personas endebles, y de *fibras* relajadas deben abstenerse del uso de toda especie de *alimentos viscosos*, como asimismo de el de los dificiles de digerir: y asi, los alimentos de que se sustenten estas personas deben ser sólidos, y hacer á menudo estas ejercicio al *raso*.

Las que son abundantes en *sangre*, deben ser escrupulosas en el uso de todo lo que es nutritivo, y sustancioso en sumo grado, como tambien en el de la *carne* salada, de *vinos* generosos, *cerveza* fuerte, &c. Su comida ha de consistir principalmente en *pan*, y otras *substancias vegetables*, y su bebida en *agua*, *suerro*, ó *cerveza floxa*.

Las que son gordas se abstendrán de toda substancia grasienta y aceytosa, comiendo frecuentemente en su lugar *rabanos*, *ajos*, *especias*, y todo lo que puede excitar, y fomentar la *transpiracion*, y *evacuacion* de la *orina*. Su bebida debe ser *agua*, *café*, *thé*, &c. haciendo tambien mucho *exercicio* no violento, y *durmiendo* poco.

Las personas muy flacas deben observar un *regimen* contrario. Las que suelen padecer *acidez*, ó

é quienes se aceda la comida en el *estomago*, deben alimentarse principalmente de *viandas*: y las que al contrario padecen *regueños alcalinos* calientes, usarán de *substancias vegetables acidas*.

Los adolecidos de la *gota*, *abatimiento de espíritu*, achaques *hypocondriacos*, ó *histericos*, se abstraerán de toda substancia *flatulenta*, *viscosa*, ó de difícil *digestion*; de todo comestible *salado*, ó curado al humo, de todo lo *austero*, *acido*, ó que puede *agriarse* en el *estomago*. Su comida debe ser ligera, *magra*, *temperante*, ó *fresca*, y *relaxante*.

Es necesario adaptar el régimen no solo á la edad, y *temperamento*, sino tambien al genero, ó modo de vida: un hombre *sedentario*, por exemplo, y otro de *estudio*, ó de *Letras*, deben comer menos, que los que siguen trabajos penosos al *raso*. Los *alimentos* que por la mayor parte puede digerir bien un hombre del campo, suelen ser indigestos para un Ciudadano; y éste puede pasar viviendo de lo que apenas sustentaria al primero.

El *régimen* no conviene sea siempre *uniforme*. El constante uso de una misma especie de *alimento* puede producir malos efectos. Esto nos lo tiene enseñado la naturaleza con haber variado tanto los alimentos, y dado á los hombres apetencia á diferentes calidades de viveres.

Los achacosos de una enfermedad particular deben privarse de los alimentos, que pueden contribuir á aumentarla. Por exemplo, los *gotosos* es preciso se abstengan de beber *vino*, de comer *viandas* regaladas, ó ricas, *suculentas*, ó *jugosas*, y de todo *acido*. Los achacosos de mal de *piedra*, ó *arenillas* escusarán todo alimento *austero*, y *astringente*; y los *escorbúticos* toda *sustancia animal*, &c.

En el primer periodo de la vida, los alimentos ligeros, nutritivos y con frecuencia repetidos, deben usarse. Los alimentos sólidos, y que tienen suficiente grado de tenacidad, son los mas propios para la mediana edad, ó estado de hombre ya hecho. El que vá corriendo á el ultimo periodo de la vida, parece aproximarse á el primero, en cuyo caso pide el *régimen* correspondiente: luego sus *alimentos* deben ser mas ligeros, y *diluyentes*, que los de la mediana edad, y repetirse aún con mas frecuencia.

No solo es necesario, que la comida sea sana, sino es menester tambien que se tome á horas regulares. Se imaginan algunos, que el estar largo tiempo en ayunas, puede compensar los excesos; pero bien distantes de componer la maquina, la pone de ordinario en peor estado. Quando están demasiado estendidos el *estómago*, y los *intestinos* por los *alimentos*, pierden su debido *tono*, y el largo ayuno los debilita, hincha, y llena de *ventosidades*, ó *flatos*; y asi, tanto destruye el ayuno las *facultades digestivas*, como la glotonería.

La frecuente repetición de *alimento*, no solo se necesita para reparar las pérdidas continuas que padece, ó hace el cuerpo, sino para mantener tambien sanos y suaves los humores; los que aun en el estado mas saludable tienen constante tendencia á la corrupcion, como no se reparan á menudo con *alimentos* nuevos, de cuya falta se sigue luego la *corrupcion*, y se ocasionan *calenturas* peligrosas: lo que arguye la necesidad que hay de regulares refecciones. Ninguna persona puede gozar perfecto estado de salud mientras se recargan incesantemente los vasos con *alimentos*, ó quedan largo tiempo sin repararse los *humores*, con *quilo* nuevo. El

El estar largo tiempo en ayunas, es muy perjudicial á la gente moza; pues no solo vicia los *humores*, sino que atrasa el *crecimiento y medro*: tampoco es menos nocivo á la gente de abanzada edad. Los viejos están muy sujetos á padecer *flatos*, y *ventosidades*, á que el ayuno no solo sirve de fomento, sino que hace mas peligrosa la enfermedad, y á veces aun funesta; á mas de que quando tienen el estómago vacío, padecen con frecuencia *bahidos*, dolores de cabeza, y *debilidades*. Se pueden remediar muchas veces estos males con tomar un poco de *pan*, y un vaso, ó copita de *vino*, ó algunos otros reparos.

Es muy probable, que las muertes repentinas por la mayor parte, tan freqüentes á los viejos, dimanar de un ayuno demasido largo, que les agota las fuerzas, y ocasiona *flatos &c.* luego debemos aconsejar á estas personas, no queden jamás por largo tiempo sin tomar reparos. Muchos se acostumbran á no tomar mas que unas xicaras de *thé*, y un poco de *pan* desde las nueve de la noche, hasta las dos, ó tres despues de medio dia; de manera que se pueden considerar estas personas como en ayunas las tres quartas partes de las veinte y quatro horas. Esta costumbre apenas puede dexar de arruinar el apetito, ó gana; viciar los *humores*, y llenar de *flatos* los *intestinos*: achaques que se podrían precaver, tomando un almuerzo sólido.

Es práctica comun en Inglaterra tomar un desayuno ligero, y una cena abundante, debiendose hacer lo contrario. Quando se cena tarde, los alimentos deben ser ligeros, y el almuerzo siempre sólido. El que cena ligeramente, y se acuesta luego, tendrá seguramente buenas ganas, como se levante temprano,
de

de almorzar , y bien puede saciarse libremente.

El estar en ayunas , no hace tanto daño á las personas robustas , y que gozan buena salud , como á las endebles , y delicadas ; pero corren mucho peligro en lo contrario , esto es en la replecion. Las enfermedades por la mayor parte , y especialmente las *calenturas* dimanán de la *pletora* , ó redundante replecion de los *vasos*. La gente robusta , y de perfecta salud tiene generalmente abundancia de *sangre y humores* ; y quando estos se aumentan de repente por la demasia de *alimento* succulento , y exquisito , se dilatan con exceso los *vasos* , y resultan *obstrucciones* , *inflamaciones* , &c. Y así vemos por lo general , se hallan acometidas de *calenturas inflamatorias* , y *eruptivas* , despues de cometer excesos en comer.

Toda mutacion considerable , y repentina en el *régimen* es muy peligrosa : lo que ha solido digerir el *estomago* por largo tiempo , le acomoda mejor , que el *alimento* de naturaleza mas sana á que no está acostumbrado : luego , quando conviene hacer una mudanza en comer , &c. debe usarse de ello con moderacion. El pasar repentinamente de una *dieta* pobre , y ordinaria á otra abundante , y delicada , ó al contrario , puede descomponer tanto las *funciones animales* , que peligre la salud , ó se originen enfermedades mortales.

Quando recomendamos se guarde regularidad en el *régimen* , no pretendemos condenar todas las pequeñas variedades , que puede presentar la casualidad. Es imposible evitar en todo tiempo el cometer algunos excesos hasta cierto grado , y el vivir con sobrada regularidad puede hacerse aún peligroso : luego puede ser prudente systema variar un poco , tomando algunas veces

mas,

mas, y otras menos que la acostumbrada cantidad de comida, y bebida, con tal que se observe siempre la competente moderacion, y *templanza*.

CAPITULO IV.

DEL AYRE.

EL *ayre* impuro causa muy comunmente enfermedades. Son muy contados los que se guardan de los peligros á que les expone este *ayre*. Los hombres, generalmente hablando, ponen algun cuidado en la calidad de lo que comen, y beben; pero rara vez hacen aprecio del *ayre* que respiran, bien que los efectos de éste sean de ordinario mas repentinos, y aun mas funestos, que los de aquella.

El *ayre*, como el *agua*, se apropia particulas de la mayor parte de los cuerpos con quienes adquiere contacto, y se impregna freqüentemente de substancias tan nocivas, que ocasiona muertes repentinas; pero rara vez se nota, que sucedan estos efectos violentos; pues la gente por lo general está vigilante para precaverlos. Los efectos imperceptibles del *ayre* son comunmente los que mas dañan la salud, y por consiguiente estos han de ser el asunto de nuestra presente ocupacion, y tratarémos de los principales peligros á que pueden exponer.

Son varios los terminos, por donde se hace pernicioso el *ayre*. Todo lo que puede alterar hasta cierto grado su *pureza*, *calor*, *frescura*, *humedad*, &c. lo inficiona; por exemplo, el *ayre* demasiado caliente disipa las partes *lymfaticas* de la *sangre*; *exalta* la *bilis*, *de-seca*, y *espesa* los *humores*: de aqui dimanar las *calen-*
tu.

turas biliosas, é *inflamatorias*, el *cholera morbus*, &c. El ayre demasiado frio estorba la *transpiracion*, pone rígidos los *sólidos*, y congela los *fluidos*: de donde dimanar los *rehumatismos*, *constipados*, *catarros*, y otras enfermedades de la *garganta*, y *pecho*. El ayre con exceso humedo destruye la *elasticidad* de los *sólidos*, pone relaxados, y *flematicos* á los *temperamentos*, y dispone el cuerpo á calenturas *intermitentes*, *hidropesias*, &c.

Si el ayre en un gran concurso de gente, que subsiste en un mismo sitio, no puede circular libremente, se hace luego mal sano: de donde nace, que las personas delicadas suelen enfermar, ó desmayarse á menudo en las Iglesias, Asambleas cargadas de gente, ó en qualquiera parage donde se agota el ayre por el *aliento*, *lumbres*, *velas* encendidas, ú otras cosas semejantes.

Concurren tantas cosas á corromper el ayre en los pueblos grandes, que no es de maravillar sea tan funesto á sus habitantes. Aqui no solo se respira repetidas veces el mismo ayre, sino se carga tambien particulas, *sulfureas*, *humo*, y otras *exhalaciones*. Los *vapores*, ó *efluvios*, que se exhalan de substancias *podridas*, *muladares*, *mataderos*, &c. sirven tambien para corromper el ayre. Se debe poner todo cuidado en que estén bien anchas las calles de los pueblos grandes, á fin de que pueda circular libremente el ayre por ellas, é igual atencion á que estén limpias; pues ninguna cosa contribuye mas á corromper, y alterar el ayre, que la porqueria de las calles.

En Inglaterra se hallan muy comunmente los Cementerios en el centro, ó riñon de las Ciudades muy pobladas: que provenga esto de una supersticion antigua

gua, ó del aumento de la poblacion, poco importa saberlo: sea la que fuese la causa de esta costumbre, siempre es mala. Solo la costumbre nos puede hacer seguir este uso; por cuyo medio se hacen por lo comun sagradas las costumbres mas ridiculas, y aun mas perniciosas. Lo que no tiene duda es, que los millares de cadaveres *podridos*, tan someros, ó cercanos á la haz de la tierra en un parage, donde se detiene el *ayre*, no pueden menos de corromperle; y que éste, quando se inspira en los pulmones, es preciso que ocasione enfermedades. (a)

Es aun mas perniciosa la costumbre de sepultar en las Iglesias, en donde rara vez es bueno el *ayre*, y lo deterioran cada vez mas los *effluvios* de los cadaveres corrompidos. Las Iglesias por la mayor parte en Inglaterra son edificios viejos, de techo arqueado, ó embobedado; que en este País rara vez se abren mas de una vez cada semana, y nunca se ventilan por lumbré, ni por ventanas abiertas, y rara vez se barren, ó limpian: de donde dimanar aquella humedad, mohosidad, y mal olor del ayre, que se une con el de los cuerpos enterrados en la Iglesia, y la hace un sitio muy peligroso para los endebles, y valetudinarios. Se podrian precaver, y remediar en gran parte estos inconvenientes, prohibiendo á todos la sepultura dentro de las Iglesias, teniendolas limpias, facilitando una libre circulacion de *ayre* fresco, y nuevo por ellas, y abrien-

Tom. I.

N

do

(a) En la mayor parte de los países Orientales se acostumbraba enterrar los difuntos á cierta distancia de los Pueblos. Como prevaleció esta práctica entre los Judios, Griegos, y Romanos, es de estrañar no hayan seguido su exemplo las partes Occidentales en una costumbre tan loable.

do á menudo las ventanas, y puertas opuestas.

En donde quiera que esté largo tiempo detenido el ayre se depraba: y asi los infelices encerrados en las *Carceles*, no solo se contraen ellos mismos *calenturas malignas*, sino tambien se las comunican á otros. Tampoco son mucho mejores las viviendas de los pobres en los Pueblos grandes. Estas habitaciones baxas, y puercas, no son otra cosa mas que almacenes de ayre corrompido, y semilla de enfermedades *contagiosas*. Rarisima vez gozan mediana salud los que las viven, y por lo comun se mueren temprano sus hijos. Los que tienen proporcion de escoger casa para su habitacion, deben poner siempre el mayor cuidado en que esté expuesta á la circulacion del ayre.

Los varios métodos, que ha inventado el luxo, para que estén bien abrigadas, y cerradas las casas, no contribuyen poco á hacerlas dañosas. Ninguna casa puede ser saludable, á menos que tenga el ayre libre circulacion por ella, exponiendola todos los dias á su corriente, y abriendo las ventanas, y puertas opuestas. Las camas, en lugar de hacerlas apenas se levanta la gente, deben dexarse destapadas, y expuestas al ayre de una ventana, ó puerta abierta todo el dia: por este medio se expelen los vapores nociyos, y se contribuye á conservar la salud.

En los Hospitales, prisiones, ó *Carceles*, Navios, &c. donde no se pueden orear los quartos, ó piezas, abriendo las puertas, ó ventanas opuestas, es preciso usar *ventiladores*, é introducir por su medio ayre nuevo en ellos. La invencion de *ventiladores* es la mas saludable, y mas útil de quantas ha descubierto la medicina moderna. Los *ventiladores* son susceptibles de uso universal, y capaces de producir innumerables

beneficios, ya sea para la conservación de la salud, ó para curar los enfermos.

El *ayre* detenido en las minas, pozos, sotanos &c. es sumamente nocivo, del que se debe huir, como de la *ponzoña* mas sutil, porque son muchas veces tan prontos sus efectos, como los del *rayo*, ó *centella*: por cuya razon no se deben abrir sin la mayor circunspeccion los sotanos, ó cuevas, que han estado largo tiempo cerradas, ni baxar á pozos profundos, especialmente si han estado mucho tiempo sin abrirse.

Muchas personas que tienen casas magnificas, y espaciosas, eligen dormir en quartos reducidos; conducta muy imprudente. La alcoba, ó dormitorio debe estar bien oreado; pues por lo general no se ocupa sino de noche, quando están cerradas todas las puertas, y ventanas; y si se enciende lumbre en la pieza de dormir, es aún mayor el peligro. Se han encontrado personas ahogadas, por haber dormido en quartos reducidos, donde habia lumbre encendida.

Las personas, que con motivo de negocios se hallan precisadas á ocupar el dia en pueblos grandes, deben, siendo dable, dormir fuera de ellos. La respiracion del *ayre* libre de noche en el campo, compensará en gran parte los efectos del mas *ayre*, que se habia respirado de dia. Esta práctica contribuiria mas á la conservación de los Ciudadanos de lo que comunmente se imagina.

Las personas delicadas deben quanto les sea posible evitar el *ayre* de los pueblos grandes: es peculiarmente pernicioso á los *astmaticos*, y *tisicos*. A semejantes personas les conviene huir de las Ciudades como de la peste; es tambien nocivo á los *hipocondriacos*. He visto no pocas veces bolver luego en sí, por

haberse retirado al campo, sugetos tan extenuados en los pueblos grandes, que parecia imposible viviesen mucho tiempo. He hecho la misma observacion en las mugeres *histicas*, ó adolecidas del *mal de madre*. Es verdad que muchos se hallan imposibilitados de mudar de habitacion, y disfrutar de mejor *ayre*: pero todo lo que podemos aconsejarles es, que hagan por salir quantas veces puedan al *ayre* libre; abrir las puertas, y ventanas de sus casas, y hacer circular por ellas *ayre* nuevo, y fresco, y tener muy limpios los quartos.

Fue necesario en tiempos pasados, con atencion á la seguridad, cercar las Ciudades, Pueblos grandes, y aun los Colegios, y casas particulares con muros altos. Esta necesidad, impidiendo la libre circulacion del *ayre*, nunca dexaba de poner humedos, y enfermizos estos parages: como se han inutilizado semejantes muros por la mayor parte en Inglaterra, se deben derribar, y poner por obra todo método de dar paso libre al *ayre*. La conducente atencion al *ayre*, y *limpieza* contribuiria mas á la conservacion de la salud, que todos los esfuerzos de los Medicos.

El cercar las casas con plantíos, ó bosques espesos inmediatos á ellas, contribuye tambien á hacer malo el *ayre*. Los bosques no solo estorvan la libre corriente del *ayre*, sino arrojan tambien muchisimas *exhalaciones* aqueosas, que le ponen constantemente humedo. Un bosque á cierta distancia de una casa, es muy agradable; pero nunca se debe plantar en su próximidad, especialmente en un terreno llano, ó baxo. Las casas de campo de los Señores en Inglaterra por la mayor parte se han hecho muy ofensivas, á causa de los muchos bosques que las rodean.

Las casas sitas en parages pantanosos baxos, ó en

las inmediaciones de lagunas grandes de agua parada, son tambien enfermas. Las aguas detenidas no solo ponen humedo el *ayre*, sino que le cargan de *exhalaciones corrompidas*, de que se siguen las enfermedades mas peligrosas, y funestas. Los que se hallan en precision de vivir en países pantanosos, deben elegir los sitios mas secos que puedan encontrar, vivir regalada y alegremente, y poner todo esmero, y estudio en la limpieza.

Si la renovacion del *ayre* es necesaria para los sanos, lo es tambien mas para los achacosos, que muchas veces sucede que pierden la vida por carecer de ella. La nocion de que los enfermos hayan de estar muy abrigados, es tan comun, que apenas puede entrar un hombre sano en la alcoba de un enfermo, sin que le amague alguna *congoxa*, *desmayo*, ó *sufocacion*, á causa de estar tan recalentado el *ayre*, que alli se respira; Quánto mas es preciso incomode al mismo enfermo? No hay *remedio* tan provechoso á los enfermos, como el *ayre* nuevo, y fresco: es el mas poderoso *cordial*, como se administre con prudencia. Sin embargo no se deben abrir inconsideradamente y de repente las puertas, y ventanas del quarto donde está el enfermo, sino ir introduciendo poco á poco el *ayre* fresco en su alcoba; y si es dable, abriendo las ventanas, ó puertas de algun otro quarto inmediato.

Se puede refrescar el quarto de un enfermo, y recrear aun al mismo paciente, rociando repetidas veces el piso de la alcoba, cama, &c. con *vinagre*, *zumo de limon*, ó qualquier otro acido *vegetable* fuerte.

En la sala, ó pieza, donde se hallen juntos muchos enfermos, (lo que sucede freqüentemente) es ab-

solutamente necesaria la entrada de *ayre fresco*, y nuevo sucesivamente repetida.

En las Enfermerias, Hospitales, &c. se hace el *ayre* tan pernicioso con motivo de no renovarse, que es mas funesto al enfermo, que el mal de que adolece, lo que se experimenta particularmente quando causan estragos las *calenturas podridas, disenterias*, y otras enfermedades *contagiosas*.

Los Medicos, Cirujanos, y demás empleados en los Hospitales, deben por su propia seguridad poner mucho cuidado, en que estén bien ventilados. Estos ministros de la salud, precisados á pasar una parte de su vida entre los enfermos, corren riesgo de enfermar ellos mismos, respirando un *ayre corrompido*: y no se debe permitir jamás, se arrimen á otros enfermos los adolecidos de enfermedad *contagiosa*. Todo Hospital, ó edificio destinado para acogida de enfermos, debe tener una situacion favorable, y á propósito para la *circulacion del ayre*, y estar á cierta distancia de los Pueblos grandes.

CAPITULO V.

DEL EXERCICIO.

LOS Hombres por la mayor parte gimen baxo la dura necesidad en que se vén constituidos de ganar la vida, trabajando continuamente; pero esto se conforma á el orden de la naturaleza; pues evidencia la estructura de todas las partes de nuestro cuerpo, no ser menos necesario el *exercicio*, que el *alimento* para conservar la salud: y asi los que á causa de su pobreza se hallan en la precision de trabajar

dia-

diariamente para ganar el sustento, son los mas robustos, y mas felices: pues la industria rara vez dexa de sacarlos de la indigencia, y la actividad les sirve de *medicina*. Sucede esto peculiarmente á los que viven de la labranza. La numerosa poblacion de las Colonias recientes, y la vejez á que generalmente llegan los Labradores de todos los países, demuestran irrefragablemente que la Agricultura es el estado massano, y mas útil.

El hombre manifiesta muy temprano su gusto, é inclinacion al *ejercicio*; y se apodera tanto de él esta inclinacion, que no se puede hacer estar quieto á un niño en perfecta salud, ni aun amenazandole con castigo. Nuestro amor, y pasion por el *ejercicio*, es, sin la menor duda, la mas fuerte prueba de su utilidad. No inspira en vano la naturaleza tales disposiciones: parece serles universal, y que comprende á todos los hombres, el que sin *ejercicio* no se puede gozar perfecta salud. Todos los animales, á excepcion del hombre, hacen quanto *ejercicio* les sea necesario: solo el hombre, y los animales, que estan dirigidos, ó gobernados por él, se desvian de esta ley primitiva, y se hacen victima de esta transgresion.

Nunca dexa el ocio de relaxar los *sólidos*; de donde se originan innumerables enfermedades. En estando relaxados los *sólidos*, no puede executarse la *digestion*, ni alguna de las *secreciones*, y de aqui resultan las mas funestas consecuencias. ¿Cómo pueden dejar de relaxarse las *fibras* de quien pasa todo el dia sentado en una silla de brazos, ó en un canapé, y toda la noche en una cama blanda, y regalada? Tampoco quieren, al parecer, gozar mejor salud los que rara vez, ó casi nunca salen de casa, sino en coche, silla de manos, &c. estas producciones del luxo son tan comunes, que es de temer

mer que los habitantes de los Pueblos grandes lleguen á perder todo el uso de sus piernas. Tienen de presente á menos el andar á pie, quienes pueden hacerse llevar, ó arrastrar. ¡Quan ridiculo le habia de parecer á quien no conociese el luxo moderno, ver llevarse la gente moza, y robusta por sus semejantes, bien que sean sus criados! ¡O ver arrastrar con Caballos, ó Mulas á un hombre gordo, víctima de sus enfermedades, que le ha acarreado la falta de *ejercicio!* (a)

Procede generalmente de la pereza las *obstrucciones* de las *glandulas*, de presente tan comunes, que son las mas obstinadas de todas las enfermedades. Mientras executan bien sus funciones el *higado*, los *riñones*, y las demás *visceras*, rara vez sucede novedad en la salud; pero quando enferman, se acabó con ella. Es el *ejercicio* casi el unico remedio, que conocemos contra las *obstrucciones*. Es verdad, que como *remedio* no ha surtido siempre el deseado efecto: pero no faltan motivos para creer, que si se emplease debidamente, y á tiempo, rara vez dexaria de precaver estos *achagues*. Lo que no tiene duda es, que apenas conocen estas *obstrucciones* los que hacen suficiente *ejercicio*; siendo constante que afligen á casi todas las personas que viven indolentes, y sedentarias.

De

(a) No es la necesidad, sino la moda la que ha multiplicado los carruages, al presente tan comunes. Conozco personas, que por falta de *ejercicio* tienen parados los *humores*; y que con todo eso no se atreven á hacer una visita al vecino mas inmediato sino en coche, ó silla de manos, por temor de que, si no se portase así, se les miraria con desprecio. Cosa estraña es ver que lleguen á ser tan locos los hombres, que pierdan el uso de sus piernas, ó la salud por mera vanidad, ó una simple condescendencia á una moda ridicula.

De la falta de *ejercicio* se sigue constantemente la delicadeza, ó debilidad de los *nervios*. Solo el *ejercicio* al *raso* puede fortalecer los *nervios*, ó precaver las innumerables enfermedades, que tienen su origen en la relaxacion de estos *organos*. Rara vez vemos quejarse á los activos, y trabajadores, de las enfermedades *nervosas*, que al parecer están reservadas para los hijos de la abundancia, y placer. Se han visto curarse de esta especie de enfermedades muchas personas, reducidas del estado de la opulencia á el de la miseria, y á trabajar diariamente para ganar la vida. Lo que acabamos de referir demuestra irrefragablemente cuál es la fuente de las enfermedades *nervosas*, y cuáles son los medios propios para precaverlas.

Es absolutamente imposible gozar de perfecta salud en faltando la debida *transpiracion*, cuya falta nace principalmente de la de *ejercicio*; pues la materia de la transpiracion retenida en la masa de los *humores*, los vicia, y ocasiona la gota, el *rehumatismo*, *calenturas*, &c. El solo ejercicio es capaz de curar muchas de estas enfermedades, tenidas por incurables, y precaver otras, contra las quales salen ineficaces los *remedios*.

El Doctór *Cheyne*, Autor moderno, en su excelente tratado sobre la salud, dice, que los endebles, y valetudinarios deben hacer del *ejercicio* una práctica religiosa. Somos del mismo sentir, no solo respecto de los endebles, y valetudinarios, sino tambien de aquellas personas, cuyas ocupaciones no piden suficiente movimiento, como son los artesanos, sedentarios, tenderos, y gente de letras, &c. (a)

Tom. I.

O

El

(a) Las ocupaciones sedentarias convienen principalmente á las mujeres: pues éstas aguantan mucho mejor que los hombres el encierro, é iner-

El uso del *ejercicio* debe estar tan arreglado, como el de comer: esto bien lo podrian hacer, sin faltar á sus ocupaciones, y sin perder tiempo.

La costumbre de quedarse la gente en cama demasiado tiempo por la mañana, es la parte de la indolencia, que mas daño hace á la salud. Se ha hecho casi general esta práctica en los Pueblos grandes, donde rara vez se levanta la gente principal antes de las ocho, ó nueve de la mañana. Sin embargo, es la mañana seguramente el mejor tiempo para hacer *ejercicio*; porque entonces el *estomago* está desocupado, y ha adquirido el cuerpo nuevas fuerzas del sueño, á mas de que el *ayre* matutino fortalece los *nervios*, y en cierto grado hace las veces de *baño* frio. Como se levantasen á las seis, ó siete de la mañana los que se han acostumbrado á quedar en cama hasta las ocho, ó nueve, como empleasen un par de horas en hacer *ejercicio* á pie, á caballo, ú otro activo al raso, experimentarían mas alegría, y serenidad por el resto del dia; tendrían mejores ganas de comer, y mas fuerzas en todo el cuerpo. La costumbre hace á breve tiempo agradable el madrugar, y ninguna cosa contribuye mas á conservar la salud.

Se están quejando perpetuamente los perezosos de

inercia, y son propias para todo genero de negocio, que no pide mucha fuerza. Es muy ridiculo ver á un hombre robusto hacer *alfileres*, *abujas*, ó *ruedas de relox*, quando hace el otro sexo muchas de las partes fatigosas de la Labranza. La verdad del hecho es, que no faltan hombres para las ocupaciones laboriosas, quando se inutiliza una mitad del otro sexo por falta de empleos adaptables á sus fuerzas &c. Como aprendiesen las mozas los oficios *mecánicos*, no veríamos prostituirse tantas por el pan, ni tanta falta de hombres para los importantes objetos de la *Navegacion*, *Agricultura*, &c.

dolores de estomago , flatos , indigestiones , &c. Estos males , que son el manantial de otros innumerables , no se rinden á los remedios , ni se pueden curar sin *ejercicio* fuerte y continuado , al qual rara vez pueden resistirse.

El *ejercicio* , siendo posible , conviene hacerle siempre al *raso* ; pero quando no lo permiten las circunstancias , se pueden idear varios métodos para ejercitarse en casa , como en baylar , esgrimir , poner en movimiento una campana sin badajo , &c.

No es necesario el riguroso apego á un genero particular de ejercicio : el mejor medio es hacerlos todos alternativamente , y á tenerse mas largo tiempo á el que mejor acomode á las fuerzas , y *constitucion*. Se debe preferir siempre aquel *ejercicio* , que pone en accion á los mas de los órganos , como v. g. el pasearse á pie , ó á caballo , correr , cabar , nadar , y otros.

Es mucha lastima , que de presente tengan tan poco uso los placeres del *ejercicio* ; pues incitarian estas diversiones activas á exercerse la gente mas de lo ordinario , y serian muy provechosas á los que no se hallan en precision de trabajar para ganar la vida. Al paso que van perdiendo terreno las diversiones activas , prevalecen las sedentarias : pero las sedentarias solo sirven para malograr el tiempo , y en lugar de recrear , exigen mas aplicacion que estudio á los negocios serios. Se debe evitar todo lo que obligue á quedarse sentado , á menos que fuese algun empleo necesario , é indispensable.

Las diversiones que de sí producen el mejor *ejercicio* , son la de caza , raqueta , pelota de mano , á pala , mallo , &c. Estos *ejercicios* de los miembros , provocan , y fomentan la *transpiracion* , fortale-

cen los pulmones, y dan firmeza y agilidad á todo el cuerpo.

Deben andar á caballo dos, ó tres horas al dia los que tienen proporcion para hacerlo; y los que por falta de medios no lo pueden, emplearán igual tiempo en pasearse á pie. No es util continuar demasiado tiempo el ejercicio; porque la fatiga desbarata todo el beneficio, y en vez de fortalecer el cuerpo, mas le debilita.

Deben imponerse á sí mismos todos los hombres una especie de obligacion de hacer *ejercicio*. La indolencia, como todos los demás vicios, al paso que se apodera del hombre, va ganando terreno, y por fin se le hace agradable: de donde viene, que los que en la juventud tenían placer en el *ejercicio*, lo aborrecen despues. Esto es lo que realmente sucede á la mayor parte de los *histericos*, *hipocondriacos*, y *gotosos*, que por este medio hacen incurables casi todas sus enfermedades.

Se han hecho en algunos Países leyes que obligan á todos de qualquiera condicion, ó estado que sean, á aprender algun arte, ú oficio mecánico. Si se hicieron estas leyes para conservar la salud, ó para hacer florecer las manufacturas, es cuestión de nombre, ó de poca importancia. Lo que no tiene duda es, que si se exercitasen en estas ocupaciones los hombres de distincion, podrian sacar de ellas las mayores ventajas y beneficios; les sería mas glorioso hacer ver unas pocas obras primorosas suyas de esta naturaleza, que arruinar la mayor parte de sus semejantes con el juego, desemboltura, excesos, &c. Fuera de que un hombre rico, dedicandose á algunas artes, ú oficios mecánicos, puede contribuir á perfeccionarlas, y hacer por este medio gran beneficio á la sociedad.

No solo ocasiona la indolencia enfermedades, é

inutiliza á los hombres para la sociedad; sino que cria al mismo tiempo todo genero de vicios. Decir de un hombre que es un *holgazán*, es mas que si se le llamase *vicioso*. El espíritu, quando no se ocupa en algun obgeto util, es preciso ande buscando algun *placer*, ó meditando alguna accion mala; de donde, como de fuente, manan todas las desgracias que afligen á los hombres. No está hecho seguramente el hombre para vivir en la *indolencia*. Este vicio trastorna, y desquicia todos los fines para que fué criado: siendo la vida activa el baluarte mas poderoso de la virtud, y la conservadora mas poderosa de la salud.

CAPITULO VI.

DEL SUEÑO, Y VESTIDO.

NO pide el *sueño* menos arreglo que el regimen. El dormir demasiado poco debilita los *nervios*, agota los espíritus, y ocasiona enfermedades. El dormir con exceso, pone torpes cuerpo, y espíritu, y dispone á *apoplexias*, *letargos*, y otras enfermedades: debe servir luego de regla un equitativo medio entre los referidos dos extremos; pero es difícil determinar la cantidad de sueño que conviene á cada individuo. Piden los niños mas sueño que los adultos, los trabajadores mas que los ociosos; los que comen y beben mucho, mas que los que viven con templanza: ademas de que es sumamente difícil medir la cantidad de sueño por el tiempo; atento á que una persona queda mas refres-

cada con cinco, ó seis horas de *sueño*; que otra con ocho ó nueve.

Se puede permitir á los niños duerman quanto gusten; pero para un adulto comunmente bastan seis, ó siete horas de sueño; y ninguno debe pasar de ocho. Los que se están mas de ocho horas en cama, quedan mas bien medio *traspuestos*, que *dormidos*; se agitan solamente, y no hacen mas que soñar la mayor parte de la noche, se rinden al *sueño* ácia la mañana, ó madrugada, y así van descabezando en este estado hasta medio dia. El mejor metodo de lograr un sueño profundo, es levantarse temprano. La costumbre de estar dando vueltas en la cama, nueve ó diez horas de seguida, no solo hace menos provechoso el *sueño*, sino que dispone los nervios á relajarse, y debilitarse.

Tiene dispuesto la naturaleza fuese la noche el tiempo de dormir: ninguna cosa es mas contraria á la salud, que el trasnochar, ó pasar la noche en vela. No cabe mayor desgracia, que el haberse recibido por moda una práctica tan funesta á la salud. Vemos todos los dias, quán pronto arruina la falta de *sueño*, en el debido tiempo, al temperamento mejor constituido, por el semblante espantadizo, y descolorido de los que convierten, como se dice, el dia en noche, y al contrario.

Para que sea provechoso el *sueño*, es menester hacer *exercicio* suficiente de dia; cenar ligeramente, y acostarse con toda la posible alegría, y tranquilidad de animo.

Es constante que tanto estorva al *sueño* el *exercicio* excesivo, como el demasiado escaso. Como quiera, itara vez vemos quexarse de pasar malas noches á los activos; y laboriosos. Los indolentes, y perezo-

sos son los que generalmente profieren estos queixidos. Es de maravillar por ventura, qué una cama rica, y blanda no sea agradable á quien está parado todo el dia en una silla de brazos? Una muy considerable parte del placer de la vida, consiste en la alternativa del *reposo*, y *movimiento*; y el que no conoce el ultimo, no puede hallarse en estado de disfrutar las dulzuras del primero. Un peón, que se fatiga con el trabajo, disfruta mas los placeres de la mesa, y cama, que el que no hace *ejercicio*, por mas suntuosas que sean su comida y cama.

Que concilien las cenas ligeras, y parcas, profundo *sueño*, es aun proverbialmente cierto. Como hagan las mas personas el menor exceso en la cena, tienen seguridad de pasar mala noche; y si les coge el *sueño*, los *alimentos*, de que está recargado el *estómago*, oprimen esta *viscera*, perturban el espíritu, quebrantan el reposo, y causan la *pesadilla*, &c. pero como se acuesten estas mismas personas despues de cenar ligeramente ó queden sentadas en vela hasta digerir lo que han cenado, disfrutarán las dulzuras del reposo, y se levantarán descansadas, y refrescadas por el *sueño*. Es verdad que hay personas que no pueden conciliarse el *sueño*, á menos que no hayan tomado de noche algun *alimento* sólido; pero no las precisa esto á cenar abundantemente; fuera de que estas personas es preciso se hayan acostumbrado á este modo de vivir, y que no tomen de dia suficiente cantidad de *alimento* sólido.

Ninguna cosa perturba mas seguramente el reposo, que las pesadumbres. Quando no está contento y tranquilo el espíritu, rara vez se verifica que disfrute de profundo *sueño*. Esta grande dicha de la hu-

manidad huye á menudo de el infeliz, que mas la necesita, y visita á quien está feliz y contento. Esta verdad puede servir de suficiente razon, para que se esmeren todos, quanto les sea posible, en no recogerse antes de tener tranquilo el animo. No faltan personas, que á fuerza de anegarse en reflexiones tristes, y desapacibles, han alexado tanto el *sueño* que despues no le han podido conciliar jamás.

Se tiene generalmente por el mas provechoso el *sueño* cogido á principios de la noche: que sea, ó no efecto de habito, ó costumbre, es dificil de decidir: pero como acostumbre la mayor parte de la gente recogerse temprano en el primer período de la vida, se ha de presumir, que la saldrá siempre despues mas provechoso el *sueño*; en este tiempo, quiero decir á principios de la noche. Que sea, ó no el principio de la noche el mejor tiempo para dormir; lo que no tiene duda es, que el principio del dia es el mejor para los negocios, y *exercicio*. Apenas he conocido madrugador, que no disfrutase la mejor salud.

§. II.

DEL VESTIDO.

SE debe adaptar el *vestido* al clima. Influye mucho sin duda la costumbre en este particular: pero ninguna costumbre puede mudar jamás tanto la naturaleza de las cosas, que acomode el mismo genero de *vestido* á un habitante de la nueva Zambra, y á otro de la Jamaica: no es á la verdad necesario guardar una exácta proporcion entre la cantidad de ropa que usamos, y el grado de altura en que habita-

tamos. Sin embargo el calor del país, la frecuencia, y violencia de los vientos, las tempestades, &c. no deben llamar menos nuestra atención.

Durante la juventud, quando tiene la *sangre* fuerte grado de calor, y es fácil la *transpiracion*, es menos necesario cargar el cuerpo con *ropa* de mas, ó superflua: pero en la abanzada edad, quando está cerrado el *cutis*, y tienen los *humores* menos calor, es menester aumentar la cantidad de *ropa*: pues las enfermedades por la mayor parte nacen, en la edad abanzada de la falta de *transpiracion*; y se pueden precaver hasta cierto grado, aumentando debidamente la *ropa*, ó trayendo la que es mas capaz de fomentar, ó provocar la *transpiracion*, como los vestidos de *algodon*, *flaneta*, *lana*, &c.

La flaneta de presente se la viste casi toda la gente moza de Inglaterra. Esta costumbre es muy perjudicial, porque no solo pone endebles, y delicados á los mozos; pero aun inutiliza mas la flaneta, quando la hacen mas necesaria las ocasiones. No debe jamás traerse la gente moza *ropa* de flaneta, á menos que no la pidan los *rehumatismos*, ú otra enfermedad.

Se debe adaptar siempre el vestido á la estacion del año. Un vestido bastante abrigado para el verano, no lo seria para el invierno. Sea como fuere esto, conviene la mayor precaucion en la mudanza de *ropa* de la estacion. Pide la prudencia, no se mude todo el vestido de un golpe, sino poco á poco; y en Inglaterra seria casi inutil esta mutacion, especialmente para los de mediana edad.

Se hacen con frecuencia nocivos á la salud los vestidos; porque en la forma que se les dá, solo se consulta la vanidad, y moda, ó galaneria. Los hombres

parece, que en todos tiempos así han mirado el *vestido*, y á consecuencia han ido variando de continuo su forma, y moda, sin atender á la salud, clima, ó conveniencia. La gasa, ú otra tela semejante, por exemplo, puede ser necesaria para *vestido* en los climas calurosos de medio día; pero á buen seguro no cabe cosa mas ridicula en los climas frios del Norte, que semejante trage.

Aún no faltan quienes pretendan ser preciso, que sirva la forma de los *vestidos* de modelo á la del cuerpo humano; y aun los que no alcanzan mas, creen, que los hombres serian monstruos, sin el auxilio del *vestido*: tentativas, que por su naturaleza son sumamente perniciosas; y la mas perjudicial de todas, que tiene uso en Inglaterra, es la de apretar el *estomago*, y los *intestinos*, reduciendolos al mas pequeño espacio posible, para lograr (como se dice) una *talla fina*. Por este medio se vician la accion del *estomago*, é *intestinos*, el movimiento del *corazon*, y *pulmones*, y casi todas las funciones animales: de donde dimanar las *indigestiones*, *síncopes*, *desmayos*, *tosas*, *tises*, &c.

Pasan tambien por el potro, ó tormento, los pies; ¿Para qué se busca la pequenez de los pies? Lo que no tiene duda es, que las nueve partes de diez de los hombres adolecen de callos, ó clavos; mal que nunca proviene de calzar ancho. Los *callos*, no solo incomodan mucho, sino que inhabilitan para andar, y por lo mismo se pueden considerar tambien por causa, aunque remota, de otros muchos males.

Se debe adaptar seguramente el tamaño, y figura del zapato al pie. Tienen los pies de los niños la misma forma que sus manos; y el movimiento de los

los dedos del pie, es tan facil como el de los de la mano. Sin embargo, son muy contadas las personas en una edad avanzada, que puedan usar de sus dedos de pies, los cuales apretados de ordinario con zapatos estrechos, quedan como empaquetados, y puestos unos sobre otros, de manera que se hacen incapaces del menor movimiento. Tampoco son menos perjudiciales los tacones altos, que los zapatos estrechos, especialmente de punta. Una muger parece sin duda mas alta, por que anda sobre la punta del pie; pero nunca marchará ligera de esta manera: tiene violentadas las *articulaciones*, forzados todos los miembros, á causa de marchar asi; se halla precisada á doblarse por delante, y carece absolutamente de toda gracia, ó ayre garboso en los movimientos: defectos dimanados de los *tacones* altos, zapatos demasiado estrechos de punta, y de la compresion de los dedos de pies; y asi de diez mugeres, apenas hay tan sola una, de quien se puede decir, que marcha bien, y con garbo.

En el abrochar, ó pegar el vestido se ha de poner mucho cuidado en no usar de alguna especie de ligadura. Las ligas, evillas &c. quando están demasiado apretadas, estorban el movimiento, y libre uso de las partes que abrazan; se oponen á la libre circulacion de la *sangre*, la que retardada, impide el crecimiento y medro de las partes, y causa al mismo tiempo diversos males. Las ligaduras, que se ponen al rededor del *cuello*, como corbatas, corbatines, collares, gargantillas, &c. estorvan el libre curso de la sangre en el *celebro*; de donde se originan á menudo dolores de *cabeza*, *bahidos*, *apoplegias*, y otras muchas enfermedades graves.

Toda la perfeccion del vestido consiste en que es-

té limpio, y venga bien holgado al cuerpo. No hay cosa mas ridicula que el que se haga el hombre esclavo de su trage. Hay muchisimas personas, que mas bien quieren quedar todo el dia inmóviles como una estatua, que exponerse á descomponer un solo pelo, ó alfiler. Si tubiesemos que recomendar algun modelo particular de vestido, seria el del vestido de los *Quakaros, ó Tembladores*, quienes andan siempre aseados, pulcros, y freqüentemente elegantes en su trage, y sin la menor superfluidad, gastando en superior limpieza lo que gastan otros en encaxes, galones de oro, plata, y cintas, &c. El ostentoso lucimiento del vestido no es otra cosa, que afectacion en el trage, y que muy á menudo encubre el mayor desaseo, y porqueria.

Solo añadiremos respecto del vestido, que no solo se debe adaptar al clima, estacion del año, y periodo de la vida, sino tambien al *temperamento, y constitucion*. Una persona robusta mejor puede sufrir el frio, ó calor, que otra delicada, y por lo propio debe llamarle menos la atencion el modo de vestirse: pero no se puede determinar por razonamiento la precisa cantidad de ropa necesaria á cada persona. A sola la experiencia toca decidir este particular. Se halla cada hombre en estado de juzgar por sí, qué ropa necesita para su abrigo.

CAPITULO VII.

DE LA DESTEMPLANZA.

Observa un Autor moderno, que la *templanza*, y el *exercicio* son los dos mejores Medicos del Universo. Debiera haber añadido que, como se practicasen exactamente, no seria necesario otro Medico. Se puede justamente llamar á la *templanza*, madre de la salud. Los hombres por la mayor parte, viven lexos de considerar, que les deben visitar las enfermedades, y la muerte: sin embargo, parece no piensan en preservarse de ellas (digamoslo así) por su *destemplanza*, y *desarreglo*.

Los peligros de la *destemplanza* los pone patentes la misma estructura del cuerpo humano. Estriva la salud en aquel estado de los *fluidos*, y *sólidos*, que los mantiene idoneos para la debida execucion de sus *funciones vitales*; y mientras siguen estas con regularidad, nos hallamos buenos, y sanos: pero apenas se perturbán, padece necesariamente la salud: pues la *destemplanza* no dexa jamás de descomponer la *economia animal*; daña la *digestion*, relaxa los *nervios*, desordena las diferentes *secreciones*; vicia los *humores*, y causa innumerables enfermedades.

La analogia, que se encuentra entre el crecimiento, ó nutrimento de las plantas, y los animales, es la mas fuerte prueba de los peligros, que se siguen de la *destemplanza*. La humedad, y abono favorecen, y fomentan singularmente la *vegetacion*; y con todo eso la atrasa enteramente lo superfluo de qualquiera de los dos. Se hacen perniciosas, y aun peli-

grosas las mejores cosas, quando son excesivas: luego consiste toda la cordura humana en saber arreglar nuestros apetitos, y pasiones, de modo que se eviten todos los extremos. Esta moderacion es la que caracteriza particularmente el *animal racional*. Los esclavos de su vientre, siempre seran el desdoro de la humanidad.

Nos ha criado el Autor de la naturaleza con deseos, pasiones, y apetitos, relativos á la propagacion de nuestra especie, á la conservacion del individuo &c. La *destemplanza*, ó *intemperancia* es el abuso de estas diversas pasiones, y la templanza consiste en el uso moderado, que de ellas debemos hacer. El hombre, (no contento con satisfacer los simples apetitos de la naturaleza, se propone indigencias artificiales, cuya saciedad le interesa perpetuamente; pero no se pueden llenar jamás completamente estas necesidades imaginarias. Se contenta la naturaleza con poco; pero la *destemplanza* no conoce limites: de donde viene, que el epicuro, el borracho, el desembuelto, &c. rara vez sucede, que páren en su carrera, antes que les impidan hacer mayores progresos la falta de dinero, y la desalud: y asi por lo general no ven su error, sino quando ya no hay tiempo para el remedio.

Es imposible dar reglas fixas sobre el cómo deben satisfacer sus apetitos, y deseos cada *temperamento*, y cada *constitucion*. Sabe seguramente el hombre mas ignorante lo que significa la voz *exceso*; y por poco disajinamiento que tenga, se hallará en estado de poderlo evitar.

Se reduce la gran regla de la *templanza* á que se atregele el hombre á la simplicidad. Se complace, y contenta la naturaleza con alimentos simples, y sin

condimientos; y todos los animales, á excepcion del hombre, siguen esta inclinacion de la naturaleza. Solo el hombre se desenfrena, y pone á saqueo toda la tierra, para satisfacer su gula, y destruirse. Mr. Addison, elegante esciitor Inglés del ultimo siglo, hablando de la *destemplanza*, y *gula*, dice asi: „ quando miro estas mesas á la moda, cubiertas de „ todas las riquezas de las quatro partes del mundo, „ me imagino, que estoy viendo la *gota*, *hidropesia*, „ *calentura*, *letargo*, y casi todas las demas enfermedades encubiertas en emboscada debajo de cada „ plato.

Tampoco es menos destructiva la destemplanza, ó desarreglo en la satisfaccion de otros deseos que en el *regimen*. ¡ Con quanta actividad no arruina á la mejor *constitucion* el inmoderado proceder en los placeres sensuales, y el abuso de los licores fuertes! pues andan generalmente mezclados todos estos vicios; y asi vemos diariamente agobiados baxo el yugo de las enfermedades, y correr á galope á una precipitada muerte á los esclayos de Baco, y Venus, apenas han llegado á la primavera de su vida. Como reflexionasen los hombres las enfermedades penosas, y muertes anticipadas, que son diariamente efectos de la *destemplanza*, acaso bastaría esta leccion para hacerles mirar con horror la satisfaccion de sus mas afectos placeres.

No solo daña la destemplanza á sus aficionados, y devotos, sino que sucede no pocas veces, que experimenten tambien sus funestos efectos los inocentes, é inculpados. ¡ A cuántos infelices huerfanos vemos echados (por decirlo asi) á los muladares, cuyos padres, sin mirar adelante, gastaron en excesos,

y disoluciones, lo que serviría para darles una educación honrada, y decente! ¡A cuántas desdichadas madres, cargadas de hijos, incapaces de ayudarlas, vemos morir de necesidad, mientras están saciando sus abominables apetitos los crueles padres!

No solo se reducen por la *destemplanza* á la última miseria familias enteras, sino tambien se extinguen enteramente. Ninguna cosa se opone mas á la propagacion, y á acortar la vida de los niños, que los excesos de los padres, y madres. Los pobres, que se ocupan en trabajar todo el dia, y se recogen de noche contentos con su vida frugal, nos presentan familias numerosas, quando la gente de distincion, que tiene abundancia de todo, y vive con opulencia, y luxo, se halla oprimida de la tristeza de no tener hijos á quienes dexar sus inmensos bienes. Influye la *destemplanza* aun en los Estados, é Imperios, que no suben, ni baxan sino á proporcion de mayor acogida, ó desestimacion que en ellos tiene este vicio.

No nos ocuparemos en exponer aqui todos los diferentes vicios, que concurren á constituir formalmente la *destemplanza*, porque no alcanzaria bastante su exposicion para asignar el influxo funesto, que tiene cada uno de ellos en la salud; y por lo mismo ceñiremos nuestras reflexiones á una especie particular, por exemplo, al abuso que se hace de los *licores* fuertes.

Todo lo que emborracha, pone á la naturaleza en estado de excitar la *calentura*, para desembarazarse de la ponzoña que acaba de tragar. Si se repite todos los dias este veneno, no es difícil preveer las consecuencias que de él resultan.

¿Qué constitucion es bastante fuerte para aguantar una *calentura*, que se repite todos los dias? Pero las

calenturas dimanadas de beber, no se limitan siempre á simples *calenturas*, terminan á menudo en inflamacion de *pecho*, *higado*, *celebro*, &c. y producen los mas funestos efectos.

Si no se halla un borracho siempre acometido de enfermedades *agudas*, rara vez se escapa de las *crónicas*; pues los licores *emborrachadores*, ó que atosigan, tomados con exceso, debilitan los *organos*, y se oponen á la *digestion*; destruyen la facultad de los nervios; causan la *perlesia*, y los males *convulsivos*; acaloran, é *inflaman* la *sangre*; agotan las partes balsamicas de ésta; la ponen en estado de no circular, y no conducen, ó pasan el nutrimento á todas las partes del cuerpo; de donde proceden las *obstruccion*es, ú *opilacion*es, la *atrofia*, *hidropesías*, *pulmonía*, &c. Acaban de ordinario estas enfermedades con los *borrachos*; y, si acometen una vez á los *borrachones*, son por lo comun incurables.

Se arruina la salud de muchas personas por las bebidas, aunque de hecho rara vez se emborrachen. El habito, que tienen contrahido de estar continuamente *soplando*, (como se dice vulgarmente) bien que produzca efectos menos violentos, no es menos pernicioso. Quando están los vasos continuamente llenos, y dilatados, no se pueden perfeccionar las diferentes *digestiones*, y por consiguiente no quedan jamás debidamente preparados los *humores*; y asi vemos, que por lo ordinario adolecen estas personas de la *gota*, *mal de piedra*, *ulceras sordidas* en las piernas, &c. ó quando no se manifiestan estos males, tienen el espíritu abatido, se ponen *hipocondriacos*, y les acompañan todos los demás sintomas de las malas *digestiones*.

Es tan comun de presente la *pulmonia*, que bien

se puede considerar por víctima de ella á lo menos una decima parte de los habitantes de los pueblos grandes de Inglaterra. Es sin-duda la embriaguez una de las principales causas, á que se debe atribuir el mal *tisico*. La grande cantidad de *cerveza viscosa*, que bebe el gentío plebeyo de Inglaterra, no puede menos de comunicar su calidad á la sangre, y hacerla poco propia para la *circulacion*; de donde dimanan las *obstrucciones*, é *inflamaciones* de los *pulmones*. Los que beben abundancia de cerbeza fuerte, se ponen por lo regular *pulmoniacos*: y no es de maravilllar esto, si se atiende á la calidad *glutinosa*, y casi indigestible de la *cerbeza* fuerte.

Los que beben *aguardiente*, *espíritus ardientes*, ó *vinos fuertes*, corren siempre mayores peligros. Estos *licores* acaloran, é inflaman la *sangre*, violentan, y aun rompen los delicados *vasos* de los *pulmones*; mas con todo eso es tan comun en Inglaterra la *pulmonia*, dimanada de beber estos *licores*, que casi se creeria, que sus habitantes no viven de otro sustento. (a)

El habito de beber tan excesivamente estos *licores*, procede casi siempre de contratiempos, que sobrevinieron en los menesteres de la vida. El infelíz bebe por consolarse; experimenta á la verdad algun alivio, pero

(a) Se puede hacer juicio de la cantidad de *aguardiente*, que se consume en la gran Bretaña, atendiendo á la circunstancia de que en la Ciudad de Edimburgo, y sus inmediaciones, además de la considerable cantidad de *aguardiente* estrangera, registrada en las Aduanas, y la que se supone aun mayor, introducida por alto; pasan, segun computo, de dos mil alquitaras, de continuo empleadas en sacar un *licor* ponzoñoso, que allí llaman *Molasses*. Ha dado la plebe en el habito de beber tan universalmente este vil espíritu, que al ver á uno correr, hacer cabriolas por las calles &c. gritan: *Hé has got Molasses*: esto es, se ha emborrachado con este vil *licor* de melaza.

ro es muy pasagero; pues no dura mas que mientras está bebiendo. Pero, oh! como acabo de referir, es de corta duracion este consuelo; pues pasado el licor, y su embriaguez, se le renueva al infeliz mas vivamente la memoria de sus desgracias! Y asi se halla como en precision de bolver á beber; de manera, que una nueva dosis se atrahe otra, hasta hacerse este infeliz esclavo de la botella, y caer victima de un arbitrio, que habia considerado al principio por remedio. No puede haber persona alguna mas triste que el *borracho*, acabada su borrachera; de donde se sigue, que los que tienen mas exaltados los espíritus con el vaso en la mano, son los mas tristes, y melancolicos quando están en ayunas; y muchas veces acontece, que acaban su miserable existencia en un parasismo, ó insulto de tristeza, ó de mal humor.

No solo arruina la embriaguez la salud, sino tambien las facultades, ó potencias del espíritu. Es muy de estrañar, que los hombres que se glorian de tener un grado de razon superior al instinto de los brutos, hallen complacencia en ponerse tantos grados mas abaxo de ellos. Si despues de haberse despojado voluntariamente del uso de la razon, permaneciesen en este estado, pareceria justo castigo: aunque no sea esto la consecuencia repentina de los excesos de beber licores fuertes, el dolor es, que por fin asi sucede. El habito de beber ha reducido con frecuencia al estado de idiotismo los mayores ingenios. (b)

Q 2

Los

(b) Es de admirar, que los progresos, que hemos hecho en la Literatura, y pulidez, no hayan desterrado de la moda la barbara costumbre de beber con exceso. Es á la verdad menos comun al medio dia en la gran Bretaña, de lo que fué en lo pasado: pero domina todavia al Norte de esta Isla, donde se tiene este res-
to

Los licores emborrachadores son peculiarmente perjudiciales á la gente moza, acaloran la *sangre*, deterioran las *fuerzas*, y se oponen á su crecimiento. Fuera de que el frecuente uso de *licores fuertes* en los primeros tiempos de la vida destruye qualquier beneficio, que despues se podria esperar sacar de ellos en calidad de cordiales en la abanzada edad.

No solo es en sí la embriaguez el mas abominable vicio, sino tambien la fuente de la mayor parte de los demás. No hay delito alguno, por horrible que sea, que no esté dispuesto á cometer un borracho por la pasion á los *licores*. Se ha visto á las madres vender la ropa de sus hijos, la comida destinada para ellos, y aun despues sus propios hijos, por comprar un desdichado vaso de *licor*.

to de la barbaridad por hospitalidad. Allí se supone, que nadie trata bien á sus huéspedes sin hacerlos beber con exceso. El forzar á beber es seguramente la mayor rudeza en el hombre. La valentia, docilidad, y aun la bondad de corazon pueden incitar á quien se insta á tomar un trago demás en un tiempo, quando le seria igual beber veneno. La costumbre de beber con exceso, mucho tiempo hace no tiene aplauso en Francia, y empieza ya á perder terreno entre los Ingleses mas cultos. Es de esperar, que en breve se desterrará enteramente de todas las partes de esta Isla.

CAPITULO VIII.

DE LA LIMPIEZA.

ES culpable la falta de la limpieza; sobre todo, donde se encuentra de valde el agua, tiene seguramente cada uno en su poder la limpieza. La materia de la *transpiracion*, que se escapa perpetuamente del cuerpo, hace frecuentemente necesaria la muda de ropa interior. Esta muda favorece, y fomenta singularmente la *excrecion* del *cutis* tan necesaria á la salud, que quando se retiene en la masa de los *humores*, ó se vuelve á introducir en ella por la porqueria de la ropa interior, ocasiona *males cutaneos*, *calenturas*, &c.

La *sarna*, y la mayor parte de otros *males cutaneos* dimana principalmente de la falta de la *limpieza*. Es verdad que se puede incurrir en estos males por *contagio*, *malos alimentos*, &c. pero no durarán largo tiempo, si guardan los dolientes aseó en la ropa. Se deben atribuir á la misma causa las diversas especies de insectos, que incomodan á los hombres, infestacionan las casas, &c. contra las cuales puede servir siempre la *limpieza*; y por donde quiera que se encuentren, se puede creer seguramente que allí falta la *limpieza*.

La falta de *limpieza* es una de las causas comunes de las *calenturas podridas*, y *malignas*, que de ordinario empiezan por los habitantes, ó vecinos de casas puercas, y cerradas, que respiran *ayre malsano*, hacen poco *exercicio*, y se traen la ropa interior puerca. Allí nace generalmente el *contagio*, que con frecuencia se estiende lexos en grave perjuicio de las per-

sonas á quienes acomete. Luego baxo este punto de vista se debe considerar la *limpieza*, como obgeto digno de la atencion pública. De poco sirve que esté yo mismo limpio, si el desaseo de mi vecino puede alterar mi salud, como lo hace con la suya. Si no hay medio de echar fuera de la vecindad la gente desaseada, por ser realmente perjudicial á la sociedad, se debe á lo menos huir de ella como *contagiosa*. Conviene se alexen aun de las habitaciones de la gente desaseada todos los que aprecian su propia salud.

En los parages donde se juntan muchas personas, se hace la *limpieza* obgeto de la mayor importancia. Bien sabido es, que se comunican los males *contagiosos* por el *ayre* corrompido; luego se debe evitar con el mayor cuidado todo lo que contribuye á inficionar el *ayre*, ó á extender la *infeccion*. Por esta razon no se debe permitir, páre, ó quede inmundicia alguna en las calles de los Pueblos grandes. Ninguna cosa es más capaz de causar *contagio*, que los excrementos de los enfermos.

En los Pueblos grandes, las calles por lo comun son casi tan puercas como los muladares de las Aldeas; pues están perpetuamente cubiertas de ceniza, estiércol, y todo genero de inmundicia, y basura. Se ven aún los mataderos en el mismo riñon de los Pueblos grandes. La *sangre* podrida, los *excrementos* &c. de que están generalmente llenos estos parages, no pueden menos de corromper el *ayre*, y hacerle enfermizo, y ponzoñoso. ¡Con cuánta facilidad no podría precaver estos inconvenientes una Policía activa, atento á que tiene siempre en su mano hacer Leyes relativas á estos obgetos, y á precisar á su observancia

Sentimos el haber de exponer, que al parecer no tienen los Magistrados de Inglaterra el mayor conocimiento de la importancia de la *limpieza* pública; bien que la salud, satisfaccion, y honra, conspiran á recomendarles esta inspeccion. Ninguna cosa puede ser mas agradable á los sentidos, hacer mas honor á los habitantes, ni conducir mas á la salud, que la *limpieza* de los Pueblos grandes: tampoco puede haber cosa que hiera mas la vista y atencion de los forasteros, que el desaseo de estos mismos Pueblos. Por mas que pretenda una Nacion ser culta, urbana, y científica, osarémos afirmar, que se la mirará como barbata siempre que tenga descuido en la *limpieza*.

Los habitantes del campo (c) en la mayor parte de los Países miran, al parecer, la *limpieza* con un genero de desprecio: y á no ser por la favorable situacion de sus habitaciones, experimentarían á menudo los malos efectos de esta aversion á la *limpieza*. Apenas se ve alguna grande heredad, ó casa de Labrador, que no tenga á la puerta un muladar amontonado; y sucede recogerse debaxo del mismo techo el ganado, y sus guardas.

Son tambien muy perezosos los paysanos en mudar de ropa interior, en tener limpias sus habitaciones &c. Lo que es puro efecto de la indolencia, y depravado gusto del desaseo. El habito, ó costum-

(c) En la antigua Roma no consideraban los mas insignes varones la *limpieza* por objeto indigno de su atencion. Dice Plinio, que las *Cloacas* para sacar fuera de la Ciudad las inmundicias, eran las mayores de todas las obras públicas; y elogia mas á Tarquino, Agripa, y á otros que las hicieron, y mejoraron, que á los que habian conseguido las mayores victorias.

bre, es verdad que lo puede hacer menos desagradable: pero ningun habito puede hacer jamás que sea saludable el usar la ropa interior puerca, ó respirar mal ayre.

Como los mas de los obgetos pertenecientes al regimen, quales son los *alimentos sólidos, liquidos, &c.* se preparan por mano de paysanos, y populacho, ó pasan á lo menos por entre sus manos, se deben poner por obra todos los medios posibles de inclinar estos hombres al aseó, y animarles á acostumbrarse á la *limpieza*. Seria conveniente por exemplo, dar un premio corto á los que traxesen á los Mercados los comestibles mas limpios, y mejores, especialmente la manteca de baca, el queso, &c. y castigar rigurosamente á los contraventores de esta ley; y por consiguiente, emplear los mismos medios respecto á los Carniceros, Panaderos, Cerbeceros, y á todos los que preparan las cosas necesarias á la vida.

Se debe observar en los campos militares con la mas escrupulosa atencion la *limpieza*, por cundir, á causa de su descuido, las enfermedades contagiosas en breve tiempo á todo un Exercito, y matar mas Soldados, que las armas enemigas. Los Judios, durante su residencia en el desierto, recibieron instrucciones particulares, relativas á la *limpieza* en los campamentos. (d) Estas Leyes las deben guardar todos los que se hallan en igual situacion. Se puede decir á la verdad, que el Codigo de las Leyes, que recibe

(d) Tendrás tambien un sitio fuera del campo, á donde has de ir á hacer tus necesidades; y has de traer una agujada á la cintura con que hacer un hoyo al rededor de tí, y cubrirás con tierra lo que habrás depuesto &c. Deut. cap. XXIII. vers. 12. 13.

bieron los Judios, tenia una tendencia manifiesta á la *limpieza*. Quien considere la Naturaleza del clima de los Judios, y las enfermedades que solian padecer, se hará cargo de lo importantes que debian ser semejantes Leyes.

Es digno de reparo, que en los países Orientales constituya la *limpiza* una parte esencial de su culto religioso. La Religion Mahometana, igualmente que la Judaica, tiene sus *baños, abluciones, y purificaciones*, y sin la menor duda el obgeto, que de presente les atribuyen, es la pureza interior; pero seguramente no fueron menos calculados para la conservacion de la salud. Por mas fantasticas que parezcan á algunos estas lavaduras, pocas, sin embargo, son las cosas, que mas contribuyen á la conservacion de la salud, que la exacta observancia de ellas. Si por exemplo una persona, despues de visitar á un enfermo, manosear un cadaver, ó hacer otra cosa semejante, se lava antes de presentarse en compañía, ó sentarse á la mesa, estará menos expuesta á coger enfermedades, ó á comunicarlas á otros.

Las freqüentes lavaduras, no solo limpian las sordideces, é impurezas, que suelen, ó pueden estar pegadas al *cutis*, sino tambien fomentan, y favorecen la *transpiracion*, fortalecen el cuerpo, y avivan los espíritus. ¡Quán refrigerado, alentado, y alegre, se siente quien acaba de afeytarse la cara, y mudar de camisa, especialmente si ha estado largo tiempo sin hacer estas operaciones!

La costumbre Oriental de lavarse los pies, bien que sea cosa precisa, á causa de aquel clima, y menos necesaria en el nuestro; es al mismo tiempo un acto de *limpieza* muy agradable, y contribuye sin-

gularmente á la conservacion de la salud. El sudor, y porqueria con que están incesantemente cubiertas estas partes, no pueden menos de oponerse á la *transpiracion*. Este acto de limpieza contribuiria de hecho á precaver *constipados*, y *calenturas*. Si se lavase de noche la gente los pies, y piernas con agua tibia, despues de haber estado expuesta á frio, y humedad de dia, experimentarían rara vez los malos efectos, que frecuentemente resultan de dichas causas.

En ninguna parte es mas necesaria la *limpieza*, que á bordo de los Navios. En sucediendo la desgracia de introducirse una vez en ellos enfermedades *epidemicas*, ninguno podrá quedar libre de caer en ellas. El mejor arbitrio de precaver semejantes enfermedades, es poner cuidado en que esté limpia toda la tripulacion en su ropa, cama &c. y aun quando se manifiesta una enfermedad *contagiosa*, la *limpieza* es el mejor medio para atajar su comunicacion: es tambien necesaria para precaver su regreso, despues de haberse desaparecido el mal. A este efecto se debe poner grande cuidado en lavar bien la ropa, camas &c. de los enfermos, como asimismo todo lo que se pone en inmediato contacto con el *cutis*, y sahumarlo todo con *azufre*. El contagio puede quedar largo tiempo encubierto en la ropa puerca, manifestarse despues, y hacer los mayores estragos.

En donde se juntan muchos enfermos, se necesita la mas religiosa observancia posible de la *limpieza*. En los Hospitales solo el olor basta á veces para incomodar la gente sana: por lo que se viene facilmente en conocimiento del efecto que pueden causar los enfermos. En estos parages donde hay descuido en la *limpieza*, corre la gente sana mas peligro de enfermar,

mar, que de restablecerse los enfermos.

No hay cosa alguna mas falta de razon, que el descuido, ó mas bien la aversion, que tienen ó manifiestan los que están encargados de atender, y cuidar de los enfermos, á que esten estos limpios. Creerian cometer aquellos un grave delito, si consintiesen aproximar alguna cosa limpia á un *calenturiento*; y mas bien le permitirian rebolcarse en todo genero de inmundicia, que el que se le mudase la menor cosa de su ropa, sabanas, &c. Si es necesaria la *limpieza* á los sanos, lo es seguramente mas á los enfermos. Pueden curarse muchas enfermedades por sola la *limpieza*, y mitigarse por ella las mas; y donde se descuida en ella, se convierten muchas veces en indisposiciones muy malignas las mas leves. El yerro, que se introduxo, de que no tuviese el enfermo la menor comunicacion con el ayre, parece sugirió tambien se le permitiese estar puerco: pero esperamos, que en breve se extirparán del todo estas tan perjudiciales preocupaciones.

Agrada seguramente á todos la *limpieza*; y no podemos menos de aprobarla en otros, aun quando no la practiquemos nosotros mismos: se atrahe mas nuestros ojos, que la gala mas brillante, y se concilia gratamente nuestra estimacion, haciendo poco caso de la gala: sirve de adorno á todos los estados; y á nadie desde la clase mas alta, hasta la mas baxa se le ha dispensado, ó eximido de practicarla. No hay virtud mas importante en la sociedad, que la cabal *limpieza*, la que se debe cultivar con el mayor estudio en todas partes; y en los Pueblos grandes por poco no se debe venerar. (a)

R 2

CA-

(a) Siendo imposible practicar una *limpieza* cabal sin suficiente

CAPITULO IX.

DEL CONTAGIO.

POR poco no son contagiosas todas las enfermedades. Por lo mismo se debe evitar, quanto sea posible, toda comunicacion con los enfermos. La práctica ordinaria de hacerles visitas, aunque sea con buena intencion, puede producir muy funestos efectos. Estamos muy lexos de querer disuadir un acto de caridad, ó benevolencia, especialmente en favor de los necesitados; pero no podemos menos de culpar á los que exponen á peligro su propia vida, ó la de sus vecinos por una mal entendida amistad, ó imprudente curiosidad.

Los quartos de los enfermos, especialmente en los pequeños Pueblos se llenan generalmente todo el dia de visitas indiscretas. Se ven de ordinario criados, ó gente moza asistir por turnos al enfermo, y hacerle vela toda la noche. Seria un patente milagro, que escapasen siempre de pegarseles la enfermedad. Nos dá diariamente la experiencia exemplos de los peligros, que acompañan á semejante conducta. Se ve á esta gente incurrir á menudo en *calenturas*, que comunican

te abundancia de agua, recomendamos muy de veras á los Magistrados de los Pueblos grandes, atiendan particularmente á este artículo, ó parte de la policía. Los mas de los Pueblos grandes de Inglaterra, tienen á causa de su situacion, admirable proporcion de surtirse facilmente de agua, y los que no quieren aprovecharla, teniendo á mano, se merecen seguramente riguroso castigo. Se deben barrer, y regar bien todos los dias, las calles de los Pueblos grandes, por las quales no puede pasar agua de Rio. Este es el medio mas eficaz de tenerlas perfectamente limpias, y se experimentará ser el menos costoso.

can á otros, hasta que por fin se hacen epidemicas.

Seria muy imprudente asistiese á uno acometido de viruelas quien no ha pasado por esta enfermedad, y con todo eso no son menos contagiosas, ni menos fuertes otras muchas *calenturas*, que las *viruelas*. Se imaginan algunos, que las *calenturas* son mas peligrosas en las Aldeas, que en los Pueblos grandes, á causa del poco socorro, que alli se saca de la Medicina: puede suceder asi algunas veces; pero nos inclinamos á que procede mas bien de la causa arriba mencionada.

Si se hubiesen de buscar medios de propagar el *contagio*, no se podria dar con otro mas eficaz, que la costumbre de visitar los enfermos. Los que les visitan, no solo exponen sus propias personas, y á aquellos con quienes viven, á enfermar, sino que hacen tambien mucho daño á los mismos enfermos. Congregados muchos en el quarto del enfermo, contribuyen á infestar el *ayre*, y con sus susurros baxos, y semblante triste perturban la imaginativa del enfermo, y le abaten el espiritu. Se deben dexar solas las personas enfermas, especialmente las calenturientas, con su asistente, quanto sea dable, para que asi estén mastranquillas. La vista de una persona forastera, y todo lo que le puede perturbar al enfermo, le son perjudiciales.

La práctica de combidar en las Aldeas para los entierros gran concurso de personas, y juntarlas en la misma pieza donde está el cadaver, es otro modo de propagar el *contagio*; pues no muere siempre el *contagio* con el enfermo: en casi todos los casos va en aumento á proporcion de los progresos de la corrupcion del *cadaver*, especialmente depues de las *calenturas malignas*, ú otras enfermedades *podridas*. No deben quedar largo tiempo sin sepultarse los cuerpos de

de los que han muerto de estas enfermedades; y debe estar apartada de ellos quanto sea posible la gente del acompañamiento.

Contribuiria no poco á precaver la comunicacion de los males *contagiosos*, el tenerse los sanos á debida distancia de los enfermos. El Legislador Judaico, entre tantas Leyes sabias, como dió para la consevacion de la salud, atendió peculiarmente á todo lo que podia contribuir á alexar el *contagio*, ó *emporcamiento*, segun su frase; prohibiendo el acercarse á un enfermo, ó cuerpo muerto. Por la mayor parte del tiempo quedaban distantes de los sanos los enfermos, y se tenia por delito aun el acercarse á sus habitaciones: si tan solamente tocase alguno á un enfermo, ó difunto, era preciso fuese á lavarse, y se guardase por cierto tiempo de presentarse en la compañía de sanos.

Comunicase á menudo el *contagio* por la ropa. Es sumamente peligroso vestir la ropa, que se han traído los enfermos, á menos que primero no se la haya lavado, y sahumeriado bien; porque puede quedar largo tiempo pegado á ella el *contagio*, manifestarse despues, y producir los mas trágicos efectos; lo que demuestra el peligro que hay en el uso de la ropa, que se han traído otros.

Nos visitan tambien, con frecuencia, de los países estrangeros enfermedades contagiosas. El comercio, trayendonos las riquezas de estas partes, nos comunica de resulta sus enfermedades; por lo que muchas veces sucede, que nos acarrea mas perjuicio, que utilidad el comercio, por cuyo medio se nos introducen. Es mucha lastima no haya mas cuidado en oponerse á la introduccion de esta plaga, é impedir su propagacion despues de introducida. Es verdad, que se tiene al-

guna atencion, y cuidado contra la peste; pero poco, ó ningun caso se suele hacer de otras enfermedades.

Como se pusiese la decima parte del cuidado, que se toma para impedir la introduccion de generos de contravando, en precaver la de enfermedades, resultarian de ella los mas felices efectos. Seria facil nombrar Medicos para residir en todos los principales Puertos, encargados de visitar, y registrar todas las tripulaciones, pasageros, &c. de los navios primero que pusiesen pie en tierra; y en el caso de descubrir alguna *calentura*, ú otra *enfermedad contagiosa*, providenciar, y mandar haga quarentena el navio, y se lleven los enfermos de su bordo á un Hospital, ú otro parage aproposito para curarlos. Podrian ordenar estos Medicos, se quemasen, lavasen, ó sahumeriasen toda ropa, camas, &c. de que habian usado los enfermos durante el viage, segun lo hallasen por conveniente, antes de permitir se desembarcasen. Un plan semejante, bien executado, precaveria la introduccion de muchas *calenturas*, y otras enfermedades contagiosas, que pasan de los navios á tierra.

Las Carceles, Hospitales, &c. ocasionan la difusion del *contagio* por los pueblos grandes. Estos edificios públicos están freqüentemente sitios en el mismo centro de las ciudades; y quando nacen en ellos enfermedades *contagiosas*, es casi imposible dexen de acometer á los habitantes. Como atendiesen debidamente los Magistrados á la salud del pueblo, se podrian precaver facilmente todos estos inconvenientes.

Concurren muchas causas á difundir el *contagio* por las Ciudades populosas. Toda la atmosfera de un Pueblo grande no es otra cosa que una masa corrompida, llena de las particulas mas perjudiciales á la salud.

lud. El mejor consejo, que podemos dar á los que se hallan constituidos en la precision de vivir en Ciudades, ó Pueblos grandes, es que escojan para su habitacion un sitio abierto; eviten las calles angostas, puercas, y pasageras; mantengan *limpias* sus propias casas, y oficinas; y que salgan á tomar el *ayre* puro, y libre quantas veces se lo permitan sus quehaceres.

Contribuiria muchisimo á precaver la inficion de las enfermedades, el no emplear por todas partes sino á personas destinadas para cuidar los enfermos. Esta providencia salvaria muchas veces la vida de familias enteras, Ciudades, &c. que se pueden inficionar por una sola persona. No se juzgue, que por eso pretendamos aconsejar el abandono de padres, amigos, &c. si solo queremos, que sea mas cauta la gente, y no frecuente á los dolientes de enfermedades de genero *contagioso*.

Los que cuidan, y asisten á los que padecen enfermedades *contagiosas*, corren mucho peligro de enfermar: deben pues atestarse las narices con tabaco de hoja, ó qualquier otra planta de olor fuerte, como v. g. la ruda, yerba de Santa Maria, &c. como tambien poner gran cuidado en tener limpio al enfermo, rociar muchas veces el quarto donde duerme con *vinagre*, ú otro *acido*, y admitir frecuentemente á él una corriente de *ayre* nuevo, y evitar quanto sea posible el inspirar el aliento, que sale del pecho del enfermo. Nunca deben presentarse en compañia los asistentes, ó Medicos, sin haber primero mudado de ropa, y lavadose las manos, &c. porque de no prepararse asi, difundirán infaliblemente la enfermedad, siendo contagiosa, por donde quiera que vayan. (a) Por

(a) No va infundada la sospecha, que se lleva á menudo el

Por mas triviales que parezcan á gente inconsiderada estas reflexiones, osarémos afirmar, que la debida atencion á todo lo que puede escusar el *contagio*, seria muy importante para precaver las *enfermedades*. Hay muchas enfermedades, que son *contagiosas* hasta en un cierto grado; y por lo mismo no se debe permitir se arrimen á los enfermos otras personas, que las precisas á su asistencia. No es mi animo disuadir por esta precaucion, de que cumplan con estos obgetos tan apreciables, y necesarios á las personas, cuya obligacion, y estado les fuerza á asistir, y servir á los enfermos.

Tiene el Magistrado proporcion de oponerse eficazmente á todo lo que puede contribuir á difundir el *contagio*; pues tiene en su mano el mandar al Pueblo la observancia de la *limpieza*; el alexar las Carceles, Hospitales, Cementerios, y todos los parages, ó lugares donde puede nacer el *contagio*, poniendolos á cierta distancia cómoda de los Pueblos grandes, (b) ensanchando las calles, derribando murallas inu-

Tom. I.

S

ti

contagio de una parte á otra por descuido de los Medicos. Afectan varios de estos la familiaridad de arrimarse mucho á la cama del enfermo, y tenerle asido de la mano considerable rato. Si el enfermo tiene las *viruelas*, ú otra enfermedad *contagiosa*, no hay que dudar en que se inficionen de ellas las manos, ropa, &c. del Medico, y si se va en derechura á visitar á otro enfermo, como sucede de ordinario, sin haberse primero lavado las manos, mudado de ropa, ni expuestos al *ayre* libre; ¿es por ventura de maravillar, se lleve consigo la enfermedad, y la comunique al otro enfermo? Los Medicos incautos, no solo exponen al peligro á otros, sino aún á sí mismos por esta práctica, y asi de continuo son victimas de ella.

(b) No permitian los antiguos, se fabricasen dentro de los muros de una Ciudad ni aun los templos de sus Dioses, á donde acudian los enfermos.

tiles, y poniendo por obra todos los medios de fomentar la libre circulacion del *ayre*, por todas partes del Pueblo. Los Hospitales públicos, ó sitios propios para la acogida de enfermos, con tal que estén bien limpios, ventilados, y colocados en un sitio abierto, contribuirían mucho á precaver la estension del *contagio*. Estos sitios, ó edificios de acogida de enfermos impedirían, que visitasen á los pobres enfermos sus compañeros officiosos, y ociosos. Servirian tambien para escusar la curacion de los criados enfermos en las casas de sus amos. Mas cuenta tendria á los amos pagar el cuidado, y medicina de sus criados en un Hospital, que exponerse al riesgo de que cunda una enfermedad *contagiosa*, entre una familia numerosa. Los criados, y demás pobres, que se curan en los Hospitales, no solo tienen menos proporcion de *contagiar* á sus vecinos, sino que logran tambien la ventaja de ser bien asistidos.

No ignoramos, que los Hospitales, en lugar de servir de obstaculo á la comunicacion del *contagio*, antes bien le propagan, en los casos de hallarse estos sitios en el centro de los Pueblos grandes, de ocuparlos mucho numero de enfermos, que están como amontonados unos sobre otros en salas reducidas, y de no cuidar de la *limpieza*, y *ventiladores*; haciendose nidos de enfermedades *contagiosas*, de modo que ninguno puede entrar á ellos, sin exponerse á incidir en el *contagio*, y comunicarle tambien á otros: sin embargo no son culpables los Hospitales en estos inconvenientes, sí los que los gobiernan.

Es de desear, que fuesen mas numerosos los Hospitales, y mejor administrados; pues en este caso acudiria á ellos la gente con mucho menos repugnancia.

Es-

Esto (digo) es tanto mas de apetecer, quanto las *calenturas podridas*, y las demás enfermedades *contagiosas* las engendran los pobres, y estos son los que de ordinario las comunican á los ricos.

Como llamasen la debida atencion las primeras indicaciones de las enfermedades *contagiosas*, y se embiasen luego los enfermos á los Hospitales, habria menos *calenturas podridas*, las quales, siendo todas tan *contagiosas* como la *peste*, se hacen *epidemicas*.

CAPITULO X.

DE LAS PASIONES.

INfluyen mucho las *pasiones*, asi en las causas de las enfermedades, como en su cura. El modo de obrar el espíritu sobre la materia, será muy probablemente siempre un misterio, á menos que lo revele el Autor de la naturaleza. Bastanos saber que existè un recíproco concurso de acciones, establecido entre nuestras partes espirituales, y corpóreas; y que todo lo que hace impresion en las unas, la hace tambien en las otras.

§. I.

DE LA IRA, O COLERA.

LA colera perturba el espíritu, desfigura las facciones del rostro; precipita el curso de la *sangre*, y descompone todas las *funciones vitales*, y *animales*: ocasiona con frecuencia *calenturas*, y otras en-

fermedades *agudas*, y á veces aun la muerte repentina. Esta *pasion* es peculiarmente perjudicial á las personas delicadas, y achacosas de enfermedades *nervosas*. He visto morir una muger *histerica* de un violento insulto de *colera*. Todas estas personas deben guardarse singularmente de los excesos de esta *pasion*.

Es verdad que no está siempre en nuestra mano el precaver la *ira*; pero seguramente podemos dexar de conservar siempre los resentimientos en el alma. Agota el resentimiento las fuerzas del espíritu; ocasiona enfermedades *crónicas* muy obstinadas, y arruina, ó desmorona insensiblemente la *constitucion*. Ninguna cosa demuestra más la grandeza verdadera del animo, que el perdonar injurias, y ofensas recibidas: este acto heroico conserva la paz en la sociedad, nos consuela, y contribuye sobre manera á conservarnos la salud, y nos encamina á la felicidad. Deben evitar tanto los violentos insultos de la *colera*, como la *peste*, ó *veneno* mas mortal, los que hacen aprecio de la salud, no prestando abrigo al resentimiento, si bien esforzando á que subsista siempre tranquila y en calma el *alma*: pues ninguna cosa influye mas á conservar la salud, que una constante tranquilidad del espíritu.

DE LA IRA, Ó COLERA.

A colera pertenezca el espíritu, desgracia los lo-
 zos del alma, principio el cual de la ra-
 zón, y descomponen los miembros, y así
 materia, ordinaria con frecuencia en la
 2. II.

§. II.

DEL MIEDO, O TEMOR.

Tiene el *miedo* muchísimo influxo, tanto en ocasionar, como en agravar las enfermedades. No se debe reconvenir, ó culpar al hombre de que solicite, y busca la conservacion de la vida; pero esta solicitud, ó deseo, siendo escesivo, sucede muchas veces que causa su pérdida. El *temor* acobarda, y abate el espíritu; y no solo ocasiona enfermedades, sino que las hace funestas, y triunfa del valor del hombre mas intrepido.

El *miedo* repentino produce generalmente los mas funestos efectos; de él se siguen á menudo insultos *epilepticos*, y otras enfermedades *convulsivas*; y por lo propio es muy peligrosa la práctica tan comun entre la gente moza de espantarse unos á otros. Han perdido muchos la vida, y hechoso otros inútiles para siempre á la sociedad por esta especie de juegos: lo que hace ver evidentemente el peligro de alterarse las *pasiones humanas*; pues se disponen facilmente á cometer excesos que impiden el curso regular despues.

Pero se hacen por lo general mas peligrosos los efectos sucesivos, ó graduales del *miedo*. Una constante aprehension del mal venidero, haciendo asiento en el alma, ocasiona no pocas veces el mismo mal que se teme. De aqui es haberse muerto varias personas de las mismas enfermedades, que tiempo hacia se temian, ó que les habian hecho furte impresion por algun accidente, ó necio pronostico, por exemplo, las mugeres paridas, ó próximas á parir; y se puede explicar del modo siguiente.

Una

Una muger que acaba de parir, hallandose endeble, y exhausta de fuerzas, al instante cree, que corre el mayor peligro su vida; y esta aprehension es tan fuerte, que de ella resulta la supresion casi continua de las *evacuaciones* necesarias, en que estriba su restablecimiento: y asi sucede, que las mugeres se hacen de ordinario víctimas de su propia imaginacion; siendo asi que evitarián todo peligro, como no tuviesen aprehensiones. Rara vez acontece en un Pueblo grande la muerte de dos, ó tres mugeres de sobre parto, que no se siga la de otras muchas. Supongase, que á una muger en cinta, que conocia á las primeras que murieron, la cupiese igual suerte de sobre parto; no es menester mas para hacer epidemico este accidente, que sola la aprehension vehemente de la *imaginativa*. Por lo que las mugeres embarazadas deben despreciar el *miedo*; y evitar á todo trance la comunicacion con las Comadres parteras, que las están repitiendo de continuo los accidentes sucedidos á otras. No se debe mentar generalmente cosa alguna de quanto pueda causar aprehension á una muger en cinta, ó de sobre-parto.

Debese atribuir la muerte de la mayor parte de las mugeres que mueren de parto, ó sobre parto, á una costumbre antigua, y *supersticiosa*, que aún se observa en las mas de las Provincias de Inglaterra, de tañer las campanas de la Parroquia por las personas que acaban de morir. Las que se creen en peligro, son de ordinario muy curiosas, y preguntonas; y si llegan á saber, que se tocan las campanas por otra, que ha muerto en el mismo caso que él en que se hallan constituidas, ¿qué funestas conseqüencias no es preciso que resulten? De qualquier modo que lle-

guen

guen á saber las mugeres en cinta la muerte de sus conocidas, están siempre tan dispuestas á apropiarse la misma suerte, que cuesta el mayor trabajo persuadir-las lo contrario.

Esta costumbre de tocar las campanas, no solo es perniciosa á las mugeres en el parto, sobre-parto, ó proximas á parir, sino que lo es tambien en otros casos. ¿En las *calenturas malignas*, en que es sumamente difícil alexar el abatimiento de animo, que padece el enfermo, qué efecto no producirá un clamoreo funeral de campanas, que le aturde el oído cinco, ó seis veces al dia? No hay que poner duda en que le haga creer su imaginacion ya impresionada, que aquellos por quienes clamorean las campanas, han muerto de la misma enfermedad, de que adolece. Esta aprehension es mas poderosa para desalentarle, que todos los *cordiales* de la medicina para curarle.

Si no se puede abolir este ramo de ceremonia, debemos tener alexado quanto sea dable al enfermo del sonido de estas campanas, como asimismo de todo lo que le pueda alborotar. No faltan personas, que solo se ocupan en visitar á un enfermo, y susurrarle al oído cuentos tristes: estas personas que quieren hacerse pasar por amigos sensibles, deben ser consideradas mas bien por enemigos. Los que quieren de veras á un enfermo, no deben permitir se le acerque semejante gente.

Ha prevalecido mucho tiempo hace entre los Médicos la costumbre de pronosticar (segun su fraseología) la suerte del enfermo: esta práctica sin duda la introduxo la vanidad, y la sostiene todavia á pesar del sentido comun, y de la salud del enfermo. He conocido un Medico tan barbaro, que se vanagloriaba

ba de haber pronosticado mas sentencias de muerte, que todos los Jueces Reales ¡Oxalá no fuesen siempre igualmente funestas estas sentencias! Es verdad, que se puede alegar en disculpa, que no declara su parecer el Medico á presencia del enfermo, pero asi hace aun mas daño; porque mas cuenta tendria á un enfermo de juicio, saber de la boca del Medico su parecer, que por el triste *ayre*, lloro, é indiscreciones descompasadas de las personas que tiene al rededor. Rara vez sucede ocultarse al enfermo el triste parecer del Medico. El mismo embarazo, que tienen los amigos, y asistentes en disimular lo que dixo, basta generalmente para descubrir la verdad.

Ningun hombre tiene derecho de pronosticar, ó anunciar la muerte de otro, mayormente quando esta declaracion es capaz de matarle; y el Cielo por los motivos mas sábios ha ocultado á los mortales su suerte. Es verdad, que tienen los hombres la curiosidad de indagar, y saber los sucesos, y no dexan jamás de importunar al Medico hasta que diga su parecer. Mas con todo, una respuesta equivoca en unas circunstancias, en que es necesario no desesperanzar al enfermo, es sin duda la mas cuerda, y acertada: esta conducta no perjudica al enfermo, ni al Medico. Ninguna cosa contribuye mas á desacreditar la medicina, que estos pronosticadores atrevidos, que (permitaseme lo diga) por lo general son los mas ignorantes de la facultad. Los yerros, ó desaciertos diarios, que cometen en sus pronosticos, sirven de evidente prueba de la vanidad humana, é ignorancia.

Concedamos voluntariamente haber algunos casos en que debe el Medico intimar el peligro del enfermo á alguno de su familia, ó de sus amigos, bien que es-

to lo debe hacer siempre con la mayor cautela; pero en ningun caso puede ser necesario, que sepa todo el barrio, ó pueblo inmediatamente despues de la primera visita del Medico, que no tiene esta esperanza de curar al enfermo. Las personas, que por una curiosidad indiscreta, preguntan al Medico incesantemente sobre la suerte del enfermo, no se merecen seguramente sino una respuesta équivoca.

La vanidad de pronosticar la suerte de los enfermos, no es peculiar á solos los Medicos, cuyo exemplo siguen otros; y los que se creen ser mas sábios, que sus vecinos, sucede frequentemente, que por este termino hacen daño. Sola la humanidad, que nos debe mover á hacer bien á los enfermos, se halla tambien harto distante de impelernos á excitar aprensiones en los infelices, que se hallan ya agoviados del peso de su enfermedad. Un amigo, ó Medico pueden hacer mas bien, portandose con dulzura, y compadeciendose del enfermo, que administrandole remedios. No deben descuidarse jamás en esperar á los enfermos, que es el mas poderoso de todos los *cordiales*.

§. III.

DE LA TRISTEZA, O PESADUMBRE.

ES la tristeza la mas perniciosa á la salud entre quantas pasiones hay. Son permanentes sus efectos; y quando echa profundas raíces en el alma, va acompañada de las mas funestas consequencias. Son la *colera*, y *miedo pasiones violentas*, que rara vez duran mucho tiempo: se convierte á menudo la *tristeza* en una melancolía continua, que mina las fuerzas del alma, y

arruina el *temperamento*. Conviene poner por obra todos los medios posibles en desterrar esta pasión. Se puede á los principios triunfar de ella; pero quando ha echado ya algunas, aunque pocas raíces, es casi imposible destruirla.

Ninguno puede escaparse de todos los contratiempos, que asedian la vida; pero quien con valor los aguanta, manifiesta una verdadera grandeza de alma. No faltan quienes se imaginan ser una especie de merito, el rendirse á la *tristeza*: y quando les persigue la desgracia, rehusan obstinadamente todo consuelo hasta el punto que su alma, agoviada del peso de la *melancolía*, se postra baxo la carga. Esta conducta, que mina la salud, no solo es contraria á la Religión, sino tambien á la razón, y sentido comun.

El mudar de ideas es tan necesario á la salud, como de postura. Quando queda largo tiempo fixada el alma en un objeto, y particularmente siendo este desagradable, se perturban todas las *funciones* del cuerpo: y asi las personas, que se dexan apoderar de la *tristeza*, tienen descompuesto el *estomago*, ó el apetito, y malas *digestiones*: de aqui proceden el abatimiento del espíritu, la relaxacion de los nervios, *ventosidades*, ó *flatos en los intestinos*, y la corrupcion de los *humores*, por no poderse renovar el *quilo*. De esta manera se han hecho las mejores *constituciones* victima de los contratiempos de familia, ó de todo lo que puede ocasionar violentas pesadumbres.

Es del todo imposible goze perfecta salud, quien tenga el espíritu inquieto. En este estado puede vivir una persona algunos años; pero quien quiere llegar á abanzada edad, debe vivir contento y satisfecho. Bien sé que no está siempre esto en nuestra mano;

no; sin embargo somos en general dueños de mandar en nuestra alma, como asimismo en dirigir el *regimen* de nuestro cuerpo: por exemplo, somos dueños de hacer sociedad, ó compañía con gente alegre, ó melancolica, ó de quedar siempre agoviados, ó de entre mezclar nuestros trabajos con recreos, y diversiones, ó de quedar siempre oprimidos baxo el peso de nuestras desgracias, á nuestra eleccion. Está seguramente en nuestro poder esta conducta, y en ella estriva generalmente el estado de nuestra alma.

La variedad de *scenas*, que de por sí se presentan á nuestros sentidos, tiene sin duda la mira de impedir esté demasiado tiempo fixada nuestra atencion en un solo obgeto. Nos ofrece la Naturaleza por todas partes estas variedades; y el espiritu, á menos que no haya contrahido el habito de fixarse constantemente en un solo obgeto, se complace en la diversidad, indicandonos al mismo tiempo los medios propios para aliviarse ya cansado. Volver á menudo nuestra atencion á nuevos obgetos, examinarlos por algun tiempo; y quando empieza á retroceder el espiritu, mudar de teatro, son los arbitrios mas a proposito para adquirir una sucesion de nuevas ideas hasta desvanecerse enteramente las desapacibles: y así el viajar, el estudiar artes, ó ciencias; aun el leer, ó escribir sobre los asuntos mas serios, pueden contribuir á expeler mas pronto la *tristeza*, y cansancio, que las diversiones, ó recreos mas tumultuosos.

Queda ya advertido, que no puede conservarse el cuerpo la salud, sin hacer *exercicio*; sucede lo propio al alma. La indolencia, ó inactividad sirve de nutrimento á la *tristeza*. Quando no tiene el espiritu otra cosa, que sus contratiempos en que pensar, no

es de maravillar, quede incesantemente afligido. Rara vez se ven *tristes* los que andan ocupados en negocios que piden mucha aplicacion: luego en vez de buscar alguno el distraherse de sus ocupaciones, conviene á contrario, engolfarse mas en ellas; aplicarse con mas ardor á las funciones, y movimientos que piden, y alternar sus obligaciones con la compañía de amigos joviales, y alegres.

Se deben cultivar con el mayor cuidado los pasatiempos honestos, los que llevando insensiblemente el espíritu á contemplar obgetos agradables, influyen á disipar la nube con que no dexa jamás de ofuscar nos la desgracia. Los placeres, al parecer, hacen pasar mas rápidamente el tiempo, y producen por consiguiente las mas felices consecuencias

Los que se hallan apoderados de la *tristeza*, se dedican por la mayor parte á beber con exceso; pero el *remedio* es peor que el mal. Rara vez sucede, que dexen de arruinar su hacienda, estimacion, credito, y *constitucion*, ó *temperamento*.

§. IV.

DEL AMOR.

ES tal vez el *amor* la mas fuerte de todas las pasiones, á lo menos quando ha llegado á cierto grado de *intensidad*, es menos susceptible, que todas las demás, de reprimirse, ó supeditarse á los impulsos de la razon. El *miedo*, *la tristeza*, y todas las demás pasiones son necesarias para la conservacion del individuo; pero el *amor* para la propagacion de la es-

pe-

pecie ; luego era preciso se arraygase profundamente esta pasion en el corazon del hombre.

Bien que sea el *amor* la pasion mas violenta de todas, rara vez es tan rápido su progreso como el de algunas otras: son muy contadas, ó pocas las personas, que de repente lleven al extremo su *amor*. Por lo que aconsejára yo á todos, que antes de empeñarse en esta pasion, se hagan bien cargo de la probabilidad, ó proporcion que tienen de conseguir el objeto amado. Quando no están á nuestro favor estas circunstancias, debemos evitar toda ocasion de aumentar nuestra pasion, y huir tambien luego la compañía del objeto de nuestro *amor*, aplicarnos seriamente á nuestros quehaceres, estudio, &c. entregarnos á toda especie licita de abstraccion; y sobre todo á buscar en lo posible otro sugeto, para cuyo lógro tengamos proporcion.

No se dá pasion alguna, en que se suela caer tan facilmente como en la del *amor*, bien que sea la mas peligrosa. No faltan hombres, que hacen de enamorados, ó fingen serlo por recrearse; otros por mera vanidad, ó por ostentar su conseqüencia, importancia, ó valimiento para con el sexo. Esta es quizás una de las mayores crueldades, que puede cometer el hombre. Lo que anhelamos con ansia, lo creemos con facilidad: de donde es, que las mugeres neciamente credulas se dexan caer á menudo en un precipicio verdaderamente deplorable, antes de poder descubrir, que este pretendido *amor* no era mas que chanza, y engaño: pero no se debe jugar jamás con esta pasion. Quando ha llegado el *amor* á un cierto grado intenso, no se puede remediar, sino por la posesion del objeto amado, que en este caso se debe conceder siempre, no
in-

interviniendo una imposibilidad, ó gravísimo inconveniente. (a)

§. V.

DE LA MELANCOLIA RELIGIOSA.

LAS personas devotas por la mayor parte consideran por delito, ó pecado la *alegría*. Se imaginan, que toda la *Religion* consiste en practicar ciertas mortificaciones, en rehusarse el menor favor, y privarse de los placeres mas inocentes, y honestos. Reyna en su fisonomía el frio mas glacial, y en su espíritu la *melancolia* mas negra: se desvanecen luego sus figuras, por mas hermosas, y peregrinas que sean: toma todo un aspecto siniestro; y lo que no les debe inspirar sino ideas agradables, no les presenta mas que disgustos. Se les hace pesada la misma vida, les sirve de carga la felicidad, persuadidos de que no caben males iguales á los que experimentan, y acaban por ultimo ellos mismos con su desdichada existencia.

Mucha infelicidad es, que se corrompa la Religion

(a) La conducta de los padres en punto de disponer de sus hijos en el Matrimonio, es con frecuencia muy culpable. Un casamiento aventajado es la constante mira, que se lleva la atención de los padres; entre tanto que padecen los hijos un verdadero martirio entre sus inclinaciones, y deberes. La primera cosa que deben tener presente los padres para dar estado á sus hijos, es seguramente la inclinación de estos. Como se atendiese bien á este punto, serian menos numerosos los infelices matrimonios, y no tendrian los padres tan frecuentes motivos de arrepentirse del rigor de su conducta. La perdida de la salud, y sentimientos de sus hijos les hacen ver por las consecuencias los yerros que han cometido.

gion hasta el punto de hacerse ocasionalmente causa de los mismos males, para cuya preservacion, y remedio fue tan santamente instituida. Ninguna cosa puede estar mejor calculada que la Religion, para elevar, y sostener el valor, y ánimo de los fieles: supera las aflicciones á que están expuestos: nos enseña, que los trabajos, y contratiempos de esta vida nos preparan para la felicidad de la otra; y que llegarán por fin á gozar de un premio ilimitado todos los que perseveran en la carrera de la virtud.

Los que tienen á su cargo enseñar la Religion al pueblo, deben guardarse de profundizar demasiado las materias obscuras. La paz, y tranquilidad, que tambien sabe inspirar la Religion, es un argumento á favor suyo mas poderoso, que todos los terrores con que nos quieren espantar.

Es verdad, que el terror conviene, y puede disuadirnos de cometer delitos; ¿pero podrá acaso inspirarnos jamás el amor de Dios, y del prójimo, en que consiste la verdadera Religion?

Concluimos este capitulo, diciendo, que el mejor medio de oponerse á la violencia de las pasiones, es abrazar las contrarias, y aplicarse á ocupaciones útiles.

CAPITULO XI.

DE LAS EVAQUACIONES acostumbradas.

LAS principales *evacuaciones* del cuerpo humano son las de camara, *orina*, é *insensible transpiracion*: ninguna de las quales puede estar largo tiempo suprimida, sin echar á perder la salud. Quando se re-
tie.

tienen mucho tiempo en el cuerpo las materias, que deben expelerse, no solo ocasionan la *pletora*, ó demasiada plenitud de los *vasos*, sino que crian calidades nocivas á la salud, como la *acrimonia*, *putrefaccion*, &c.

§. I.

DE LAS CAMARAS.

LA regularidad de las *camaras* es una de las cosas, que mas contribuyen á conservar la salud. Quando subsisten demasiado tiempo en el cuerpo los *excrementos*, ó *materias fecales*, vician los *humores*; y quando se arrojan con sobrada prontitud, se llevan consigo una gran parte del nutrimento: luego el medio entre estos dos extremos es el que se debe desear; pero no se puede lograr sin una conducta regular en el *régimen*, *sueño*, y *ejercicio*. Siempre que haya irregularidad en estas disposiciones, ó *evacuaciones*, hay fundamento para sospechar, que hay defecto en alguna de estas *funciones*.

Las personas, que comen, y beben á deshoras, de varias especies de alimentos, ó beben distintos generos de licores en una misma *refeccion*, deben temer malas *digestiones*, y *camaras* irregulares. El desarreglo en comer, y beber descompone todas las funciones de la economía *animal*, y ocasiona siempre enfermedades. La demasía de *alimentos*, ó su escasez produce el mismo mal efecto, ocasionando generalmente aquella despeños, y ésta lo contrario, con grave perjuicio de la salud.

Es difícil asignar con exactitud el numero de *camaras* diariamente necesarias para la conservacion de la

la salud, atento á que se varía este numero en las diferentes edades, ó periodos de la vida, y diferente *temperamento*, y aun en este mismo, segun el *regimen*, *exercicio*, &c. Como quiera, se conviene generalmente en que basta una *camara* diaria á un adulto, y que es nociva á la salud su falta: pero esta regla, como todas las demás generales, admite muchas excepciones; pues he conocido personas, que gozaban perfecta salud, sin hacer del cuerpo mas de una vez por semana. Sin embargo no es buena semejante suspension; bien que los que la padecen, gozen por alguna temporada tal qual buena salud, porque al fin es capaz de ocasionar enfermedades.

El mejor método de lograr una diaria *evacuacion* por *camara*, es madrugar, y pasearse un buen rato al *raso*. La situacion, ó postura, que se guarda en la cama, y el calor que en ella se experimenta, se oponen á la regularidad de las *camaras*: pues el calor, al mismo tiempo que favorece, ó fomenta la *transpiracion*, es contrario á todas las demás *funciones*.

El método que á este fin recomienda Mr. Locke, hace tambien al caso, y es solicitar la naturaleza, poniendose regularmente en el servicio todas las mañanas, haya ó no, gana de hacer del cuerpo. Un habito de esta especie puede con el tiempo hacerse segunda naturaleza.

Las personas que con frecuencia recurren á los *medicamentos*, para precaver el *estreñimiento*, rara vez dexan de arruinarse la salud. Los *remedios purgantes*, á menudo repetidos, debilitan los *intestinos*, y por consiguiente dañan la *digestion*; de manera, que cada purga pide otra, hasta que por fin se hacen tan

necesarias como el pan de cada dia. Los que padecen *estreñimiento*, mas bien deben, siendo practicable, remediarlo por *régimen*, que por *drogas*: deben tambien traerse vestido ligero, y evitar el uso de todo *astringente*, y *picante*. La *dieta*, y *régimen*, necesarios en este caso, se hallarán en el tratado del *estreñimiento*, donde se habla de este estado de los *intestinos* en calidad de enfermedad. Vease el cap. XXXI. tom. III.

Las personas molestadas de despeños habituales, deben adaptar tambien su *régimen* á la naturaleza de su *achaque*; quiero decir, deben usar de *alimentos*, que cierran y fortalecen los *intestinos*, y se acercan mas á las calidades *astringentes*; como v. g. pan hecho de la flor de la harina de trigo, queso, huevos, arroz cocido en leche, &c. su bebida ha de ser *vino tinto*, *clarete*, *aguardiente aguada*, en que se haya cocido una corteza de pan tostada.

Como la *relaxacion*, ó *despeño* habitual procede á menudo de la *suspension de la transpiracion*, las personas achacosas de ella, deben tener bien abrigados los pies, y traerse *flanela* á la raíz del *cutis*, y practicar todos los demás métodos conducentes á la *transpiracion*. Se hallarán en el tratado de *despeño*, y *curso de vientre*. Las direcciones acerca del modo de tratar este *achaque*. Vease *Diarrea* cap. XXI. tom. III.

§. II.

DE LA ORINA.

SON tantas las cosas que concurren á mudar, así la cantidad, como la calidad de la *orina*, que es muy difícil dar reglas seguras acerca de estos dos obgetos. (a) Dice el Doctor Cheyne, que la cantidad de la *orina* debe ser igual á las tres quartas partes de la líquida de nuestro *alimento*. Pero supongase, que se tóme uno la impertinencia de medir una y otra parte; hallará que todo lo que puede revolver la *transpiracion*, alteraría esta proporcion; como asimismo, que distintos generos de *alimento* darian muy diferentes cantidades de *orina*: aunque por estas, y otras muchas razones sea imposible dar reglas seguras, para hacer juicio de la precisa cantidad, que se debe evacuar; con todo eso una persona advertida percibirá facilmente cuándo peca por mas, ó por menos la cantidad de su *orina*.

Como la libre *evacuacion de la orina* no solo pre-

V 2

(a) Mucho tiempo hace, que han observado los Medicos ser muy incierta la calidad de la *orina*: no lo estrañará quien considere las circunstancias diversas, en que estriva, y por consiguiente los muchos camiaos por donde se puede alterar su aspecto. Las pasiones, el estado de la atmosfera, la cantidad, y calidad de los *alimentos*, el *exercicio*, la *ropa*, y el estado de otras *evacuaciones*. É innumerables varias causas, son suficientes para hacer una novedad, así en la cantidad, como calidad de la *orina*. Qualquiera que se haga cargo de esto, quedará atónito de la desvergüenza, y atrevimiento de los *charlatanes*, que pretenden descubrir enfermedades por solo la inspeccion de la *orina*, y á su consecuencia recetan. Como quiera, estos embusteros son muy comunes en Inglaterra; y mediante la asombrosa credulidad de la plebe, muchos de ellos llegan á hacerse con quantiosos caudales.

cave, sino que cura tambien muchas enfermedades, se deben poner por obra todos los medios posibles para excitarla; y á su consecuencia evitar todo lo que la puede suprimir. Asi la *secrecion*, como la *evacuacion de la orina* se puede minorar, y aun suprimir por la vida *sedentaria*, por dormir, ó quedar demasiado tiempo en camas blandas, y calientes, por *alimentos* de calidad *desecante*, y *picante*; por *licores astringentes y calidos*, como el *vino tinto*, *clarete*, y otros semejantes. Los que tienen motivo de sospechar, ser demasiado corta la cantidad de *orina*, que arrojan, ó tienen algunos *sintomas de mal de piedra*, ó *arenillas*, no solo deben evitar el uso de las referidas cosas, sino tambien de todo quanto hallan que contribuye á minorar la cantidad de *orina*.

Quando se retiene demasiado tiempo la *orina* en la *bexiga*, no solo se reabsuerve, ó vuelve otra vez á la masa de los *fluidos*, sino que con motivo de pararse en la *bexiga*, se espesa, escapandose la parte mas *aguosa*, y quedandose la mas gruesa, y terrea: de donde provienen los *males de piedra*, y *arenillas*, á causa de la constante tendencia, que tienen estas partes gruesas, y terreas, á condensarse, y ligarse entre sí: y por lo mismo están mas sugetas á estos males las personas *sedentarias*, que las *activas*, y ocupadas en labores, que piden ejercicio.

Han perdido muchos la vida, y acarreadose otros enfermedades muy largas, y aun incurables, retiniendo, por una mal entendida delicadeza, demasiado tiempo la *orina*: pues en dilatandose mucho la *bexiga*, pierde con frecuencia su accion del todo, ó en parte; se pone *paralítica*, haciendose asi incapaz de arrojar la *orina*, ó de retenerla en la debida forma. No

se deben alargar, ó posponer jamás los oficios, ó necesidades de la naturaleza. Es sin duda la decencia una virtud; pero no se merecerá jamás este nombre, quando expone al peligro de perder la salud, ó la vida.

La cantidad de la *orina* puede ser demasiado copiosa, igualmente que corta: puede ocasionarse aquella, bebiendo grande porcion de licores *aguosos*, y *floxos*; por el excesivo uso de sales *alcalinas*, por todo lo que puede estimular los *riñones*, disolver la *sangre*, &c. Esta indisposicion debilita á muy breve tiempo el cuerpo, y encamina á la *pulmonia*: es difícil de curar; pero se puede paliar por el uso de *dieta corrororante*, y remedios *astringentes*, como los que recomendamos en el tratado de *Diabetes*, vease el cap. XXII. tom. III.

§. III.

DE LA TRANSPIRACION.

SE considera generalmente la *transpiracion insensible* por la mayor y mas copiosa de todas las evacuaciones del cuerpo humano. Es de tanta importancia para la salud, que son pocas las enfermedades que nos acometen mientras sigue en la debida forma; pero quando se suprime, queda indispuesta generalmente toda la maquina. Como quiera, por ser menos perceptible esta evacuacion, que qualquiera de las demás, llama poco nuestra atencion: de aqui es, que se manifiestan á menudo *calenturas agudas*, *intermitentes*, *rehumatismos*, &c. antes que advirtamos su causa, que es la *supresion de la transpiracion*.

Verdad conocida es, que los *constipados* mas matan

tan que la *peste*. Al examinar á nuestros enfermos, hallamos con efecto, que sus enfermedades dimanán de violentos *resfriados*, que habian cogido, ó de ligeros de que no habian hecho caso. Por esta razon, en vez de indagar criticamente la naturaleza de la *transpiracion*, sus variedades en las diversas estaciones, climas, *constituciones*, &c. vamos á señalar las causas, que más comunmente son capaces de suprimir esta *evacuacion*, haciendo ver al mismo tiempo, que mediante una atencion a proposito, se pueden evitar tanto sus causas, como los efectos. Solo la falta de la debida consideracion en este particular cuesta á Inglaterra muchos millares de sus hombres más útiles.

ARTICULO I.

DE LAS VARIACIONES DE LA
Atmosfera.

UNA de las causas más comunes de la *supresion* de la *transpiracion*, ó de los constipados en este país, es la inconstancia de la *atmosfera*: no puede darse país más sujeto á estas variaciones, que la Gran Bretaña, donde no solo son extraordinarios los grados de calor, y frio en las sucesivas estaciones del año, sino que tienen diferentes mutaciones, que pasan de extremo á extremo en el espacio de pocos dias, y aun á veces en el de un solo día; de manera, que todos se hallan en el estado de sentir quanta novedad puede causar esta inconstancia del tiempo en la *transpiracion*.

El mejor arbitrio de guardarse el cuerpo de los efectos de estas revoluciones del tiempo, es, que quede expuesto al *ayre libre* todo el dia,

sien-

siendo mas susceptibles de constiparse los que mas se encierran en casa ; pues se hacen estos tan delicados , que por lo general sienten la mas leve novedad de la atmosfera ; y á causa de los dolores , *constipados* , y *opresiones* de *pecho* , que de repente les sobrevienen , podrian servir de *barometros* vivientes.

ARTICULO II.

DEL VESTIDO MOJADO.

EL vestido mojado suprime la *transpiracion* por su frialdad , y la humedad , que se ha embebido. Esta humedad reabsorta por los poros del *cutis* , y mezclada con los *humores* del cuerpo , aumenta singularmente el peligro. Las *constituciones* mas robustas no están exentas de los accidentes que ocasiona la ropa mojada : causa diariamente *calenturas* , *reumatismos* , y otras enfermedades peligrosas , aun en la gente moza , y sana.

Es imposible , que los que se hallan con mucha continuacion expuestos al *raso* , eviten siempre el mojarse la ropa ; pero se pueden por lo general minorar , si no precaver del todo , sus malos efectos , mudando prontamente la ropa : los que no tienen proporcion de hacerlo , deben seguir en continua accion hasta secarse la ropa.

Pero la gente del campo por la mayor parte está lejos de resguardarse ; pues se vé al contrario sentarse , ó echarse en los campos con la ropa mojada , y aun dormir muy á menudo toda la noche en este estado. Los peligros que resultan de esta conducta , son á la verdad mas que suficientes para servir de escarmien-

miento á los demás, disuadiendoles de caminar con igual imprudencia.

ARTICULO III.

DE LOS PIES MOJADOS.

Ocasiona muchas veces la humedad de los pies enfermedades peligrosas, como la *colica*, *inflamaciones de pecho*, *pasion iliaca*, *colera-morbus*, &c. Es verdad, que el habito hace menos peligrosos sus efectos; mas con todo eso se debe evitar quanto sea posible la humedad de los pies. Las personas delicadas, y las que no están acostumbradas á tener la ropa, ni los pies mojados, deben poner singular cuidado en este particular.

ARTICULO IV.

DEL AYRE DE NOCHE.

SE suprime á menudo la *transpiracion* por la frialdad del *ayre de noche*, y por lo mismo nos debemos resguardar de este *ayre* aun en el verano; porque el rocío, que cae tan abundante, despues del calor del dia, hace mas peligrosa la noche, que el mismo frio de ella: de donde nace, que en los países calorosos, el *rocio vespertino*, ó de parte de tarde, es causa de que este tiempo del dia sea mas nocivo, que en otros mas templados.

Bien sé, que es muy agradable respirar, despues de un dia muy caloroso, el *ayre* fresco de la noche; pero sé también, que conviene se priven de este gusto to-

dos

dos los que aprecian la salud. Son casi imperceptibles los efectos del sereno vespertino; mas no por eso son menos temibles. Por lo mismo aconsejamos á los caminantes, trabajadores, y á todos los que se acaloran mucho de dia, eviten con el mayor cuidado sus efectos; pues se hacen estos peligrosos á proporcion del grado de fuerza que ha tenido la *transpiracion*. Los que habitan países pantanosos, y se descuidan en estas precauciones, adolecen á menudo de calenturas *intermitentes*, *anginas*, &c. quando son abundantes las *exhalaciones*, y *rocios*.

ARTICULO VI.

DE LAS CAMAS HUMEDAS.

DE dormir en *camas* humedas se sigue siempre una supresion de la *transpiracion*. Se ponen humedas las *camas* por no usarse, especialmente en casas humedas, ó por no encenderse lumbre en los quartos donde están. Nada tienen que temer mas los caminantes, que las *camas* humedas, con las que se encuentran de ordinario donde hay escasez de leña, carbon, &c. Quando llega mojado, ú pasado de frio, un caminante á una posada, puede, mediante una buena lumbre, y bebida *diluyente* caliente, y *cama* seca, restablecer la *transpiracion*; pero si se pone en un quarto frio, y duerme en *cama* humeda, se le suprimirá enteramente la *transpiracion*; de donde le resultan las conseqüencias mas peligrosas. Los viajantes deben evitar con tanto cuidado las posadas, que tienen la nota de ser humedas sus *camas*, como una casa inficionada de la *peste*, atento á que ninguno, por mas robusto que

esté, puede ponerse á cubierto de los peligros, á que vá expuesto en semejantes casos.

No son las posadas las unicas casas donde se encuentran camas húmedas: las que suelen tener reservadas las familias para los forasteros, no son menos de temer. Se ponen húmedas las sabanas, mantas, &c. que comunmente no se usan. Es casi imposible estén secas las camas, que no se ocupan mas de dos, ó tres veces al año. Es cosa bien comun oír quejarse la gente de *resfriados*, con motivo de mudar de cama: la razon es clara; como se tuviese cuidado en no dormir jamás en otras camas, que las usadas todos los dias, muy rara vez se experimentarían las conseqüencias funestas, de que vá acompañada la muda de cama.

Nada tiene que temer mas una persona delicada, quando vá viajando, que el dormir en una cama reservada para los forasteros. Se convierte en grave daño este aparente acto de atencion, y cortesia. Se pueden precaver facilmente en las familias todos estos inconvenientes, mandando, ó disponiendo duerman los criados en las camas de reserva, y las dexen, quando llega algun forastero. En las posadas, ó mesones, donde se usan casi todas las noches las camas, no se necesita otra cosa mas que hacer encender á menudo lumbré en los quartos, donde se hallan los forasteros, y poner en las camas sabanas limpias.

Se debe castigar con el mayor rigor la costumbre asesina, que, segun dicen, se practica en muchas posadas, de no hacer lavar las sabanas al paso que han servido, contentandose, por ahorrar el gasto de lavarlas, con meterlas en agua, estrujarlas, y ponerlas asi en las camas. Es un asesinato, de que es tan difícil escaparse, como de una ponzoña, ó pistoletazo.

No se debe usar jamás á la raíz del *cutis* la camisa, que no ha pasado por colada, bien que se haya lavado en simple agua, sin que se la seque primero á la lumbre: lo mismo se debe entender de las sabanas: tampoco es menos necesaria esta operacion en el verano, que en el invierno, con tal que esté lavado el lienzo largo tiempo sin usarse. Esta precaucion es tanto mas necesaria, quanto en las posadas llaman mucho mas la atencion la comida, y bebida, que las camas, bien que este ultimo particular sea de mayor importancia.

ARTICULO VI.

DE LAS CASAS HUMEDAS.

Producen igualmente efectos muy peligrosos las casas húmedas; por lo que deben poner el mayor cuidado en escoger sitio seco los que hacen fabricar casas: no puede estar jamás perfectamente enjuta la casa fabricada en terreno húmedo, y pantanoso. Toda casa, á menos que no esté fabricada en un sitio bien seco, debe tener muy levantado el primer piso. Rara vez gozan largo tiempo salud los criados, ú otros que viven en sotanos, ó quartos bajos, y hondos. Los amos seguramente deben mirar, tanto por la salud de los criados, como por la suya propia.

Vemos frequentemente exponerse la gente, por solo evitar algun inconveniente trivial, seguíse la pérdida de la vida habitando casas apenas las han acabado los albañiles, y blanqueadores. No solo son peligrosas las casas en tal estado, á causa de su humedad, sino tambien por las particulas de cal, que se exhalan, ó

pinturas al fresco, &c. El *asma*, *pulmonia*, y otras enfermedades de los *pulmones*, tan comunes entre los que trabajan en estas obras, prueban mas que suficientemente su ineptitud, para habilitadas quando se acababan de hacer.

Muchas veces sucede, que por un aséo mal entendido se ponen húmedas, y enfermizas las viviendas; pues la costumbre de blanquear, ó lavar por dentro las paredes de las salas inmediatamente antes de entrar á habitarlas, es muy perniciosa á la salud. Muchas personas, con solo sentarse un rato en un quarto acabado de blanquear, se resfrían frecüentemente: la gente delicada debe evitar con todo cuidado el ocupar los quartos en este estado, y aun la robusta no está esenta de peligro en semejante situacion.

ARTICULO VII.

DE PASAR REPENTINAMENTE

de calor á frio.

EL pasar de repente de calor á frio, es una de las causas mas frecuentes de la supresion de la *transpiracion*. Rara vez llega á resfriarse alguno, sin estar antes muy acalorado. El calor rarifica la *sangre*, precipita la *circulacion*, y aumenta la *transpiracion*; pero quando se suprimen de golpe estos efectos del calor, resultan conseqüencias muy peligrosas. Es á la verdad casi imposible dexen de acalorarse demasiado los trabajadores en ciertas ocasiones, y circunstancias; pero está siempre en su poder el irse enfriando lentamente en un sitio seco, poniendose la ropa, quando dan fin al trabajo, y evitando el dormir al raso. Este precepto, bien

guar-

guardado, precaverá no pocas veces las calenturas, y otras enfermedades peligrosas.

La costumbre de hartarse la gente, quando está acalorada, de licores frios, y aquosos, es práctica sumamente perniciosa. Es verdad que es difícil de sufrir la sed; y el deseo de satisfacer esta necesidad de la naturaleza es con frecuencia mas fuerte, que la *razon*, y nos mueve á executar lo que ésta desapru-
ba. Mas toda la gente del campo sabe, que si se permite á los caballos, por exemplo, se harten de agua fria inmediatamente despues de hacer violento exerci-
cio, y se les mete luego en la quadra, ó se les dexa descansar, á breve tiempo rebientan; y por lo mismo se guerdan bien de seguir esta práctica. Bueno seria tubiesen igual cuidado con su propia salud.

Se puede apagar la sed de diferentes maneras, sin tragar grande cantidad de licor frio. La naturaleza nos ofrece innumerables frutas, y plantas *acidas*, las que mascadas pueden aplacar la sed. El agua detenida por un rato en la boca, y arrojada despues, produce el mismo efecto, como se repita á menudo esta operacion. Se apagará tambien mas eficazmente y con menos peligro la sed, comiendo un poco de pan con unas pocas bocanadas de agua. Quando se halla una persona excesivamente acalorada, debe preferir una bocanada de aguardiente, ú otro licor espirito-
so, como se halle á mano, á qualquier otra bebida: pero quando estando acalorada, ha tenido la impru-
dencia de hartarse de licor frio, debe continuar su *exercicio* hasta que se caliente bien en el *estomago* lo que bebió.

Seria no acabar el enumerar todos los malos efectos, que resultan de beber licores frios aquosos, estan-
do

166 *De pasar repentinamente de calor á frio.*

do acalorado el cuerpo: de ello se han seguido á veces muertes repentinamente: las *ronqueras*, *garrotillos*, y *calenturas* de varias especies son sus conseqüencias ordinarias. Es tambien peligroso comer, quando está acalorado el cuerpo, abundancia de frutas verdes, ensaladas crudas, y otras substancias semejantes, las cuales, aunque no produzcan tan repentino efecto en el cuerpo, con todo eso pueden hacer daño, y por lo mismo conviene abstenerse de su uso.

De pasar al *ayre frio* inmediatamente despues de beber *licores calientes* en un quarto abrigado, se siguen grandes peligros, como *constipados*, *toses*, é *inflamaciones de pecho*: sin embargo no hay cosa mas comun en la gran Bretaña, que ver andar de noche al raso á pie, ó á caballo muchas millas, ó por las calles, personas, que acaban de beber largo tiempo *licores calientes* en un quarto abrigado.

Es muy peligrosa la costumbre de abrir la ventana de un quarto caliente, y sentarse junto á ella. Es mucho menos peligroso sentarse fuera de casa, que en semejante sitio: porque en el primer caso solo se expone á la corriente del *ayre* un lado del cuerpo; de cuya conducta se han seguido á menudo *calenturas inflamatorias*, *tises*, *pulmonias*, &c. especialmente trayendose ropa ligera. He conocido enfermar gravemente algunos, y con frecuencia Artesanos, de haber trabajado en camisa junto á una ventana abierta: por lo que aconsejo á todos ellos, se guarden bien de semejante práctica. Tampoco es menos temible el dormir con las ventanas abiertas, lo que nunca se debe hacer en la estacion mas calurosa.

Ninguna cosa expone mas á coger *resfriados*, que el vivir en casas demasiado abrigadas. Los que las ha-

bifan, se puede decir, que viven en una especie de estufa, y no pueden salir fuera á visitar siquiera á un vecino, sin que peligre la vida. Basta este solo motivo para que se mantengan moderadamente frescas las habitaciones: fuera de que todo quarto demasiado abrigado es perjudicial á la salud; pues el calor destruye el muelle, y *elasticidad del ayre*, y le pone menos idoneo para dilatar los *pulmones*, como tambien para otras *funciones de la respiracion*: y esta es la causa por qué las *tises*; *asmas*, y otras enfermedades de los *pulmones* son tan comunes á las personas, que trabajan en fraguas, hornos, ó fabricas de vidrio, &c.

No faltan imprudentes, y temerarios, que estando acalorados se meten precipitadamente en agua fria: de cuya conducta han resultado muchas veces las mas funestas conseqüencias, y aun la demencia misma. A la verdad, en solo un maniatico cabe imprudencia tan clasica, é indigna de que yo me extienda sobre semejante asunto.

Resulta de nuestras observaciones sobre las causas ordinarias de los *constipados*, que todos deben evitar con todo cuidado qualquier paso, ó transito repentino de calor á frio; mantenerse, quanto sea posible, en un temple igual, y no dexarse enfriar en la hipotesi contraria sino poco á poco.

Pueden imaginarse muchos, que una atencion escrupulosa, á los preceptos, que acabamos de exponer, solo llevará el objeto de hacer melindrosa, y delicada la gente, sin que se saque de ellos otro fruto. A esta obgecion respondo, que estoy tan lexos de caer en semejante reconvencion, que antes bien la primera ley que propongo para preservarse de los *consti-*

168 *De pasar repentinamente de calor á frío.*
pados, es el acostumbrarse á exponer el cuerpo todos los días á el *ayre libre*, el que le fortalece para resistirlos.

Concluirémos lo que teniamos que decir sobre esta primera parte de nuestra obra, ó su primer tomo, dando un extracto del celebrado consejo de Celso, relativo á la conservacion de la salud. “ Un hombre, dice Celso, dotado de buena *constitucion*, y que disfruta perfecta salud, no debe atenerse, ó ceñirse á una regla particular de *régimen*: debe variar á menudo su modo de vivir; pasar alguna temporada en el poblado; otra en el campo, y caza; viajar por mar; descansar con frecuencia, y hacer aun mas *exercicio*: no debe prohibirse el uso de especie alguna de los *alimentos*, que de ordinario se sirven en las mesas; y conviene que coma unas veces mas, y otras menos, guardando la alternativa del regalo, y frugalidad. Mas vale hacer dos refecciones al dia, que una sola; y puede comer de todo con confianza, y copiosamente, con tal que lo pueda digerir. En quanto á los placeres del amor, no se debe dexar llevar de ellos con demasiado ardor, ni guardarse con demasiada escrupulosidad. Estos placeres, tomados con moderacion dan actividad y vigor al cuerpo, en vez de que, con exceso, debilitan, y arruinan el *temperamento*. Ha de huir con el mayor cuidado todo exceso, mientras está disfrutando perfecta salud, á fin de que conserve aquel vigor de *constitucion*, que se necesita para soportarle en tiempo de enfermedades.

Hæc benè si serues, tu longo tempore viues.



RECAPITULACION

DE LOS PRECEPTOS

mas importantes sobre el modo de precaver las enfermedades, y conservar la Salud; objeto principal de esta primera parte.

EN la infancia es quando se echan los cimientos de una buena, ó mala *constitucion*. Luego es de la mayor importancia, que tengan los padres, y madres, conocimiento de las obligaciones, que se han contrahido para con sus hijos, á fin de que enterados de los medios capaces de fortalecer su *constitucion*, se esmeren en ponerlos por obra, y apartar todo lo que puede tener tendencia á debilitarla.

En consecuencia, no se debe perder jamás de vista este principio arraigado en la naturaleza; y es que resulta de la salud de los padres, y madres la de los hijos: luego en los contratos Matrimoniales se debe poner tanto estudio en consultar la salud de los esposos, como sus inclinaciones; atento á que la felicidad de la sociedad, la riqueza, fuerza, y seguridad de los Estados estrivan en el concurso de las disposiciones del alma, y cuerpo.

Los padres, y madres deben mirar como una de

sus obligaciones mas esenciales el criar, y formar ellos mismos el cuerpo, espíritu, y corazón de sus hijos. Los hombres por sus conocimientos, y consejos pueden elevar el ánimo de sus mugeres; disipar las preocupaciones, á que por la mayor parte se rinden. Las darán la mano en una parte de los cuidados, que de ellas piden sus hijos, y partirán con ellas los trabajos; ya que deben gozar en comun las satisfacciones, que da una familia robusta, fuerte, vigorosa, educada en la práctica exacta de la virtud, y de sus deberes para con sus padres, la sociedad, y la Patria.

Las mugeres criarán ellas mismas con su propia leche sus hijos. En ningun caso, excepto el de la privacion de este nutrimento natural, se pueden eximir de esta obligacion sagrada; y aun en este caso hemos probado, que no por eso deben fiar sus hijos á amas mercenarias. Tenemos á este proposito el exemplo de las mugeres Alemanas.

No apretarán á sus hijos con fajas, y envoltorios: apartarán de sus pequeños miembros flexibles, y susceptibles de la menor impresion, los vendages, las ligaduras, y todas las travas, que hacen gemir la naturaleza, y la razon. Se persuadirán facilmente, que no me propaso, diciendo que el deseo del *exercicio* nace con nosotros, quando reflexionen, que aun en su vientre hace el niño quanto *exercicio* le es posible. Estos movimientos, estas sacudidas mas ó menos multiplicadas, que ellas sienten de ordinario á los quatro meses, ó quatro y medio, sacan fuera de toda duda esta verdad.

Quando acaba de nacer el niño, le pondrán encima de un lienzo fino seco, y blanqueado; le taparán con otro lienzo igual, y con un cobertor sencillo.

llo: le mudarán la ropa, apenas se pone puerca.

Se guardarán bien de darle alguna de las drogas, que usan las comadres, y guardas de las paridas: se atenderán ellas la primera *leche*, ó al agua con miel, si tarda mas de tres dias en evacuarse el *meconio*: arreglarán poco á poco el nutrimento de sus hijos, no dandoles de mamar á los principios, sino de dos en dos, ó de tres en tres horas, y cada tercera, ó quarta hora despues; de manera que en el segundo mes esté ya acostumbrado el niño á no mamar de noche.

Quando ha echado el niño sus primeros dientes, indica la naturaleza, que puede tomar nutrimentos mas solidos, que la *leche*. Se ha dado ya el método de preparar estos nutrimentos, que se deben preferir al *cocido*, y á otros *alimentos*, con que suelen empaladar, ó hartar á los niños mas bien que nutrirlos.

Quando empieza el niño á tener hinchadas las encias; quando están en embrion los dientes, una corteza de pan es el mejor juguete que le acomoda. Precaverán todos los accidentes, que trae consigo la perdida de la saliva.

No se deben dar jamás á los niños *alfeñiques*, ni *caramelos*, ni droga alguna comprehendida baxo el nombre de *dulces*, ó *chochos*. Se les rehusará igualmente toda especie de fruta, á menos que esté bien madura; y en este estado es tan saludable, como perniciosa quando verde.

No intentarán todavia enseñar á andar á los niños; les dexarán agarrarse de un tapiz, cobertor, &c. ó moverse de una parte á otra, porque este *exercicio* les fortalece; y por él se habituarán lentamente á el uso de sus brazos, y piernas; y á los seis meses poco mas, ó menos podrán andar solos.

Los deben mantener siempre limpios sin la menor afectacion, ú ostentacion, ni gala alguna en su porte. Los adornos solo sirven para tenerlos en opresion, y cortarles los movimientos, y *exercicios*. Se ha de huir del uso de cotillas de *ballena*, *suela*, *cordetes*, &c. como de una invencion barbara, mas funesta al genero humano, que lo han sido la *peste*, la *guerra*, &c. Su ropage debe estar siempre holgado y libre, y prenderse con cintas, ó cordoncillos, nunca con alfileres, y lo mas tarde que se pueda, con evillas.

Se debe acostumbrar á los niños poco á poco á sufrir el frio, calor, y otras intemperies de las estaciones. Para este fin no se les ha de poner mas ropa en una estacion que en otra. Desde un año de edad deben andar con la cabeza descubierta, y descalzos de pie, y pierna en todas las estaciones del año. Quando han de salir fuera, se les deberá calzar con chanquetas, para resguardarles los pies de heridas que les podrian hacer los cuerpos estraños.

Al paso que van creciendo, se les deberá mudar el traje; á los muchachos las casaquitas á la Usara, á la Turca, &c. y para las niñas, las batas, polonezas, &c. uno y otro muy holgado, limpio, y ordinario; estos son los vestidos mas propios.

No se debe destetar á los niños antes de un año de edad, ó aun mas tiempo, como tenga la madre, ó ama suficiente *leche*. Se les preparará para el destete, dandoles el nutrimento recomendado pag. 23. y nota (a) de este tomo, dos, ú tres veces al dia, y una corteza de pan seco todas las veces que quisiesen divertirse con ella. Se les irá dando poco á poco pan en caldo de ternera, ó pollo, y por fin en el

de baca. No se les deberá dar vianda antes que tengan muelas para mascarla bien; y en este caso, en corta cantidad, y nunca de noche.

Es igualmente peligroso el animar á los niños á que coman con exceso, endulzando los *alimentos* con azucar, &c y el impedir que tomen lo suficiente por temor de que engorden mucho. Esta ultima manía es aun mas perniciosa, que la primera; ya que, como lo ha bien penetrado el Autor, la naturaleza tiene muchos conductos para desembarazarse de lo superfluo del nutrimento; y que al contrario, no puede jamás tener salud, y menos recobrar fuerzas, robustez el niño, á quien se dexa padecer hambre.

Se evitará dar á los niños *vino, cerveza, sidra;* en general, todo *licor fermentado, ó espitoso*, porque en esta edad son *ponzoña*. Lo mismo digo de los *alimentos salados, ahumados, picantes, &c.*

Su bebida ha de ser *agua* en corta cantidad. El *relaxamiento, ó desconcierto* es una de las causas más comunes de las enfermedades de los niños; por cuya razon no se les debe permitir beban mucho.

Se debe escusar mucho el precisar á los niños de ambos sexos, á que queden sentados. El *exercicio* es el primer *alimento* de la salud; el buen *ayre* es el segundo. Los muchachos, y las muchachas deben jugar, correr, saltar, baylar al ayre libre, quanto les sea posible todos los dias, y á todas horas del dia, hasta que hayan adquirido sus *organos* bastantes fuerzas para recibir los *elementos* de la instruccion; lo que puede suceder mas, ó menos pronto, segun esté dotado el sugeto de mayor, ó menor capacidad.

No por eso se han de descuidar las disposiciones desde el punto que se presenten; si los padres, y

madres guiados de la razon, saben aprovechar las circunstancias, y no permitir á los niños, se nutra su espíritu á expensas del cuerpo. La salud es el primero de los bienes: sin salud no cabe felicidad. Los talentos, los recreos, y calificaciones del espíritu; los conocimientos, la ciencia, &c. no son adquisiciones útiles, y satisfactorias, sino en quanto quien los posee, goza de las facultades, que son necesarias para darles valimiento; mas quando el cuerpo está endeble, y enfermo, sucede lo propio al espíritu.

Luego no se debe jamás precisar á los niños á trabajar en materia alguna, antes que quede bien establecida su *constitucion*, ó se tendrá cuidado de no permitirselo, sino es por via de pasatiempo: pero solo los padres, y madres son capaces de tener esta atencion: luego estos son los que deben instruir por sí mismos á sus hijos. No les podrán enseñar mas de lo que saben; esto no les debe dar cuidado; porque, si su hijo está destinado á saber mas, la esperanza, de que irá cultivandose con la edad, indicará seguramente la clase de trabajo, ó ciencia para la qual ha nacido.

Siendo el baño frio una especie de *exercicio*, tanto más conviene acostumbrar los niños á él, quanto los que viven en Pueblos grandes quedan como encerrados en quartos siempre escasos de ventilacion.

Los niños exigen mucho sueño. En sus primeros meses duermen mas que velan; pero haciendoseles despues menos necesario el sueño, se les nota á cierto tiempo velar mas que dormir, hasta que por fin entrando en los ocho, ú diez años de edad, no duermen mas que los adultos con corta diferencia. Se respetará luego el sueño de los niños recién nacidos; pero al paso que irán durmiendo menos, fortificandose, y ha-

cien-

ciendose menos sensibles, se les habrá de hacer la cama de alguna mas dureza, á fin de que puedan dormir con el tiempo en qualquiera parte.

El sitio de su cama, ó descanso debe ser el parage mas óreado, ó ventilado del quarto. Los gabinetes, las alcobas, las piezas pequeñas, no sirven para este fin. Es necesario, que el quarto de dormir tenga á lo menos dos aberturas opuestas, para que en queriendo, se pueda admitir en él una corriente de ayre. No se han de poner al rededor de las ventanas cortinas, ni pavellones, &c. ó á lo menos todos estos muebles de adorno han de quedar abiertos, mientras esté el niño en su cama.

No se deberá permitir jamás se acerquen á los niños los criados, ó dependientes supersticiosos; ni tampoco la gente, que pone miedo, y terror con cuentos espantadizos, visionarios, &c. no se les ha de dexar jugar con estos idiotas, ó torpes, que no saben otro modo de divertirlos, que dandoles golpes, espantando, inspirandoles miedo, terror, &c. todos estos desatinos entorpecen el espiritu, degradan el alma, y ahogan el animo, y valor.

Es de la mayor importancia, que se acostumbren los niños á una vida dura, y difícil, sea el que fuere su destino. Es conveniente que sepan practicamente lo que es el hambre, la sed, y sobre todo la fatiga: á consecuencia se les deberá arreglar temprano en las comidas. Es menester que sepan, que el apetito es el unico cocinero, de que deben hacer caso los hombres.

Los movimientos, las carreras, los saltos, el bayle, les han de servir, á los principios, de unicas causas de fatiga. Se les irá poco á poco aficionando á tener mas

interés en sus *exercicios*. Las ocupaciones faciles del hortelano, ó de un arte, ú oficio, que no piden vida sedentaria, para los muchachos; las ocupaciones simples del gobierno, ó manejo interior de una casa, para las niñas, fortaleciendo á unos y otros el cuerpo, les darán insensiblemente gusto, é inclinacion al trabajo, ó les inspirarán su necesidad.

Mas los padres, y madres no deben perder jamás de vista, que hasta la pubertad de sus hijos de ambos sexos, se reducen, y ciñen toda su mira y cuidado á la salud, y fortaleza de la *constitucion* de ellos: que el trabajo, que pide demasiada aplicacion, y continuacion, agota y mina esta misma salud, estas mismas fuerzas: que se engañan groseramente, imaginandose, que deben sacar quanto antes ventaja de los hijos en su profesion: que esta utilidad aparente, que de aqui les viene, es un incentivo, ó aliciente engañoso: que estos mismos hijos, hechos ya hombres, aborrecerán el trabajo, serán endebles, y por consiguiente trabajarán menos en la misma proporcion que habrian trabajado mas en la infancia, que el correr, baylar, jugar á los bolos, pelota, &c. y las ocupaciones sérias, sobre todo en esta edad, deben sucederse unos á otros, no á horas fixas, como en los Colegios, y en casi todas las casas de educacion, sino mas bien quando se dirige el espíritu ácia el uno, ú otro obgeto: que por fin, su principal obligacion se reduce á hacerles hombres, que mediante la salud, fuerzas, y animo lleguen á ser el baculo, y esperanza de su vejez, y útiles á su patria, surtiendola de sugetos capaces de defenderla, y enriquecerla.

De los *peones, jornaleros, artesanos, &c.* á los 13. ó 14. años de edad se ven puestos en el exercicio de un estado, ó profesion, en cuya eleccion no han tenido,

como las mas veces sucede, la menor parte; y que por consecuencia se experimenta, que repugnan tanto á su salud, como á su gusto. Sin embargo, como cada una de estas ocupaciones en particular es menos nociva por sí misma, que por el modo con que se toma; es de la mayor importancia, que se instruya á los hombres en lo que deben hacer, y evitar cada uno en el estado que ha abrazado.

Y asi es, que los fundidores, fabricantes de vidrio, los quimicos, y los que trabajan á una lumbré ardiente, deben poner cuidado, en que sus talleres, ó laboratorios estén abiertos por todos los lados, á fin de que el *ayre*, circulando por ellos con la mayor facilidad posible, pueda llevarse pronta y seguramente el humo, y las demás exhalaciones perniciosas de los cuerpos encendidos. Esta libre circulacion refrescará el *ayre*, que estando seco, y quemado, no puede dilatar propiamente los *pulmones*, y expone á la *tos*, *asma*, *tisis*, &c. á las personas ocupadas en estas obras. Estas mismas deben vestirse antes de salir de los laboratorios, para precaver el enfriarse de golpe, y no trabajar sino unas pocas horas de cada vez.

Se necesitan las mismas precauciones en las minas, canteras, subterranos, &c. cuyo *ayre* se halla á menudo impregnado de exhalaciones, que le hacen la ponzoña mas sutil. El *ventilador* es indispensable en estos casos. Estos mismos obreros deben poner particular cuidado en no entrar jamás á las minas, &c. en ayunas, y no quedar demasiado tiempo de seguida baxo de tierra; en no tomar sino *alimentos* substanciosos; en beber licores *fermentados*; en evitar la *astringencia*, ó *estriñimiento*; y para este fin tomar

alguna vez *aceyte de olivo*, el que tiene la propiedad, ó virtud de relaxar, bañar los *intestinos*, y preservarlos, por este medio, de las particulas *metalicas*, de que está impregnado el *ayre*, sobre todo en las minas. Se puede mazar para el mismo fin un poco de *ruybarbo*.

Todos estos deben mirar con veneracion la limpieza. En consecuencia, se lavarán á menudo, y mudarán de ropa todas las veces que dexan el trabajo. Los plomeros, pintores, cantareros, los que dan de color á los tacones de los zapatos de las mugeres, los doradores en oro molido, los que trabajan en *albayalde*, y en *metales*, los fabricantes de velas de sebo, los que manosean substancias animales, los curtidores, los que hacen instrumentos musicos, los que asan la carne, hostereros, cocineros, carniceros, triperos, los pescadores, vendedores de queso, en una palabra, todos aquellos, cuyo oficio les expone al desaseo, y que por la mayor parte respiran vapores fetidos animales, estando expuestos á los mismos accidentes, deben observar la misma conducta para precaver sus efectos.

Los Labradores, todos los que trabajan al raso, expuestos por su estado á *transpiraciones detenidas*, *constipados*, *angina*, ó *garrotillos*, *calenturas inflamatorias*, é *intermitentes*, deben huir de sentarse sobre tierra humeda, ó echarse en ella, de quedar al sol sin trabajar, de de cansar, y dormir al sol, de exponerse al sereno, y al *ayre* de noche.

Los hombres que cargan fardos pesados, los esportilleros, peones, jornaleros, los que hacen obras penosas, estando precisados á emplear mucha fuerza, respiran con dificultad: de donde dimanán las *rotu-*

ras de vasos, esputo de sangre, hernias, &c. todos estos, como asimismo los herreros, deben respetar sus fuerzas; y por consiguiente no trabajar demasiado tiempo de seguida, porque los musculos violentamente agitados, desgastan mucho *fluido nervoso*, el que no se puede reparar sino por el descanso.

Estos mismos están sujetos á erisipelas, causadas por la *supresion repentina de la transpiracion*, por beber agua fria, quando se hallan acalorados, por mojar-se los pies; por vestir ropa humeda, &c. estas mismas causas pueden ocasionar tambien la *pasion iliaca, colicas, ventosidades*, y otras enfermedades del *vientre inferior*, las que provienen asimismo de *alimentos indigestos, flatulentos*, como pan hecho con habas, centeno, frutas verdes, &c.

Se pueden precaver con un poco de cuidado todos estos malos efectos. En su consecuencia, quando los operarios buelven de su labor á casa tras pasados del frio, ó mojados, se deben guardar bien de correr, ó arrimarse á la lumbre, y de meter sus manos en agua caliente: deben, al contrario, quedarse por algun tiempo á cierta distancia de la lumbre, lavarse las manos en agua fria, y enxugarlas con servilleta seca: Los entullidos, ó pasados de frio, al punto de haber perdido el uso de sus miembros, los frotarán con nieve, ó á su falta, con agua fria. Los que traen la ropa mojada, se desnudarán luego de ella, y vestirán ropa seca. Los que tienen los pies mojados, los deberán meter en agua caliente, &c.

Estos obreros cuidarán de alimentarse bien, tomando sus comidas á las horas arregladas. Este precepto es de la mayor importancia. Deberán tomar alimentos substanciosos, y abundantes, si quieren evi-

tar las *calenturas* de mal carácter, y las *enfermedades cutaneas*, á que están tan sugetos. Se guardarán de trabajar á porfia, ó con emulacion de exercer unos á otros en la labor por via de apuesta, ó jactancia, huyendo siempre de una imprudencia semejante, como de la muerte en que puede terminar.

Los soldados, que bien se pueden poner en la clase de los que se emplean en trabajos penosos, deben estar bien vestidos, y alimentados. Sus cuarteles, ó alojamientos conviene esten secos, ayrosos, y que se alexen los enfermos de los que disfrutan salud.

En tiempo de paz, para acostumarlos á las inclemencias de las estaciones, aumentarles las fuerzas, y valor, será oportuno ocuparlos algunas horas en el dia al *raso* en obras públicas; por este medio se les haria huir de la holgazaneria, madre de todos los vicios; y se les impediria entregarse á los excesos de la destemplanza, que de ordinario les son tan nocivos en tiempo de paz, como las fatigas en tiempo de guerra.

La gente de mar se halla en la misma clase que la soldadesca. Se debe velar, para que no cometan aquellos excesos, de que perecen tantos marineros en las costas estrangeras. Quando tienen la ropa mojada, no convine que recurran á las bebidas espirituosas, ni á los *licores fuertes*. Deben al contrario tomar bebidas diluyentes, algo calientes, y recogerse inmediatamente despues de haber mudado la ropa.

Debese poner cuidado, especialmente en los viajes largos, en surtir bien el Navio de diferentes especies de raíces, legumbres, y frutas, sobre todo las *ácidas*. Las podrán guardar en substancia, ó exprimidos

sus xugos, los que se pueden conservar frescos, ó fermentados. Entonces usarán menos los viveres salados, que vician los humores, ocasionan tan frecuentemente el *escorbuto*, y otras muchas enfermedades obstinadas. Los marinos deben *acedar*, ó agriar todas sus bebidas, y conservar á bordo harina, con que sacar pan reciente todos los dias. Conservarán tambien el musto de la cerbeza, reduciendolo á pasta, del que podrán sacar alistante una bebida, poniendole en *infusion* en agua hirviendo por un rato. Este licor es muy saludable, y se ha experimentado, que sirve de *especifico* contra el *escorbuto*.

Pueden hacer tambien prevencion de vinos ligeros, y sidras, los que aunque estén picados, ó agrias, no por eso son menos útiles. La *vinagre* es excelente *especifico* en la mayor parte de las enfermedades, y se debe usar en todos los viages, especialmente por mar. Embarcarán tambien los animales, que se pueden conservar vivos. La gente de mar, y los soldados guarda costas usarán de la *quina* como *especifico* contra las enfermedades, á que están expuestos.

DE LA GENTE SEDENTARIA.

LOS hombres, que se ocupan en trabajos sedentarios deben evitar el estar sentados mas de tres, ú quatro horas de seguida. Lo primero por no quedar demasiado tiempo sin hacer *exercicio*. Lo segundo por mudar de *ayre*, y huir por este medio todas las enfermedades de pecho á que están tan sujetos.

Han de evitar el detenerse largo tiempo en una postura doblada, si quieren no experimentar malas di-

gestiones, ventosidades, dolores de cabeza, y pecho, ni coger la tisis, ó afecto hipocondriaco. La postura doblada coarta tambien la *circulacion* en las partes inferiores: de aqui dimanán las enfermedades de las piernas, cuyo uso pierde á menudo la gente sedentaria, fuera de que esta postura vicia la *sangre, y los humores* por la detencion, y se suprime la *transpiracion*: de aqui resultan *la sarna, las úlceras sórdidas, postillas de mala calidad, y otras enfermedades del cutis*, tan comunes entre estos obreros. La postura doblada desfigura el cuerpo; el espinazo perpetuamente doblado se toma una forma arqueada, que conserva despues toda la vida: de aqui dimanán el obstaculo de las *funciones vitales*, el relaxamiento universal de las partes *solidas, los lamparones, la tisis, la pasion histerica*, y la catterva de *enfermedades nervosas*, tan frequentes despues de haberse hecho tan comunes los trabajos sedentarios.

Por lo qual deben guardar la postura mas derecha que sea posible: así sentados, como de pie, mudarán de situacion con mucha frecuencia durante el dia, dexando la obra de rato á rato, paseandose en los intervalos al raso á pie ó á caballo, y haciendo todos los *exercicios*, que pueden dar accion á las *funciones vitales*. Se guardarán mucho de emplear este tiempo en las tabernas, ó en recreos sedentarios, y observarán la *limpieza* mas escrupulosa.

Deben evitar el uso de *alimentos flatulentos, y de mala digestion*, y observar la *templanza* mas rigurosa. Harán bien en emplear en obras de jardinería los ratos que tengan desocupados, si tienen proporcion para ello, siguiendo el exemplo de los obre-

ros de la villa de Sheffield en Inglaterra.

DE LA GENTE DE LETRAS.

Esta gente anda todavía mas expuesta, que otras á exercicios sedentarios. Son muy contados los que se ven fuertes, y robustos, y que lleguen á una edad avanzada. Un estudio seguido ha arruinado en pocos meses la mejor *constitucion*. Pensar de continuo es, como se dice, no querer pensar largo tiempo.

La gente de letras está sujeta á la *gota*, á malas *digestiones*, y *supresion* de la *transpiracion*. Se ven acometidos á menudo del *mal de piedra*, y *arenillas*, efecto del poco *exercicio*. Las enfermedades del *higado*, como las obstrucciones de esta *viscera*, los *scirros*, la *ite-ricia*, las *indigestiones*, ó *asiento*, el *hastío*, la destruccion de todo el cuerpo, son efecto de la vida sedentaria, á la que se halla precisada la *gente de letras*. La *tisis*, tan comun entre ellos, es efecto de la postura inclinada, y apoyada contra un bufete, ó papelera, donde trabajan. Una aplicacion excesiva ocasiona dolores de *cabeza*, *apoplexia*, *bahidos*, *demencia*, *perlesía*, y enfermedades de los *ojos*, *calenturas* de toda especie, especialmente del genero *nervoso*, *hidropesia*, *afecto hipocondriaco*, la enfermedad mas triste, y mas desesperada de quantas hay.

Para evitar esta caterva de males, el hombre de letras debe persuadirse, á que le conviene dar con frecuencia, durante un espacio razonable, algun recreo á su espiritu, sea presentandose en alguna compañía agradable, sea tomando algun pasatiempo, que pide *exercicio*, ó ya sea de otra calidad. No debe quedar demasiado sentado, ya que esta situacion estorva las

digestiones, indispone las *secreciones*, y se opone á la *transpiracion*.

Debe hacer un *ejercicio* capaz de dar movimiento á todas las partes del cuerpo, como el de andar á caballo; pero no solo en un parage solitario, sino en compañía, y en sitios amenos, y que representen obgetos, que bien lejos de pedir aplicacion, sean capaces de distraherle, y recrearle, haciendole olvidar los negocios del gabinete.

El gabinete, ó pieza de estudio debe ser espacioso, y bien ayroso, donde un hombre de letras puede estar tan pronto de pie, como sentado, y siempre en la postura mas derecha posible, quando lee, ó escribe mucho: el que no hace mas que dictar, lo debe practicar paseandose; y leer, y hablar en voz alta, pudiendolo. El proferir discursos en público sirve de excelente *ejercicio*.

Siempre se ha reconocido la mañana por el tiempo mas a proposito para el ejercicio. Sin embargo consultese cada uno á sí mismo sobre este particular, no dexando pasar por ningun caso mañana alguna sin hacer *ejercicio* antes, ó despues del estudio, considerandolo por un negocio capital, que tanto pide sus propias horas de recreo, como el estudio las suyas. Mucho conviene, que la musica sea uno de los recreos mas frecuentes de la *gente de letras*.

Los hombres estudiosos evitarán siempre el uso de *alimentos agrios, flatulentos, rancios, de difícil digestion*: su cena ha de ser ligera, y temprana, y el agua su principal bebida: hacen al caso la *cerbeza* no muy fuerte, la buena sidra, y el vino aguado; como tambien, el que no se pongan jamás á comer inmediatamente despues del *ejercicio*, ni practicar éste al punto

sobre la comida. El *exercicio* por lo general nunca conviene sea violento, ni fatigoso: pero sí es útil variarle á menudo. Los *baños frios* sientan bien á los estudiosos, y aun les pueden servir muchas veces hasta un cierto punto, en vez de qualquier otro *exercicio*.

DE LOS ALIMENTOS.

Todos los hombres deben mirar el *régimen* con la mayor atencion, por ser de la mayor importancia para conservar la salud. La primera regla, que se ha de seguir, es evitar todo exceso. La demasia, como la escasez de *alimentos*, es perjudicial. Los *vegetables*, y los *animales* son igualmente propios para nuestro nutrimento; pero hay que escoger en las calidades de estas substancias.

Los graños echados á perder son *ponzoña*, y su venta la debe prohibir el Gobierno. Las demás substancias *vegetables* guardadas demasiado tiempo, se echan á perder. La vianda está aun mas sujeta á la corrupcion. No se debe comer jamás la carne de los animales, que mueren de por sí, porque entonces mueren de enfermedad; como ni tampoco la carne de los que mueren de accidente, porque la sangre, que se introduce en las carnes, las pudre á breve tiempo. Los patos, cerdos, y todos los animales, que viven de inmunicias, todos los que se ceban con alimentos groseros, que se guardan encerrados, y no disfrutan *ayre libre*, ocasionan *indigestiones*, y entorpecen el espíritu.

La vianda, tomada en gran cantidad, ha ocasionado á menudo el *escorbuto*, y la numerosa caterva de esta enfermedad, como las *indigestiones*, *melancolia*, *hipocondria*, &c. Los que aprecian la salud, se

abstendrán de comer vianda mas de una vez en las 24. horas, y esta ha de ser de una sola especie. Los *alimentos* no deben ser ni demasiado secos, ni demasiado humedos; los aquosos relaxan los *solidos*, y debilitan el cuerpo: los demasiadamente secos ponen rigidos los *solidos*, vician los humores, y disponen el cuerpo á *calenturas inflamatorias, escorbuto, &c.*

El apetito debe ser el unico cocinero, que se merezca la atencion. Ninguna cosa es mas peligrosa que las salsas picantes; las sopas jugosas, y ricas; los condimentos muy sabrosos: todas estas preparaciones solo sirven para excitar la gula, y nunca dexan de dañar al estomago. La vianda simplemente cocida, ó asada es todo lo que pide el estomago.

El agua, que nos debiera servir de toda bebida, ha de ser á lo menos la que mas uso tenga; y la buena es la ligera, sin color, ni sabor &c. Estas calidades no se hallan naturalmente en las aguas de los rios. Se debe abstener de las aguas detenidas largo tiempo en lagunas, y estanques, por estar corrompidas. En quanto á los *licores fermentados*, como se beban con moderacion, puede suceder que no dañen la salud: pero su exceso, y el uso de los que están mal preparados, y adulterados, son mortales. Los *licores fermentados* demasiado fuertes se oponen á la *digestion*, bien lejos de favorecerla: relaxan, y debilitan el cuerpo, bien lejos de fortalecerle.

Los que se ocupan en trabajos penosos, aun pueden pasarlo bien sin beber *licores fuertes*. Es un yerro creer que estas personas los necesiten absolutamente. Los que no los gastan, no solo son capaces de mayores fatigas, sino que viven tambien mas tiempo que los otros.

No se han de beber los licóres fermentados mientras están nuevos, porque no estando del todo acabada la *fermentacion*, se desprenden de su *ayre* en los *intestinos*; de donde dimanar flatulencias. Quando se beben demasiado añejos, se acedan en el *estomago* y *dañan la digestion*. Todas estas razones deben mover á cada uno á preparar por sí los *licóres fermentados* para su gasto, teniendo proporcion de hacerlo: esto seria además un medio seguro de precaver las adulteraciones, y todos los fraudes, que tanto acostumbran los que comercian en ellos.

El *pan*, que es el alimento mas esencial, mas saludable, mas universal, no puede pedir demasiada atencion, para que se saque puro, y sano: luego seria de la mayor importancia, que cada uno preparase por sí su propio pan: pues no emplearía, en sacarle, sino de buen grano; se guardaria bien de mezclarle con los ingredientes, de que los panaderos usan casi de continuo, para sacarle vistoso; sin consultar, si este puede hacer daño á la salud. El mejor pan es el que tiene mas ligereza que otro á proporcion; que está bien *fermentado*, cocido el dia anterior á su uso, de buena harina de trigo, ó mas bien de *trigo y centeno* mezclados.

No basta saber quales son los alimentos, que convienen á los hombres en general, se ha de conocer tambien, quales son los que convienen á cada constitucion en particular. A consecuencia las personas, que abundan en *sangre*, deben ser escrupulosas en el uso de viveres succulentos, y evitar las carnes saladas, los *vinos generosos*, la *cerbeza fuerte*, &c. Su manjar por la mayor parte deben consistir en pan, y substancias vegetables, y su bebida en *agua*, *suerro*, &c.

Las personas gordas deben evitar el uso de toda

substancia grasienta, ó aceytosa; y comer con frecuencia *rabanos*, *ajos*, *especias*, y todo lo que puede calentar, favorecer la *transpiracion*, y la evacuacion de la *orina*. Pueden beber provechosamente *agua*, *cafe*, *thé*, &c. Deben hacer mucho ejercicio, y dormir poco. Las personas flacas deben seguir el *regimen* contrario.

Los que están sugetos á *acideces* se alimentarán principalmente de viandas; los que al contrario, tienen indicios de que pasa á *putrefaccion* en el estomago la vianda, no han de usar de otras substancias que las *vegetables acidas*.

Los gotosos, hipocondriacos, é histericos evitarán el uso de todo lo que es *austero*, *acido*, y propio, ó propenso á *acedarse* en el *estomago*. Sus comestibles han de ser magros, ligeros, temperantes, y de naturaleza relajante, ó *aperitiva*. El hombre de letras puede alimentarse con menos que el que se ocupa en trabajos penosos, y al raso. Los alimentos, que nutren bien á un paísano, serian indigestos para un ciudadano.

Mas, el regimen nunca ha de ser demasiado uniforme. El uso constante de una misma especie de alimento puede causar malos efectos. En la primera edad de la vida estos alimentos deben ser ligeros, nutritivos, de naturaleza diluyente, pero repetidos á menudo. En la edad mediana, ó de en medio, han de ser sólidos, y poseer cierto grado de tenacidad. En la edad avanzada, que parece acercarse á la primera edad, se debe seguir el *regimen* de este periodo; por lo qual será mas ligero y diluyente el alimento, que el de la edad mediana, y mas frecuentes las refecciones, ó comidas.

No basta para la conservacion de la salud , que sea sano el regimen; es necesario tambien , que sea arreglado. Un ayuno largo , bien lejos de reparar los excesos de restablecer el juego de los organos , debilita el estomago , y le llena de ventosidades. Es menester tomar *alimentos* varias veces al dia , reparar las perdidas continuas que hace el cuerpo , conservar los humores en su estado sano , y suave. El ayuno es perjudicial , especialmente , á la gente moza , y á la vieja , que quando se halla el estomago vacío , se ve acometida de *vahidos* , *dolores de cabeza* , *debilidades* , *y flatos* , para los quales sirven de unico remedio un poco de *pan* , y una copita de *vino*. Se debe abolir la costumbre de no desayunarse sino con una taza de *thé* , *café* , &c. y con poco pan. Para gozar buena salud , es menester almorzar copiosamente , y cenar poco.

Es peligroso mudar de repente el régimen , á que se ha acostumbrado alguno hasta cierto grado; es mas saludable hacerlo poco á poca , sea para pasar de un alimento menos substancioso á otro mas succulento , ó ya sea para mudar la calidad , ó cercenar la cantidad de ellos. Sin embargo un régimen demasiado arreglado puede hacerse peligroso. Puedese variar la cantidad del *alimento* , sea en mas , ó menos , en presentandose las ocasiones , con tal que se respéte siempre la moderacion , y la templanza.

DEL AYRE.

Ninguna cosa es mas contraria á la salud, que el mal ayre. Las Iglesias, ó Asambleas, ó Juntas; todos los parages, donde se halla despojado el ayre de sus calidades por la *respiracion* de las personas, que alli se hallan amontonadas, por la lumbre, por las luces, &c. se hacen perjudiciales á las delicadas. El ayre de los Pueblos grandes cargado de vapores, y exálaciones *putridas*, que incessantemente se levantan de las substancias, así *animales* como *vegetables*, es igualmente malo. Las calles de los Pueblos grandes deben ser anchas, y bien comunicables entre sí, á fin de que pueda circular libremente el ayre por ellas.

Es de la mayor importancia el alejar los cementerios fuera de los Pueblos grandes, y abolir la costumbre de enterrar en las Iglesias. Conviene que tengan estas crecido numero de ventanas espaciosas, y grandes, opuestas unas á otras, que se abran todos los dias, y que se mantengan muy limpias, sin lo que se hacen peligrosas para los delicados, y valetudinarios.

Se deben abrir á dos *ayres* opuestos los quartos, especialmente los de dormir. En lugar de hacer las camas, apenas se sale de ellas, conviene destaparlas, y dexarlas expuestas todo el dia al ayre de una puerta, ó ventanas abiertas. En los Navios, Carceles, y Hospitales, donde no se pueden emplear estos medios, se usará de *ventiladores*, los cuales son indispensablemente necesarios en estos parages, sea para la conservacion de la salud, sea para la curacion de las enfer-

medades, ó ya sea para la salubridad de los viveres. Se deben emplear tambien los *ventiladores* en las minas, sotanos, salas de espectaculos, positos de granos, bodegas, &c.

Seria útil, que los que por causa de sus ocupaciones se ven precisados á pasar el dia en los Pueblos grandes, vayan á dormir á los lugares del campo: pues respirando un *ayre* bueno por la noche, se reparan de cierto modo los efectos del mal *ayre*, que se ha respirado de dia. Los *asmaticos*, *hipocondriacos*, y *tisicos*, deben huir del *ayre* de los Pueblos grandes, como de la *peste*. Conviene fabricar las casas, Palacios, &c. á cierta distancia de los bosques, lagunas, pantanos, &c.

Hay pocos *remedios* tan saludables á los enfermos, como el *ayre* fresco. Es el mas poderoso cordial, como se administre con prudencia. El *ayre* fresco es especialmente necesario en los quartos, ó salas, donde hay muchos enfermos juntos, en las Enfermerias, Hospitales, &c. aqui es donde se necesitan *ventiladores*: al mismo tiempo que sirven á los enfermos, aprovechan tambien á los Medicos, Cirujanos, y á todas las personas empleadas en el cuidado de los enfermos. Los Hospitales, y toda casa destinada para enfermos deben tener una situacion favorable para la circulacion del *ayre*, y por consiguiente cierta distancia de los pueblos grandes.

DEL EJERCICIO.

QUE no se puede gozar perfecta salud sin *ejercicio*, parece ser una ley universal entre los hombres. La inaccion relaja los *sólidos*; de donde dimanar innumerables enfermedades. Las *obstruccion*es de las *glandulas*, al presente tan comunes, no vienen de otra causa, que de la falta de *ejercicio*: luego el *ejercicio* puede precaver esta enfermedad: se opone tambien á la debilidad de los *nervios*, y á todas las enfermedades *nervosas*; facilita la *transpiracion*, cuya *supresion* causa una caterva de enfermedades.

Las personas endebles enfermizas, todas aquellas, cuyas ocupacione no piden bastante *ejercicio*, como los obreros *sedentarios*, los tenderos, la gente de letras, &c. deben hacer del *ejercicio* una práctica religiosa, arreglandola con tanto cuidado como en la comida.

Es preciso exterminar la perniciosa costumbre de estar demasiado tiempo por la mañana en cama, costumbre universal en los pueblos grandes. El *ayre* de la mañana fortalece los nervios, y suple hasta un cierto punto la indicacion del *baño frio*. Seria provechoso levantarse con el dia; haciendo *ejercicio* á pie, ó á caballo, ó de qualquier otro modo al raso, adquiere el espiritu mas alegría, y serenidad durante el dia, como tambien mejor apetito, y se fortifica todo el cuerpo: se acostumbra á breve tiempo á madrugar, y con gusto. Ninguna cosa contribuye mas á la conservacion de la salud.

El *ejercicio* es el unico remedio para las personas *sedentarias* inactivas, que se quejan de dolores en el

tomago de *ventosidades*, *hinchazones*, *in digestiones*, &c. mas por lo general, se debe hacer el *exercicio* al raso, no ciñendose á un solo genero, sin o entregandose á todos alternativamente por largo tiempo, apropiado á las fuerzas, y á la *constitucion*.

La especie de *exercicio*, que pone mas organos en accion, es de preferir siempre; tales son el pasearse, dar carreras, andar á caballo, nadar, trabajar la tierra, cazar, jugar á la pelota, &c. los que pudieren montar á caballo dos, ó tres veces al dia, repitiendolo sucesivamente. Los demás emplearán igual tiempo, paseandose, ó en otros *exercicios*, sin continuarlos demasiado tiempo de seguida. La fatiga priva el *exercicio* de todos sus provechos, y en vez de fortificar al cuerpo, le debilita.

La indolencia no solo ocasiona enfermedades, sino que hace tambien á los hombres inutiles á la sociedad, y da origen á todas las especies de vicios. Decir de un hombre, que es holgazan, es mas que si se le llamase vicioso. Quando no está ocupado el espiritu en algun obgeto útil, es preciso que lo esté en los placeres, ó que medite alguna mala accion. El hombre ciertamente no está destinado para la indolencia. Este vicio trastorna todos los fines para que fué criado, mientras que la vida activa es el valuarte mas fuerte de la virtud, y la mas soberana conservadora de la salud.

DEL SUEÑO.

LOS niños deben dormir quanto muestran desearlo. Al paso que adelantan en edad, se les debe arreglar el dormir, de modo que á los diez, ú doce años, no duerman mas que los adultos; v. g. de siete, á ocho horas.

Es muy conveniente establecer la costumbre de madrugar. Ninguna cosa es mas opuesta á la salud, que la costumbre universal, especialmente en los Pueblos grandes, de no levantarse antes de las nueve, ú las diez.

La noche es el unico tiempo destinado para dormir; pero para hacerlo saludable, y provechoso, es preciso practicar de dia el *exercicio* suficiente, cenar ligeramente, y acostarse con el espíritu alegre y tranquilo quanto sea posible.

La costumbre de dormir despues de comer, quando ha echado fuertes raíces, se debe respetar: fuera de que las personas de *nervios* delicados, como los niños, las mugeres, y gente de letras, experimentan que les hace provecho la siesta.

DE LOS VESTIDOS.

LOS vestidos se deben adaptar á los climas, estacion del año, edad, temperamento, &c. la juventud, cuya sangre tiene un fuerte grado de calor, cuya *transpiracion* es facil, no necesita en nuestros climas sino vestidos ligeros; pero la edad avanzada, por la razon contraria, necesita vestidos, que fomenten el calor, y la *transpiracion*. En esta edad

es quando hacen al caso las camisolas de flanela, los chalecos, &c. que debilitan, y ponen delicada á la gente moza; y solo son necesarios para esta en los *rehumatismos*, ó qualquiera otra enfermedad.

Quán vantajoso seria, que no se mudasen los vestidos con las estaciones del año. El paño singularmente adaptado á nuestra temperie debiera servirnos de unica tela, ó tejido: pues apenas hay dia en el verano en que no se pueda traer sin incomodidad. Usando solamente esta especie de vestido, se precaverían las enfermedades, á que nos exponemos, quando nos vestimos de verano demasiado temprano, y dexamos este traje harto tarde. Los viejos sobre todo, no deben usar los vestidos de las estaciones.

Toda la perfeccion de un vestido consiste en que esté holgado, y limpio. En consecuencia, la moda, ó forma no debe tener parte alguna en la hechura, ni consultarse al contrario, otra cosa que la salud, el clima, y la comodidad. Es menester que el *pecho*, el *vientre inferior*, los brazos, y los pies, estén absolutamente holgando. Es escusado el uso de especie alguna de ligadura para asegurar el vestido. Las ligas, las hevillas, corbatas, collares, &c. se oponen á la *circulacion de la sangre*, al crecimiento de las partes, y causan innumerables enfermedades.

DE LA DESTEMPLANZA.

LA gran regla de la templanza está en adherirse á la simplicidad. Se complace la naturaleza en los *alimentos* simples, y sin condimientó. La *destemplanza* en el comer causa los mayores desordenes en la *economía animal*, daña la digestion, relaxa los *nervios*,

hace irregulares las *secreciones*; vicia los *humores*, y engendra enfermedades sin numero.

La *destemplanza* es igualmente peligrosa en la satisfaccion de los demás deseos. ¿Con qué prontitud no destruye la mejor *constitucion* el abuso de los licores, y de las sensualidades? ¿Qué desordenes no causan estos excesos en las familias? ¿Quántas mugeres, y niños no perecen de necesidad, mientras se entregan sin reserva los crueles padres á sus insaciables apetitos?

La embriaguez de por sí, no solo es el vicio mas abominable, sino tambien la fuente de la mayor parte de los demás. No hay delito, por mas horrible que sea, que no pueda cometer un borracho por la passion á los licores. Se ha visto vender los maridos la ropa de sus mugeres, y el vestido de sus hijos las mugeres; los alimentos que tenian para comer, y aun vender despues sus propios hijos, para comprar un desdichado vaso de licor.

DE LA LIMPIEZA.

LA *sarna*, y la mayor parte de las demás *enfermedades cutaneas*, dimanán principalmente de la falta de *limpieza*. El desaseo cria tambien las diversas especies de insectos, que infestan á los hombres, las casas, &c. La *limpieza* es su unico *remedio*. Las *calenturas podridas*, *malignas*, &c. dan de ordinario principio por los que habitan casas desaseadas, y cerradas, se trahen la ropa puerca, &c. luego la *limpieza* es de la mayor importancia. En este supuesto conviene mudar á menudo la ropa blanca, para favorecer, y fomentar la *excrecion* del *cutis*, tan necesaria para la

la salud, y por consiguiente tener muy limpios los cuartos.

A la Policía incumbe el vigilar, y hacer que se quiten de las calles de los pueblos grandes todas las inmundicias con que diariamente se cubren, y que estén los mataderos lejos del riñon de las Ciudades. Todos estos obgetos corrompen el ayre, y engendran el *contagio*. A los paysanos se les debe prohibir amontonen el estiercol delante de sus puertas, duerman entre su ganado, ó hagan dormir á los que le guardan.

La limpieza es indispensable en los campos militares, cuarteles, vivaques, enfermerías, hospitales, navios, &c. Es ella sola un remedio contra varias enfermedades. Es de la mayor importancia mudar á menudo la ropa blanca de los enfermos. No hay caso en que no se pueda hacer mudar la ropa á un enfermo, quando está puerca.

Una persona con perfecta salud puede mudar de ropa blanca todos los dias, hacer frecuente uso de los baños, lavarse todos los dias las manos, la cara, y especialmente los pies. La limpieza es mas vistosa, que la ropa de gala: es un adorno para todos los estados: obliga á todos su observancia: es debido que se practique con el mayor cuidado por todas partes; y en los pueblos grandes merece punto menos que reverenciarse.

DEL CONTAGIO.

LAS enfermedades por la mayor parte son *contagiosas*: luego es forzoso evitar, quanto sea posible, toda comunicacion con los enfermos. El enfermo solo necesita los que por su estado, ó beneficencia

están destinados á cuidarle. Visitar á los enfermos por mera curiosidad, ó por una ternura mal entendida, es exponer la vida propia, y las de sus conocidos.

Los Medicos, y las personas caritativas, deben hacer separar de la compañía de un enfermo á toda persona inutil. Este es el unico medio de atajar los progresos del *contagio*. El mismo enfermo sacará de ello gran beneficio. Su imaginacion, facil de espantarse, no se expondrá mas á cuentos desatinados, rumores del populacho, semblantes espantadizos, y tristes de esta gente holgazana, que nunca deja de desconcertar su espiritu, y por esto mismo de agravar la enfermedad.

Conviene desterrar la costumbre ordinaria, especialmente entre el populacho, y campesinos, de convidar muchas personas para las funciones funerales, y juntarlas por algun tiempo en el quarto del difunto, porque aún es medio de propagar el *contagio*; pues no muere siempre con el enfermo. Se deben enterrar prontamente los que mueren de *calenturas malignas, putridas, &c.* y evitar tambien el acercarse á ellos.

Es peligroso traer puesto el vestido de los difuntos, á menos que no se haya lavado, y expuesto al sahumerio de alguna planta olorosa, báho de vinagre, ó al ayre por considerable tiempo.

Las Carceles, los Hospitales, &c. estienden á menudo el *contagio* por los pueblos grandes: por lo mismo, el Gobierno entenderá en que estos edificios estén fuera de su seno.

Los habitantes de los pueblos grandes escogerán una situacion bien expuesta al ayre; porque su atmosfera no es mas que una masa corrompida, cargada de las particulas mas perniciosas. Evitarán tambien las

calle estrechas, puercas, y pasageras, conservando limpias sus casas, y talleres, ó laboratorios, saliendo, y manteniendose al raso quantas veces se lo permitan sus quehaceres.

Los que por su estado cuidan de los enfermos, si la enfermedad es contagiosa, se atestarán las narices con tabaco, ó qualquier otra planta olorosa muy fuerte, como la *ruda*, *yerba de Santa Maria*, &c. Pondrán cuidado en que los enfermos estén muy limpios, y se rocien con frecuencia sus quartos con *vinagre*, &c. Escusarán presentarse jamás en compañía fuera de los Hospitales, &c. antes de haber mudado el vestido, y lavadose manos, y cara.

Los amos evitarán tener en sus casas á los criados quando están malos de una enfermedad contagiosa; porque de permitirlo, corre el riesgo de verse acometida de ella su familia.

Los Hospitales estarán menos expuestos á propagar el contagio, hallandose situados fuera de los pueblos grandes: si los enfermos estuviesen menos amontonados unos sobre otros en pequeñas salas; si se tuviese allí mayor cuidado con la limpieza, y *ventiladores*; si estos fuesen mas numerosos; si estuviesen constituidos conforme al plan de un buen fisico, como Mr. le Roy: seria tambien de desear estuviesen administrados de un modo mas noble; porque en este caso acudiria á ellos la gente con menos repugnancia. Las enfermedades *contagiosas*, que se engendran entre los pobres, quedarian sepultadas en los Hospitales, y por consiguiente no podrian comunicarse á la gente mejor acomodada, ni producir tantas *epidemias*, como de presente sucede.

DE LAS PASIONES.

LAS pasiones influyen mucho, asi en la causa de las enfermedades, como en su cura.

La *colera* perturba el espiritu, y desfigura las facciones de la cara, precipita el curso de la *sangre*, y descompone todas las funciones *vitales*, y *animales*; causa á menudo las *ealenturas*, enfermedades *agudas*, y á veces la muerte repentina. Las personas delicadas, acometidas de *enfermedades nervosas*, deben guardarse singularmente de los excesos de esta *pasion*.

Tenemos muchas veces en nuestra mano el alejar del alma con especialidad el resentimiento. Esta *pasion* agota las fuerzas del espiritu, ocasiona las enfermedades *crónicas* mas obstinadas, y arruina insensiblemente la mejor *constitucion*. Ninguna cosa mejor demuestra la grandeza del alma, que el perdonar las injurias.

El miedo que nos ha dado la naturaleza, puramente para nuestra conservacion, conduce no pocas veces á la perdida de la vida. Un temor repentino produce en general los efectos mas funestos. Los insultos *epilepticos*, y las demás enfermedades *convulsivas*, dimanar con frecuencia de él: luego se debe poner toda vigilancia, y cuidado, en que no se asuste á los niños, y en que no se espanten unos á otros.

Los efectos del miedo prolongados son aun mas peligrosos. La aprehension constante de un mal venidero, apoderandose del alma, ocasiona muchas veces el mismo mal, que se teme: de donde viene, que varias personas mueren de las mismas enfermedades, que habian aprehendido desde largo tiempo. Las muge-

res en el *parto*, ó *sobre-parto* dan exemplos diarios de esta desgracia: luego las mugeres en *cinta* deben despreciar el miedo; evitar por todos los terminos la compañía de las Comadres, y parteras, que las están repitiendo continuamente al oído los accidentes sucedidos á otras mugeres.

Seria de desear, se aboliese la costumbre de tocar las campanas de las Parroquias, por las personas que mueren. Los que se creen estar de cuidado son de ordinario curiosos. Si llegan á saber, que aquel por quien tocan, ha muerto de igual enfermedad á la de que se hallan acometidos, ¿qué efecto no les producirá un clamoreo fúnebre que les aturde cinco, ó seis veces al dia? Luego el enfermo debe estar lexos del ruido, ó sonido de estas campanas, y de todo lo que le puede alborotar: luego se debe alexar de él la gente, que no se ocupa mas que en visitar enfermos con la intencion de aturdirles incesantemente los oídos con cuentos.

La costumbre, que tienen los Medicos, y otros pretendidos sabios, de pronosticar la suerte de la enfermedad, es casi de continuo funesta á los enfermos. No importa que no diga el Medico su parecer á presencia del enfermo: un paciente advertido bien pronto los penetra por el triste ayre, lloros, y discursos interrumpidos de los que tiene al rededor. No se puede ver, qué derecho tiene un hombre de anunciar la muerte de otro, especialmente quando esta declaracion es capaz de matarle. Una respuesta equivoca, quando se pregunta sobre la suerte de un enfermo, es sin duda la mas cuerda, como la mas segura en una circunstancia, en que se debe tirar á excitar las esperanzas.

La *tristeza* ó *pesadumbre* es la pasion mas destructiva de la salud: sus efectos no tienen interrup-

cion; y quando se fija profundamente en el alma, produce las conseqüencias mas funestas. La *tristeza* se convierte á menudo en *melancolía* continua, la que desmora la fuerza del alma, y arruina el temperamento.

La verdadera grandeza del alma consiste en sufrir con valor las desgracias, que asedian la vida: guardemonos luego de ceder á la *tristeza*: busquemos la consolacion; abrazemosla de donde quiera que nos venga: no quede nuestra alma largo tiempo fijada en un objeto, especialmente si es desagradable; y escaparemos de las indisposiciones del *estomago*, *indigestiones*, *abatimiento de espiritu*, *relaxacion* de los *nervios*, *ventosidades* en los *intestinos*, y corrupcion de todos nuestros humores.

Por poco no somos tan dueños de mandar en nuestra alma, como de dirigir el regimen de nuestro cuerpo; en su consecuencia, quando se presenta la *tristeza*, es necesario buscar la compañía de gente alegre; mezclar y alibiar nuestros trabajos con recreos, y diversiones; entregarnos á la variedad de scenas, que se sirve la naturaleza ofrecernos por todas partes; y cuya providencia sin duda es impedir, se fije nuestra atencion mucho tiempo sobre un solo obgeto: luego conviene ocuparnos en recreos, y diversiones. Rara vez se ven tristes los que se exercitan en negocios, que piden aplicacion. Cultivemos los pasatiempos honestos, que parecen dar rapidéz al tiempo; y no pueden menos de producir los efectos mas felices.

Los agoviados de la *tristeza*, se entregan por la mayor parte á beber (en Inglaterra) pero el remedio es peor, que el mal; sucediendo por fin la ruina de su hacienda, temperamento, y reputacion.

El *amor*, aunque no camine con tanta rapidéz,

como algunas de las demas pasiones , con todo es la mas fuerte de todas ; y si llega á un cierto grado es la menos susceptible de correccion , ó de rendirse á los impulsos de la razon. No llega á extremarse el amor de golpe : luego antes de entregarse uno al amor , debe pesar con atencion las probabilidades que hacen esperar el lógro del objeto amado. Como no esten éstas en nuestro favor , es preciso huir todas las ocasiones de aumentar nuestra pasion , recurriendo á nuestros quehaceres , al estudio , ó á la disipacion ; y siendo dable , buscando otro objeto , para cuyo lógro tengamos proporcion.

El amor , hecho ya enfermedad , es muy difícil de curar. Sus conseqüencias son de ordinario tan violentas , que la posesion del objeto amado no le sirve de remedio. Sin embargo este es el que se debe emplear (no habiendo imposibilidad) y nadie debe rehusarse á abrazarlo por una causa simple , y ligera. Los padres , y madres tienen demasiada propension á tratar el amor , como friolera. Los mas , llevados del interes , sacrifican todos los dias la salud , tranquilidad , y felicidad de sus hijos , y de los que están cometidos á su cuidado : no hacen el menor caso de la inclinacion de ellos , que es la unica cosa , que debe llamar su atencion , si quieren hacer dichosas alianzas , y no arrepentirse despues de la severidad de su conducta , pérdida de la salud , y sentimientos de los hijos.

El mejor medio de hacer oposicion á la violencia de las pasiones , es en general , entregarse á las contrarias , y aplicarse de tal modo el espiritu á las cosas utiles , que no le quede tiempo para reflexionar sus desgracias.

DE LAS EVACUACIONES ACOSTUMBRADAS de las cámaras.

Pocas son las cosas que contribuyen mas á la conservacion de la salud , que las *camaras* regulares. Si las materias fecales, ó excrementos , quedan demasiado tiempo en el cuerpo , vician los humores ; si se evacuan demasiado pronto, se llevan consigo una gran parte del nutrimento.

Una *camara* por dia basta en general para un adulto ; lo contrario es nocivo. El medio de lograrla es madrugar , ponerse al raso , y observar una conducta regular en el *regimen*. Si á pesar de estas precauciones persiste la *astringencia*, ó *estreñimiento* , conviene seguir el consejo de Locke ; y es presentarse al servicio todas las mañanas , haya ó no , gana de ello. Un habito de esta especie puede con el tiempo hacerse segunda naturaleza.

Conviene guardarse bien de emplear medicamentos , especialmente los *purgantes* , á causa del triste estreñimiento , cuyo remedio se ha de buscar viviendo con regimen , evitando el uso de todo lo que es de naturaleza calida y astringente , y trayendose vestido ligero.

Las personas demasiado relajadas usarán de alimentos astringentes , y corroborantes , como pan de trigo , queso , huevos , arroz cocido con leche , &c. y beberán vino tinto , *aguardiente* aguada , agua de panada , &c. y traerán flanela , y los pies abrigados ; poniendo por obra todos los medios capaces de favorecer la transpiracion , en que á veces estriba esta relaxacion.

DE LA ORINA.

LA libre evacuacion de la orina, precave, y cura muchas enfermedades: luego se deben poner por obra todos los medios posibles para excitarla. En cuya consecuencia es menester huir la vida sedentaria, y evitar el encamarse demasiado tiempo de seguida, y abstenerse del uso de alimentos secos, y calidos, de licores astringentes, como el *vino tinto*, &c.

La orina, retenida largo tiempo en la bégiga, se pone espesa, se evapora la parte mas aquosa, y queda la mas gruesa, que es la terrea: de donde dimanan los males de *pedras*, ó *arenillas*: luego es de la mayor importancia hacer aguas, ú orinar apenas lo indica la necesidad. Se han visto morir algunas personas, y otras acometidas de enfermedades muy graves, y aun incurables, por haber retenido demasiado tiempo la orina, llevadas de una delicadeza mal entendida. Si se dilata demasiado la bégiga, pierde su accion, cae en *perlesta*; y en este caso es incapaz de retener la orina, ó de evacuarla en la debida forma.

Quando abunda demasiado la orina, es preciso privarse de beber licores aquosos, y endebles; de sales alcalinas, de todo lo que puede irritar los riñones, y disolver la sangre. Se debe remediar la debilidad, que de aqui dimana por una *dieta corroborante*, y remedios astringentes.

DE LA TRANSPIRACION.

LA transpiracion es tan importante para la salud, que no estamos expuestos sino á un muy corto nu-
tri-

mero de enfermedades, mientras sigue bien; enfermado todo el cuerpo al punto que se suprime.

De la supresion de la transpiracion, vienen los *resfriados*, ó *constipados*, enfermedades que matan mas que la peste. Exâminando á los enfermos, se halla que sus enfermedades por la mayor parte proceden de *constipados* violentos, de que han estado acometidos, ó de *resfriados* ligeros, de que no han hecho caso.

La inconstancia del tiempo, en este país, es la causa ordinaria de la supresion de la transpiracion. El mejor remedio es exponerse al ayre todo el dia. Los que quedan encerrados son los mas susceptibles de *resfriados*.

La ropa mojada, que se trae puesta la gente, es otra causa. Se hace dificil eviten este accidente los que se exponen frequentemente al ayre: apenas lo percibe uno, debe mudar de ropa: los campesinos ó paysanos son los que mas deben escuchar este consejo. Se ven sentarse, ó echarse en los campos con la ropa toda mojada, y aun dormir á menudo toda la noche en este estado. No cabe cosa mas peligrosa.

Una tercera causa es la humedad de los pies; de donde se ocasionan frequentemente *colicas*, *inflamaciones* de pecho, la *pasion iliaca*, el *colera-morbus*, &c. Las personas delicadas, las que no están acostumbradas á tener la ropa ni los pies mojados, deben vivir singularmente vigilantes en este particular. Estas personas no pueden hacer cosa mejor que lavarse los pies en agua tibía; y en caso de tener todo el cuerpo mojado, meterle todo en un baño.

Una quarta causa es el ayre de noche. El sereno, que cae abundantemente despues del calor del dia

hace mas peligrosa la noche, que el tiempo frio. Los caminantes, peones, jornaleros, todos los expuestos al calor del dia, y las personas delicadas, deben huir del sereno con todo cuidado.

Una quinta causa es la humedad de las camas. Se ha de poner gran cuidado en no acostarse en las camas, que las familias suelen reservar para sus amigos, á menos que no las usen los criados, ó qualesquiera otros, durante el intervalo. Las camas de los quartos sin lumbre son peligrosas, y los viageros las deben evitar como la *peste*. Un viajante traspasado de frio, y mojado, no puede restablecer la transpiracion, sino mediante buena lumbre, bebida caliente, y cama seca.

Una sexta causa es la humedad de las habitaciones. No hay cosa mas peligrosa que las casas situadas en un terreno humedo, y pantanoso. El piso bajo, y aun el primero deben estar bien levantados: y conviene no habitar las casas acabadas de construir, asi á causa de la humedad, como del olor, ó tufo que exálan la cal, la mezcla, las pinturas al fresco &c. El *asma*, la *tisis*, y otras enfermedades de los pulmones, tan comunes entre albañiles, &c. son bastante prueba de ser enfermas las casas acabadas de fabricar.

La septima, y ultima causa de la supresion de la transpiracion, es el répentino paso de calor á frio. Rara vez se resfria alguno, quando no ha estado acalorado: pero si se acalora mucho, conviene abrigarse con la ropa, antes de exponerse al ayre. Los peones, y otros deben poner en esto singular atencion; y no dormir al raso, quando estan acalorados, ni beber liqores frios y ligeros. Si les atormenta la sed, pueden mazcar frutas, plantas acidas, que nos ofrece la naturaleza por todas partes. Una bocanada de agua, detenida en la

boca, y arrojada despues, produce el mismo efecto: se puede añadir á esta agua un bocado de pan; y por este medio se apagará aun mas seguramente la sed, y con menos riesgo.

Quando está alguno excesivamente acalorado, es indispensable una bocanada de *aguardiente*; pero si mientras está acalorado, ha sido tan imprudente, que bebió copiosamente un licor frio, debe continuar exerciendose hasta que se acalore en el estomago la bebida; porque de lo contrario, pueden seguirse los efectos mas funestos. Ha causado algunas veces muertes repentinas, y con frecuencia *ronqueras, garrotillos, fiebres* de diversas calidades, &c.

Es preciso poner cuidado en no estar en un quarto cerca de una puerta ó ventana abiertas, especialmente si se viste ropa ligera; pues se han visto resultar de ello *calenturas inflamatorias, tises, &c.* No es menos peligroso dormir con las ventanas abiertas.

Es igualmente peligroso tener los quartos demasiado abrigados; porque en este caso no se puede salir de ellos sin arriesgar la vida. Se ha de poner gran cuidado en no entrar en agua fria, estando acalorado el cuerpo. Se han seguido *calenturas*, y aun la demencia de semejante conducta.

En conclusion, hablando de las causas ordinarias de los *constipados*, decimos ser preciso haya el mayor cuidado en evitar el paso repentino de calor á frio; en mantenerse en un temple igual, quanto sea posible; y en la suposicion contraria, y en no enfriarse sino poco á poco.

SUMARIO
DE LOS CAPITULOS,
PARRAFOS, Y ARTICULOS
DEL PRIMER TOMO.
PARTE PRIMERA
DE LAS CAUSAS GENERALES
de las enfermedades.

CAPITULO PRIMERO
DE LOS NIÑOS.

EN la infancia es quando se ponen los cimientos de una buena constitucion, pag. 1. III. 2.
 Mueren en Inglaterra la mitad de los niños antes de llegar á los dos años de edad. ib.
 Quiere el orden de la naturaleza, crien á sus pechos todas las madres á sus propios hijos. pag. 2.
 Quáles son las madres que deben quedar exêntas. pag. 3. 3.
 Causas, por las quales algunas no pueden criar. ib.
 Enfermedades que exîmen de criar. ib. 4.
 §. I. *De la influencia que tienen las enfermedades de los padres, y madres en sus hijos.* pag. 5. 5.
 Verdadera fuente de los males de los niños. ib.
 En la constitucion de los pádres estriba la del los hijos. ib. 6.
 Tom. I. Dd De-

- Delicadeza de las madres, causa de los males de los hijos. *ib.*
- Las personas enfermizas no deben casarse. pag. 10.
- Precauciones con que se deben criar los hijos de padres achacosos. *ib.*
- §. II. *De la ropa de los niños.* pag. 12.
- A que se reduce el uso de ella. *ib.*
- Peligros de la cotilla. *ib.*
- Operaciones de la naturaleza, á que se opone la cotilla. *ib.*
- Lo que es la circulacion de la sangre en un adulto. pag. 17.
- La cotilla ocasiona convulsiones á los niños. *ib.*
- Peligros del uso de alfileres en prender su ropa. *ib.*
- Peligros de recargar de ropa á los niños. *ib.*
- Peligros de tenerlos demasiado abrigados. *ib.*
- En que debe consistir la ropa de los niños. pag. 18.
- La ropa de los niños debe estar muy limpia. pag. 19.
- Importancia de la limpieza en los niños. *ib.*
- §. III. *De los alimentos de los niños.* *ib.*
- Su alimento es la leche preparada por la naturaleza. *ib.*
- A qué van expuestos los niños que no maman. pag. 20.
- Provecho de la primera leche. *ib.*
- Lo que es la primera leche de la madre, sus usos, &c. pag. 20.
- Peligros de darles vino, y demás cordiales en los primeros dias después de nacidos. *ib.*
- Peligros de las drogas que se dan á los recién nacidos. *ib.*
- Lo que se les puede dar, quando no hacen del cuerpo los primeros dias después de nacidos.

- .82 pag. 21. Necesidad de variar el régimen de los niños. *ib.*
 .9 Muy poco alimento necesitan los recién nacidos. *ib.*
 .10 Quando conviene empezar á darles otros alimentos que la leche humana. *ib.*
 .11 Quales deben ser los alimentos de los niños. pag. 22.
 .12 La leche. *ib.*
 .13 El buen pan ligero. *ib.*
 .14 Peligros de meter en la boca de los niños, un pedazo de metal ó cristal. *ib.*
 .15 Lo que es la saliva. *ib.*
 .16 Importancia de la saliva para la digestion. *ib.*
 .17 Peligros que resultan de desperdiciarse la saliva. *ib.*
 .18 Modo de preparar el pan para los niños. pag. 23.
 .19 Provechos de la panada. pag. 24.
 .20 Males que ocasiona á los niños el comer carne cocida. *ib.*
 .21 Inconvenientes de darles vianda. *ib.*
 .22 Peligros de endulzar los alimentos de los niños. *ib.*
 .23 Cantidad de alimentos necesaria á los niños. *ib.*
 .24 Peligros de darsela con demasiada escasez. pag. 25.
 .25 Atencion que se debe poner á la calidad de sus alimentos. *ib.*
 .26 Alimentos perniciosos á los niños. *ib.*
 .27 Peligros de darles licores fuertes. *ib.*
 .28 Qual debe ser la bebida para los niños. pag. 26.
 .29 Ninguna bebida cálida les conviene. *ib.*
 .30 Peligros de darles fruta verde. *ib.*
 .31 Excelentes calidades de la fruta bien madura. *ib.*
 .32 No les conviene comer raíces viscosas. pag. 27.
 .33 Peligros de darles manteca ó substancias grasientas. *ib.*
 .34 Importancia de la miel para los niños. *ib.*
 .35 La dieta de los niños no debe ser líquida. *ib.*

- Necesidad de variar el régimen de los niños. pag. 28.
- §. IV.º *Del ejercicio de los niños.* *ib.*
- Importancia del ejercicio para la salud de los niños. pag. 28.
- La rachitis dimana de la falta de ejercicio. *ib.*
- Inclinacion de los niños al ejercicio. 29.
- Modo de exercitar á los niños. *ib.*
- Modo de llevarlos en los brazos. *ib.*
- Quando conviene enseñar á andar los niños. *ib.*
- Nuevo modo natural de enseñarles andar. *ib.*
- Peligros de los andadores. pag. 30.
- Necesidad del ejercicio, demostrada por la estructura del cuerpo humano. pag. 31.
- Qual debe ser el primer obgeto de la educacion de los niños. pag. 33.
- Inconvenientes de aplicarse los niños demasiado temprano al estudio. *ib.*
- Peligros de juntarse muchos niños en un mismo sitio. *ib.*
- Como deben portarse los maestros para con los niños. *ib.*
- Importancia del ejercicio militar para los muchachos. pag. 34.
- Quan nociva sea la educacion vulgar de los niños. *ib.*
- Qual debe ser la educacion de las niñas. pag. 35.
- Inconvenientes de hacer trabajar demasiado temprano á los niños. *ib.*
- Quales deben ser las ocupaciones de los niños. p. 36.
- Que especie de ejercicio mas les conviene. *ib.*
- Provecho del bayle como ejercicio. pag. 37.
- Importancia del baño frio. pag. 38.
- Modo de emplearlo. *ib.*
- Supersticion de las amas de leche en punto al baño

frio. ib.

§. V. *De los efectos del ayre mal-sano en los niños.* pag. 39.

1. Peligros del ayre de los Hospitales. ib.

2. Los pobres de los pueblos grandes, respiran en sus casas un ayre mal sano. ib.

3. Conviene exponer todos los dias los niños al ayre libre. pag. 40.

4. El dormitorio de los niños debe ser espacioso y ayroso. ib.

5. Inconvenientes de tapar las cunas. ib.

6. Peligros de estar reducidos los quartos, gavinetes, alcobas. &c. ib.

§. VI. *De los defectos de las amas de leche.* pag. 42.

1. Calidades de una buen ama. ib.

2. Lo que hacen las amas indolentes. ib.

3. Los narcoticos son nocivos á los niños. pag. 43.

4. Lo que hacen las amas quando no tienen leche. ib.

5. Males dimanados del lloro de los niños. ib.

6. Se debe desconfiar de las amas, que gustan de administrarles remedios. pag. 44.

7. Pretensiones de las amas. ib.

8. Desaseo de las amas. ib.

9. Necia conducta de las amas en las erupciones de los niños. ib.

10. En sus despeños, &c. pag. 45.

11. Las amas ocultan siempre á los padres los accidentes, que por su culpa acaecen á los niños. ib.

12. No deben tener los padres confianza en las amas mercenarias. ib.

13. Importancia de la crianza. pag. 46.

CAPITULO II.

**DE LOS JORNALEROS, ARTESANOS,
Obreros, Sedentarios, y gente de letras.**

- Enfermedades á que van espuestos los quimicos, fundidores, fabricantes de vidrio, &c. pag. 46.
- Lo que es la respiracion. pag. 47.
- Lo que es el ayre, sus calidades. ib.
- Medios de precaver su efecto. ib.
- Exálaciones perniciosas á los mineros, canteros, &c. ib.
- Quales son estas exálaciones; medios de precaverse de su efecto. ib.
- Vapores metálicos, á que se exponen los mineros, &c. ib.
- Medios de resguardarse de ellos, ib.
- Los plomeros, pintores, doradores, &c. van espuestos á los mismos males. pag. 48.
- Enfermedades de los fabricantes de velas de sebo, curtidores, bodegoneros, &c. ib.
- Medios de precaverlas. ib.
- §. II. De los que se ocupan en obras penosas.** pag. 50.
- Enfermedades á que andan espuestos los labradores. ib.
- La gente que trabaja al raso. ib.
- Los jornaleros, peones, y semejantes. pag. 51.
- Los herreros, carpinteros y semejantes. ib.
- Otras enfermedades de estos obreros. ib.
- La erisipela; sus causas. pag. 52.
- La pasion iliaca, la colica, los flatos y otros males del vientre inferior: sus causas. ib.
- Las inflamaciones esternas, el panarizo, y otros males

Dies de las extremidades: sus causas. *ib.*

Imprudencia de los peones, ordeñadores, y semejantes, quando tiene mucho frio. pag. 53.

Lo que deben hacer para calentarse. *ib.*

Como se esponen á coger calenturas inflamatorias.

Deben comer á proporcion de lo que trabajan.

pag. 54.

Porque no se hacen todos cargo de esta verdad.

Solo el conocimiento de los fenómenos de la di-

gestion se la puede hacer sentir. *ib.*

Lo que es la digestion. *ib.*

Necesidad de no cometer exceso en comer, demons-

trada por la calidad del estómago. *ib.*

Negligencia de los obreros en punto á sus comes-

tibles. *idem.*

El alimento de demasiado poca substancia, les pue-

de causar enfermedades. *ib.*

La pobreza ocasiona enfermedades, y las agrava. *ib.*

Funestas censequencias de la imprudente emula-

cion, y porfia entre los obreros. *ib.*

Artículo I. *De la gente de guerra.* pag. 56.

Enfermedades á que van expuestos los Soldados.

ib.

Deben estar bien vestidos, comidos, y alojados. *ib.*

Alimentos necesarios para los Soldados. *ib.*

Los enfermos deben quedar separados de los sa-

nos. *ib.*

En que se deben emplear los Soldados en tiempo

de paz. *ib.*

Artículo II. *De la gente de mar.* pag. 57.

Causas de las enfermedades de esta gente. *ib.*

Tom. I. Mer-

- Medios de precaverlas. *ib.*
- Quales debén ser los alimentos de la gente de mar. pag. 58.
- Específico contra los despeños, calenturas, &c. p. 59.
- §. III. *De los obreros sedentarios.* pag. 60.
- Lo que se debe entender por obreros sedentarios. *ib.*
- Por el estado ú oficio sedentario. *ib.*
- La agricultura es la ocupacion mas sana de todas. pag. 61.
- Yerros de los que piensan que la tierra no puede ocupar á todos sus habitantes. *ib.*
- La labranza va acompañada de mas ventajas que el comercio. *ib.*
- Causas de las enfermedades de los sedentarios, la falta de exercicio. *ib.*
- El ayre encerrado. pag. 62.
- El ayre corrompido por la transpiracion de muchas personas juntas. *ib.*
- La postura violenta, v. g. de los sastres, zapateros, espaderos, &c. *ib.*
- Las digestiones viciosas. *ib.*
- Causas de las enfermedades de pecho en los sedentarios. pag. 63.
- Enfermedades comunes entre los obreros, sedentarios: la sarna, llagas. pag. 64.
- La mala conformacion del cuerpo. *ib.*
- Los lamparones, pulmonía, enfermedades nerviosas, &c. *ib.*
- Medios de precaver todos estos males. pag. 65.
- Mudanza de postura: exercicio. *ib.*
- El como deben quedar sentados los sastres, quando trabajan. *ib.*
- Importancia de la limpieza. pag. 66.

- De la templanza. *ib.*
 Quáles deben ser los recreos de los sedentarios : la
 jardineria. *ib.*
 El cómo conserva el cultivo de la tierra la salud:
 sirven de exemplo los habitantes de Sheffield. pag.
 67.
 La gente del campo disfruta mejor salud y mas fe-
 licidad , que la de pueblos grandes, por que. *ib.*
 Quán necesario sea el exercicio al raso. *ib.*
 §. III. *De la gente de letras.* pag. 68.
 Inconvenientes del obstinado estudio. *ib.*
 La demasiada aplicacion no solo es nociva al cuer-
 po, sino tambien al espiritu. pag. 69.
 Sus funestos efectos. *ib.*
 Artículo I. *De las enfermedades ordinarias á la gen-
 te de letras.* pag. 70.
 De los males de piedra y arenillas. *ib.*
 De las enfermedades del higado. *ib.*
 Circulacion de la sangre en el higado: sus funcio-
 nes. pag. 71.
 Bilis del higado. *ib.*
 Bilis de la begiga de hiel. *ib.*
 Causas de las enfermedades del pecho. *ib.*
 De las del corazon. *ib.*
 De las de los organos digestivos. pag. 72.
 De los dolores de cabeza, apoplegía, perlesía, &c. *ib.*
 Enfermedades de los ojos. *ib.*
 Hinchazon de las piernas, y la hidropesía. *ib.*
 Las enfermedades nerviosas. pag. 73.
 El afecto hipocondriaco , mal ordinario á la gente
 de letras. *ib.*
 Desordenes morales , efecto de la aplicacion de-
 masiado seria. *ib.*

Artículo II. *Del modo que debẽ observar en el estudio la gente de letras.* pag. 74.

Lo que conviene hacer quando se halla fatigado su espíritu por el estudio. *ib.*

El caso que de los recreos hacen los literatos. *ib.*

Lo que debe de ser el gabinete de la gente de letras. pag. 75.

Qué postura deben guardar quando trabajan. *ib.*

Artículo III. *Del exercicio de la gente de letras.* pag. 76.

Ventaja de leer, y hablar en voz alta. *ib.*

Tiempo del dia, que debe ocupar la gente de letras en hacer exercicio. *ib.*

Tiempo del dia, en que se debe hacer exercicio. *ib.*

Tiempo que deben destinar para hacer exercicio. *ib.*

Ventajas de la musica. *ib.*

Modo peligroso que siguen los estudiosos en el recreo de sus espíritus fatigados. *ib.*

Lo que entonces deben hacer. *ib.*

Plan que sigue el autor en sus estudios. *ib.*

Descuido de la gente de letras en su salud. *ib.*

Genero de exercicio, que conviene á la gente de letras. *ib.*

Régimen que conviene á la gente de letras. *ib.*

Alimentos que deben evitar. pag. 78.

El agua debe ser la bebida ordinaria de la gente de letras. pag. 79.

El vino solo se debe tomar por via de remedio. *ib.*

CAPITULO III.

DE LOS ALIMENTOS.

Influjo del régimen en la constitucion. *ib.*

- Importancia del régimen para conservar la salud. ib.
 Importancia del régimen en las enfermedades. ib.
 Es difícil dar regla fija en punto de alimentos: la experiencia la debe decidir. ib.
 La regla general, es evitar igualmente el exceso, y la escasez. pag. 80.
 Ventajas de la sobriedad ó moderacion, probadas con exemplos. ib.
 Atencion que se debe hacer á la calidad de los alimentos. ib.
 El grano demasiado tiempo guardado, es contrario á la salud. ib.
 Las viandas deben estar frescas. pag. 81.
 Es nocivo el uso de la carne de los animales de por sí muertos, ó matados quando enfermos. ib.
 Animales cuya carne no conviene comer. ib.
 Costumbre peligrosa. ib.
 Las asquerosas maniobras de los carniceros. pag. 82.
 Enfermedades dimanadas de comer demasiada cantidad de alimento animal. pag. 83.
 No conviene comer vianda mas de una vez al dia. pag. 84.
 Provecho del régimen vegetable. ib.
 Los alimentos no deben ser ni demasiado liquidos, ni demasiado sólidos. ib.
 Inconvenientes de usar alimentos demasiado secos. ib.
 Modo de tomar el thé, á fin de que no sea nocivo. ib.
 Peligros de tomar el thé con exceso, y en general todas las bebidas aquosas calientes. ib.
 Peligro del uso de los guisados y salsas. pag. 85.
 Importancia del agua en el régimen. pag. 86.
 Calidades que debe tener el buen agua. ib.
 Calidades de las aguas de rio. ib.

- Malas calidades de las aguas de pozo, &c. modo de hacerlas buenas y potables. 27.
- Calidades de las aguas de lluvia y nieve. ib.
- Propiedades del agua en general. ib.
- El por qué son nocivas las aguas impregnadas de cuerpos estraños, ib.
- El modo de conocerlas, ib.
- Peligro de beber aguas corrompidas, ib.
- El por qué son nocivos los licores fermentados, pagin. 88.
- Enfermedades dimanadas de usar licores adulterados, ib.
- Peligros de beber licores fermentados demasiado fuertes, ib.
- Efectos del uso de licores fuertes, ib.
- El peligro de usar licores fermentados adulterados, pag. 89.
- Cada familia debe prepararse los licores fermentados para su propio uso: el por qué. ib.
- Cada familia debe hacerse tambien su propio pan. ib.
- Calidades que constituyen el mejor pan. pag. 90.
- Caractéres del buen trigo, y buen centeno. ib.
- Alimentos que deben usar las personas endebles, y de fibras relaxadas. ib.
- Las personas abundantes en sangre. ib.
- Las gordas. ib.
- Los alimentos, que deben usar las personas estenuadas. ib.
- Las personas que padecen acedeces, y regueldos alcalinos. ib.
- Las gotosas é histericas. pag. 91.
- Conviene adaptar el régimen al modo de vivir. ib.
- No

- No debe ser demasiado uniforme: el por qué. 89.
 Régimen para los achacosos de un mal particuiar. ib.
 Alimentos propios para niños adultos, y viejos.
 pag. 92.
 Importa arreglar el régimen: el por qué. ib.
 Conviene tomar refecciones ó reparos, varias veces
 al dia: el por qué. ib.
 El ayuno es pernicioso á la gente moza, y vieja.
 pag. 93
 No deben estar los viejos, largo tiempo sin comer:
 el por qué. ib.
 Debe ser ligera la cena; pero sólido el almuer-
 zo. ib.
 Son nocivas las cenas abundantes. ib.
 Peligros de comer demasiado. pag. 94.
 Toda novedad repentina es peligrosa en el ré-
 gimen. ib.
 Hasta qué punto se debe arreglar el régimen. ib.

CAPITULO IV.

DEL AYRE.

- Conviene atender al ayre que se respira: el por
 qué. pag. 95.
 Las imperceptibles influencias del ayre son el ob-
 geto de este cap. ib.
 Efectos del ayre demasiado caliente. ib.
 Demasiado frio. pag. 96.
 Demasiado humedo. ib.
 Encerrado. ib.
 Es mal-sano el ayre de los Pueblos grandes. ib.
 Medios de hacerlo saludable. ib.

- Los cementerios, corrompen el ayre de los Pueblos grandes: el por qué. ib.
- Los Sepulcros, corrompen el ayre de las Iglesias, ya de por sí malo. ib.
- Medios de hacer saludable el ayre de las Iglesias. pag. 97.
- Efectos del ayre de las carceles, y habitaciones de los pobres, y de los Pueblos grandes. pag. 98.
- No puede ser sano el ayre, que no tiene libre circulación. ib.
- No se deben hacer las camas, que no han estado expuestas al ayre todo el dia. ib.
- Provecho de los ventiladores en los Hospitales, Carceles, Navios, &c. ib.
- Otros beneficios de los ventiladores. pag. 99.
- Peligros del ayre de las minas, pozos, sotanos, bodegas, largo tiempo cerrados. ib.
- La pieza de dormir debe ser espaciosa: el por qué. ib.
- Remedios contra los efectos del mal ayre que se respira en los Pueblos grandes. ib.
- Inconvenientes de vivir en Pueblos cercados de muros altos. pag. 100.
- Inconvenientes que resultan de estar demasiado arimados los bosques á las casas. ib.
- Son enfermizas las habitaciones sitas en parages pantanosos, junto á lagunas. pag. 101.
- Resumen de los diferentes ayres nocivos á la salud. ib.
- El ayre fresco no es menos provechoso á los enfermos, que á los sanos. ib.
- Este ayre es el mas poderoso cordial para los enfermos. ib.

- Medios de refrescar el ayre, que respiran los enfermos. *ib.*
- El ayre muy frio, es mejor para los enfermos, que el caloroso. *ib.*
- Es absolutamente preciso renovar el ayre en los Hospitales: el por que. pag. 102.
- Los Medicos, y Cirujanos, sacarian ellos mismos mucho beneficio. *ib.*
- Medios que deben poner por obra los Medicos, y los demas, que asisten a los enfermos para preservarse del contagio. *ib.*

CAPITULO V.

DEL EXERCICIO.

- Importancia del exercicio para conservar la salud, pag. 102.
- La labranza es la ocupacion mas favorable para la salud, pag. 103.
- Prueba de la inclinacion que tiene el hombre al exercicio. *ib.*
- Sin exercicio no cabe buena salud. *ib.*
- Razones ridiculas, en que se funda para no hacer exercicio. pag. 104.
- Enfermedades dimanadas de falta de exercicio: obstrucciones. *ib.*
- La delicadeza de los nervios. pag. 105.
- Poder del exercicio contra los males nerviosos. *ib.*
- Las ocupaciones sedentarias convienen mas a las mugeres, que a los hombres: el por que. *ib.*
- Beneficios del ayre de la mañana. *ib.*
- Enfermedades de la gente indolente: su remedio

es el ejercicio. *ib.*

El cómo se debe hacer ejercicio. *ib.*

Beneficios del bayle, como ejercicio. *ib.*

No conviene atenerse á un solo ejercicio, sino executar todos ellos, y especialmente el que da movimiento á mas partes del cuerpo. pag. 106.

Peligros de encamarse demasiado. *ib.*

Solo el ejercicio puede curar algunos males pag. 107.

El cómo se debe dirigir, ó conducir el exercio. *ib.*

No conviene el apego á un solo genero de exercicio. *ib.*

Las diversiones activas, como la caza, pelota de mano, raqueta, &c. son muy provechosas. *ib.*

Los ejercicios del cuerpo, y los del espiritu deben servir de recreo. *ib.*

Beneficios del ejercicio á caballo. pag. 108.

Beneficios del ejercicio á pie. *ib.*

Infelices efectos de la indolencia. *ib.*

Conviene que todo hombre aprenda un arte, ú officio mecanico. *ib.*

Beneficios, que de esto resultarían á la salud, y la sociedad. *ib.*

CAPITULO VI.

DEL SUEÑO Y VESTIDO.

§. Del sueño. pag. 109.

Se debe arreglar el tiempo de dormir: el por qué. *ib.*

La indolencia no solo cria enfermedades, sino todo genero de vicios. *ib.*

- Se debe proporcionar á la edad, ocupacion, ó régimen, &c. *ib.*
- Deben bastar á un adulto, de seis á ocho horas de sueño. pag. 110.
- Lo que sucede en quedandose mas tiempo en cama. *ib.*
- Medio de hacer saludable el sueño. *ib.*
- No se concilia sin exercicio el sueño. *ib.*
- Conviene cenar poco para conciliarse el sueño. *ib.*
- Se opone la pesadumbre al sueño. pag. 111.
- La paz del alma y pureza de costumbres son capaces de conciliar un sueño tranquilo. *ib.*
- El sueño cogido á principios de la noche, es el mejor. *ib.*
- § II. *Del vestido. pag. 112.*
- Consideraciones sobre la eleccion de vestidos. *ib.*
- Cantidad de vestido, que conviene á los niños y viejos. *ib.*
- No debè la gente moza vestirse flanela, mientras disfruta buena salud. pag. 113.
- Precaucion necesaria en la muda de ropa de la estacion. *ib.*
- Medios de evitar los yerros que se suelen cometer en la mudanza de vestido de la estacion. *ib.*
- El por qué daña á menudo la forma del vestido. pag. 114.
- Ridicula opinion en punto al vestido. *ib.*
- Enfermedades que de ella resultan. *ib.*
- La demasiada estrechez de los zapatos, causa callos, clavos, &c. *ib.*
- Otros inconvenientes de calzar estrecho. *ib.*
- Peligros de los tacones de los zapatos de las mugeres. pag. 115.
- Peligros de las ligas, evillas, collares, &c. *ib.*
- En qué consiste la perfeccion del traje. *ib.*

- Se propone por modelo el modo de vestirse los Quakers. 116.
- Conviene consultar el temperamento en la elección del traje. *ib.*
- Es difícil determinar la cantidad de ropa para cada individuo. *ib.*
- Quál debe ser el objeto ó mira en la elección de ropa. *ib.*

CAPITULO VII.

DE LA DESTEMPLANZA.

- Es tan necesaria la templanza, como el ejercicio, para la salud. pag. 117.
- En qué consiste la salud. *ib.*
- Efectos de la destemplanza. *ib.*
- Quáles sean las causas de muchas enfermedades nuevas. *ib.*
- Consiste la templanza en evitar todo exceso. pag. 118.
- No conoce límites la destemplanza. *ib.*
- Regla de la templanza en punto á los alimentos. *ib.*
- Consequencias de la destemplanza en el uso de licores fuertes y placeres sensuales. pag. 119.
- Los efectos de los padres destemplados, pasan á sus hijos. *ib.*
- La destemplanza arruina familias enteras, y aun Imperios. pag. 120.
- Abusos de los licores en la mesa, derivados de la destemplanza. *ib.*
- El abuso de licores emborrachadores produce ca-

- lenturas. *ib.*
- Inflamaciones de pecho, hígado, cerebro, &c. pag. 121.
- Enfermedades crónicas de diversas especies. *ib.*
- Enfermedades dimanadas de la frecuente repetición de beber licores fuertes, aunque no se llegue á la embriaguez. *ib.*
- La borrachera es una de las causas de la pulmonía. *ib.*
- Funesta consecuencia de entregarse los desventurados á los licores fuertes, para consolarse. pag. 122.
- La embriaguez arruina la salud y atonta. *ib.*
- Los licores fuertes dañan, especialmente á la gente moza. *ib.*
- Horribles vicios, á que expone la embriaguez. pag. 123.
- Enfermedades que de ella resultan. *ib.*
- Los licores emborrachadores son peculiarmente perjudiciales á la gente moza. pag. 124.
- La embriaguez es madre de innumerables vicios. *ib.*

CAPITULO VIII.

DE LA LIMPIEZA.

- Idéa que se debe hacer de la limpieza. pag. 125.
- Ninguna persona queda exenta de la observancia del aseó. *ib.*
- La limpieza es el medio que mas favorece la transpiración. *ib.*
- La indiferencia con que comunmente se mira la mu-

danza de la ropa interior; razones de esta indiferencia. *ib.*

Efectos y enfermedades, que resultan de no mudar con bastante frecuencia la ropa interior. *ib.*

El desaseo ocasiona la sarna *ib.*

Piojos, pulgas, &c. su remedio es la limpieza.

El desaseo es una de las causas de las fiebres malignas, &c. *ib.*

Conviene huir de la gente desaseada, como contagiosa. pag. 126.

Quán importante sea el aseo donde hay gran concurso de gente, en los Pueblos grandes. *ib.*

Lo que pone desaseados á los Pueblos grandes. *ib.*

No se deben permitir mataderos dentro de los Pueblos grandes. *ib.*

Beneficios de la limpieza, en los Pueblos grandes. *ib.*

Descuido de la gente del campo en la limpieza. pag. 127.

Los malos efectos de la falta del aseo en el campo, &c. *ib.*

Importancia de hacer leyes relativas á la limpieza para quienes preparan los viveres. pag. 128.

Los contrayentores deben ser rigurosamente castigados. *ib.*

Importancia de la limpieza en los campos militares. *ib.*

La limpieza en el Oriente, es un acto de Religión. pag. 129.

Quanto contribuyen las lavaduras á preservar de los males contagiosos, y conservar la salud. *ib.*

Fomentan la transpiracion, fortalecen el cuerpo, y avivan los espiritus. *ib.*

Beneficios de lavarse á menudo los pies. pag. 130.

Enfermedades que precave este acto de limpieza. ib.

Importancia de la limpieza en los Navios. ib.

En los Hospitales. ib.

Descuido de la limpieza en los que cuidan de los enfermos. pag. 131.

La limpieza necesaria á los sanos, lo es mas á los enfermos: el por qué. ib.

Es tan importante para el enfermo, como el ayre fresco. ib.

Peligrosos efectos del desaseo en los enfermos. ib.

CAPITULO IX.

DEL CONTAGIO.

Son contagiosas casi todas las enfermedades; luego se debe evitar toda comunicacion no precisa con los enfermos. pag. 132.

Las visitas son nocivas á los que las hacen, y al enfermo: el por qué. ib.

No conviene al enfermo mas compañía que la de quienes le sirven. pag. 133.

Otros inconvenientes de hacer visitas escusadas á los enfermos. ib.

La costumbre de convidar mucha gente á los entierros, es otro medio de propagar el contagio. ib.

Medios de impedir la comunicacion del contagio. pag. 134.

Peligros de vestir ropa de enfermo; porque puede pegar el contagio. ib.

- Se comunica la peste por el comercio. *ib.*
- Medios de precaver la comunicacion del contagio.
pag. 135.
- Descuido de los encargados del cuidado de los Hospitales en punto al contagio, que alli es epidémico. *ib.*
- Concurren muchas cosas á difundir el contagio por las Ciudades populosas. *ib.*
- Medios de precaver la comunicacion del contagio.
pag. 136.
- Se estiende el contagio en los Pueblos, por el descuido de los Medicos, y asistentes de los enfermos. *ib.*
- Vease la nota (a). *ib.*
- Tiene el Magistrado proporcion de impedir la comunicacion del contagio, en los Pueblos grandes. pag. 137.
- Vease sobre este particular la nota (b). *ib.*
- Los Hospitales deben estar limpios, areados, y contruidos fuera del riñon de los Pueblos grandes. pag. 138.
- Los amos deben embiar á los Hospitales sus criados enfermos. *ib.*
- Causas de propagar los Hospitales el contagio *ib.*
- Las enfermedades contagiosas de los Hospitales dimanen de su mala administracion, falta de limpieza, &c. *ib.*
- El cómo se debe gobernar. *ib.*
- Los Hospitales deben ser mas numerosos: el por qué. *ib.*

CAPITULO X.

DE LAS PASIONES.

Influencia de las pasiones en las enfermedades, y su cura. pag. 139.

§. I. *De la ira, ó colera.* ib.

Efectos de la colera. ib.

Efectos del resentimiento. pag. 140.

Inestimable aprecio, y poder de perdonar las injurias. ib.

Medios de ponerse á cubierto de los movimientos de la ira. ib.

§. II. *Del miedo, y aprehension.* pag. 141.

Efecto del temor, y aprehension en las enfermedades. ib.

Enfermedades dimanadas del miedo. ib.

Funestas consecuencias de la costumbre que las amas, y criados, que asisten á los niños quando juegan con ellos. ib.

El miedo continuo de una enfermedad, la ocasiona á menudo. ib.

De esto dan exemplo las paridas, ó las próximas á parir. ib.

Peligrosos efectos de los clamoreos funerales. pag. 142.

A qué se debe atribuir la muerte de las mas de las mugeres que mueren de parto, ó sobre parto. ib.

Los funestos efectos de los clamoreos fúnebres. ib.

No solo son nocivos á las paridas, sino á otros. p. 143.

Se debe tener alejados de sonido del las campanas

nas la gente enferma de cuidado. ib.

Y tambien de la visita de los que refieren cuentos tristes. ib.

La costumbre de pronosticar el éxito de una enfermedad no puede menos de dañar á los enfermos. ib.

Se debe dar una respuesta equívoca á las preguntas indiscretas sobre el éxito de una enfermedad. 144.

Precauciones que se deben tomar en habiendo necesidad de proferir un pronostico. ib.

En qué puede convenir al Medico la ciencia de pronosticar. ib.

Los casos en que es preciso hacer juicio decisivo de una enfermedad, son raros: incertidumbre de la ciencia de pronosticar. ib.

Funestas consecuencias de la impresion, que hace, en algunos enfermos la proposicion de disponer de sus cosas. pag. 145.

Los Medicos no son los unicos que se dedican á pronosticar la suerte de los enfermos. ib.

La compasion, y esperanza, son mas provechosas á los enfermos, que los remedios. ib.

§. III. De la pesadumbre. ib.

Efectos de la pesadumbre. ib.

Conviene sujetarla á los principios. ib.

Arguye grandeza del alma llevar con valor los contratiempos de la vida. pag. 146.

Enfermedades nacidas de la pesadumbre. ib.

Medios que se deben poner por obra para evitar pesadumbres. ib.

La compañía jovial y agradable. pag. 147.

La variedad de ideas. ib.

- La mudanza de obgetos. *ib.*
 La aplicacion á negocios, bien que sérios, *ib.*
 Las diversiones ó pasatiempos honestos. *ib.*
 Yerros que cometen los apesadumbrados en dedicarse á beber. pag. 148.

§. IV. *Del amor.* *ib.*

- El amor es la mas fuerte de todas las pasiones. 149.
 La atencion que se debe hacer antes de entregarse al amor. *ib.*
 Funestas consecuencias de jugar con el amor. *ib.*
 No se puede curar el amor llegado á cierto grado sin poseer el obgeto amado. *ib.*
 Ordinaria conducta de los padres en los casamientos de sus hijos. pag. 150.

En los casamientos se debe consultar con especialidad la inclinacion de los sugetos, y atender á sus temperamentos; el por qué. *ib.*

§. V. *De la melancolla religiosa.*

- Efectos de esta melancolía, que tiene su origen en la falsa idéa que se hace de la Religion. *ib.*
 Su verdadero remedio es la misma Religion, considerada en su verdadero punto de vista. pag. 151.
 Unico medio de libertarse de la violencia de las pasiones. *ib.*

CAPITULO XI.

DE LAS EVACUACIONES ACOSTUMBRADAS.

Quales sean las principales del cuerpo humano, ninguna se puede suprimir sin perjudicar la salud. *ib.*

§. I. *De las camaras.*

- Importa sean regulares éstas, el por qué. pag. 152.
 Causas capaces de descomponer las camaras. *ib.*

- Qual sea la cantidad de camaras diariamente necesarias á un adulto. ib.
- Enfermedades á que expone el estreñimiento. p. 153.
- Medios que conviene emplear para solicitar una camara, ó deposicion diaria. ib.
- Peligros de las drogas que se usan para remediar el estreñimiento habitual, y se debe buscar el remedio en el régimen. pag. 154.
- Régimen que deben observar las personas demasiado relajadas. ib.

§. II. *De la orina.*

- Es difícil sacar consecuencia de la naturaleza de los orines; el por qué. pag. 155.
- Osadía de los curanderos en este particular. ib.
- Causas capaces de suprimir la orina. ib.
- Enfermedades nacidas de retener demasiado tiempo la orina en la bexiga. pag. 156.
- Accidentes originados de no satisfacer la necesidad de hacer agua á causa de una falsa delicadeza. pag. 157.
- Causas que hacen demasiado abundantes los orines. ib.

§. III. *De la transpiracion.* ib.

- Quanto importe la insensible transpiracion para la salud. ib.
- Enfermedades que nacen de la falta de transpiracion. ib.

ARTICULO I. *De las variaciones de la atmosfera.*

- pag. 158.
- La variacion, ó inconstancia del tiempo, es una de las causas mas comunes de la supresion de la transpiracion. ib.
- Enfermedades que ocasiona esta sola causa. pag. 159.

Medios de precaver los efectos de esta causa. ib.

ARTICULO II. De *el vestido, ó ropa mojada.* ib.

Enfermedades dimanadas de traerse ropa mojada. ib.

Medios de precaverlas. ib.

Descuido de la gente del campo en este particular. ib.

ARTICULO III. De *los pies mojados.* pag. 160.

Enfermedades dimanadas de la humedad de los pies. ib.

Medios de precaverlas. ib.

ARTICULO IV. De *el ayre de noche, y del sereno.* ib.

La frescura ó frialdad del ayre de noche causa á menudo la supresion de la transpiracion. ib.

Enfermedades que puede causar el sereno. 161.

ARTICULO V. De *las camas humedas.* ib.

El como se ponen humedas las camas. ib.

Las encuentran á menudo humedas los caminantes. ib.

Se deben evitar como la peste: el por qué. ib.

Las camas para amigos forasteros están de ordinario humedas. 162.

Enfermedades que ocasionan semejantes camas. ib.

No deben acostarse jamás en ellas las personas delicadas. ib.

Medios de precaver los inconvenientes de las camas humedas. ib.

Costumbre asesina de muchas posadas. ib.

No se debe usar jamas el lienzo que no ha pasado por colada, sin que se haya secado primero á la lumbre. ib.

ARTICULO VI. De *las casas humedas.* pag. 163.

El cómo se debe elegir sitio propio para fabricar en él una casa. ib.

Enfermedades que causa el vivir casas acabadas de ha-

hacer. ib.

Enfermedades que dimanar de habitar semejantes viviendas. pag. 164.

ARTICULO VII. *Del repentino paso de calor á frio.*

Las causas mas frecuentes del constipado. ib.

Costumbre peligrosa de los que trabajan al raso. ib.

No conviene beber licores frios y aquosos, quando se halla acalorado el cuerpo. 165.

Medios de apagar la sed, sin hartarse de agua fria. ib.

Lo que conviene hacer quando se ha bebido cosa fria, estando acalorado el cuerpo. ib.

Efectos de beber licores frios, estando acalorado el cuerpo. ib.

Son tambien nocivas las frutas verdes, la ensalada cruda en estos casos. pag. 166.

A que se expone quien sale fuera al ayre, despues de haber estado en un quarto abrigado, y bebido licor caliente. ib.

Quan peligroso sea estar arrimado á una ventana abierta en un quarto abrigado. ib.

No es menos terrible el dormir, ó trabajar, en un quarto donde están abiertas las ventanas. ib.

El tener demasiado abrigados los quartos es causa segura de resfriarse. ib.

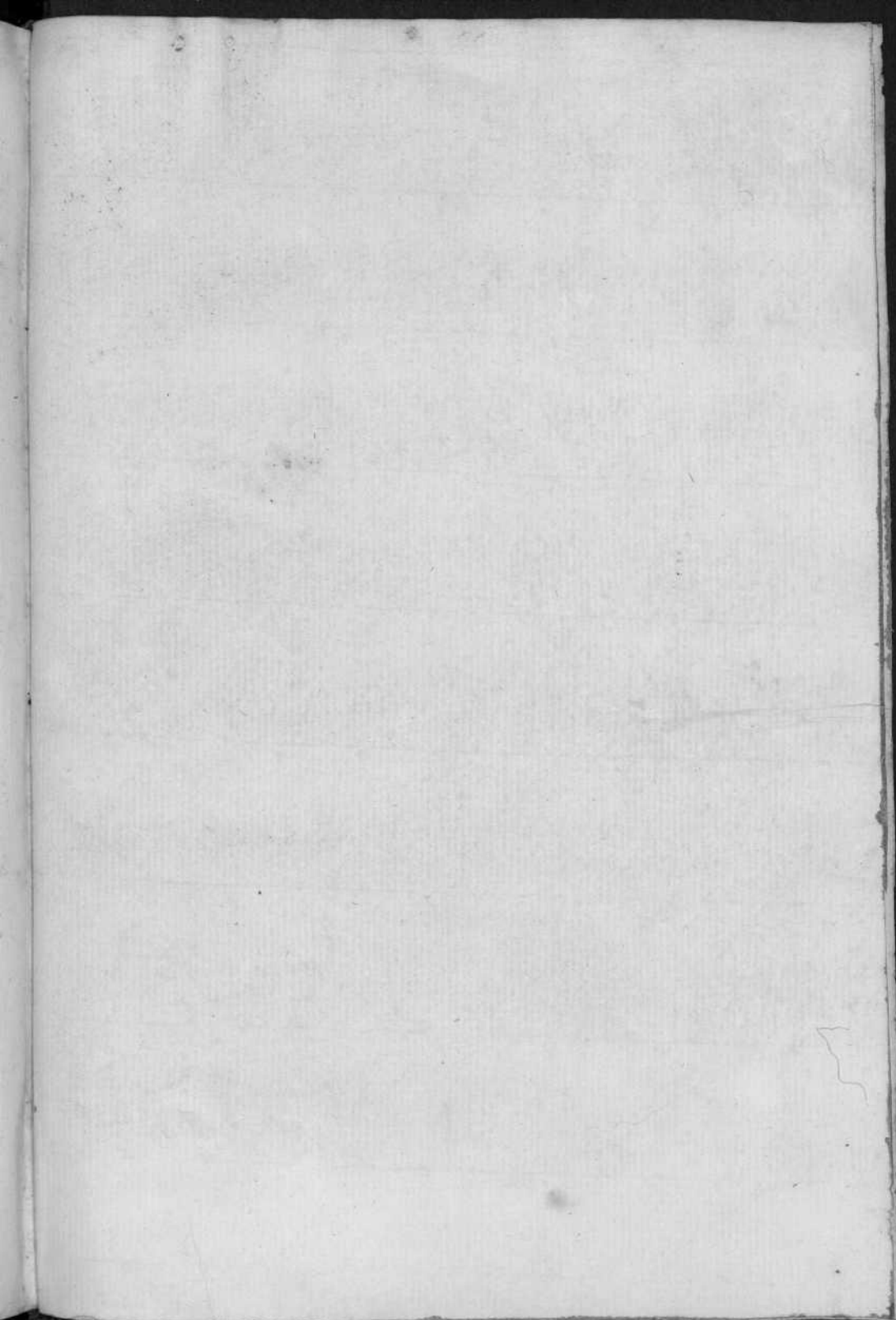
Enfermedades dimanadas de haberse metido el cuerpo, estando acolorado, en agua fria. pag. 167.

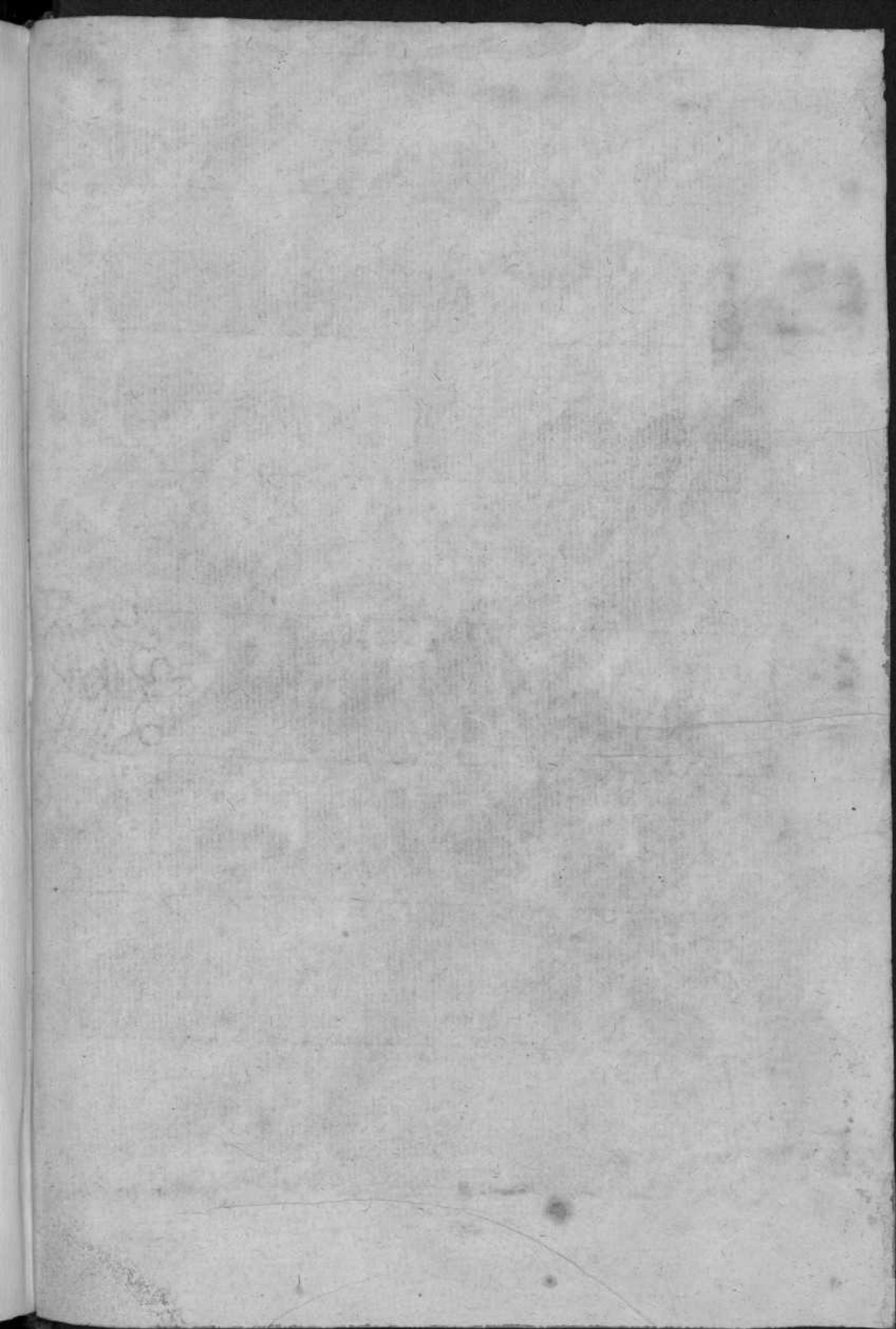
Medios de evitar los constipados. ib.

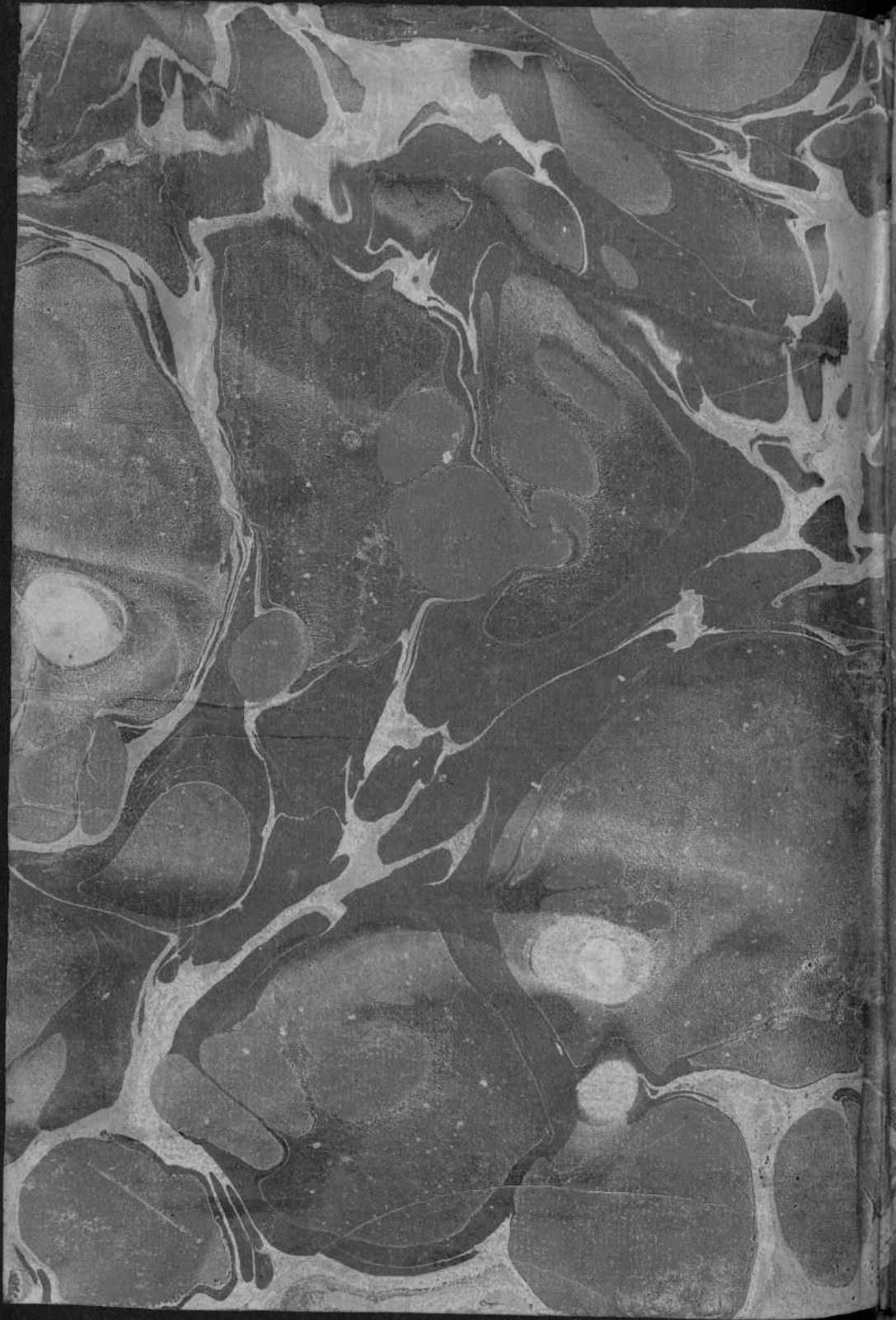
Consejo de Celso para conservar la salud. pag. 168.

Recapitulacion. pag. 169.

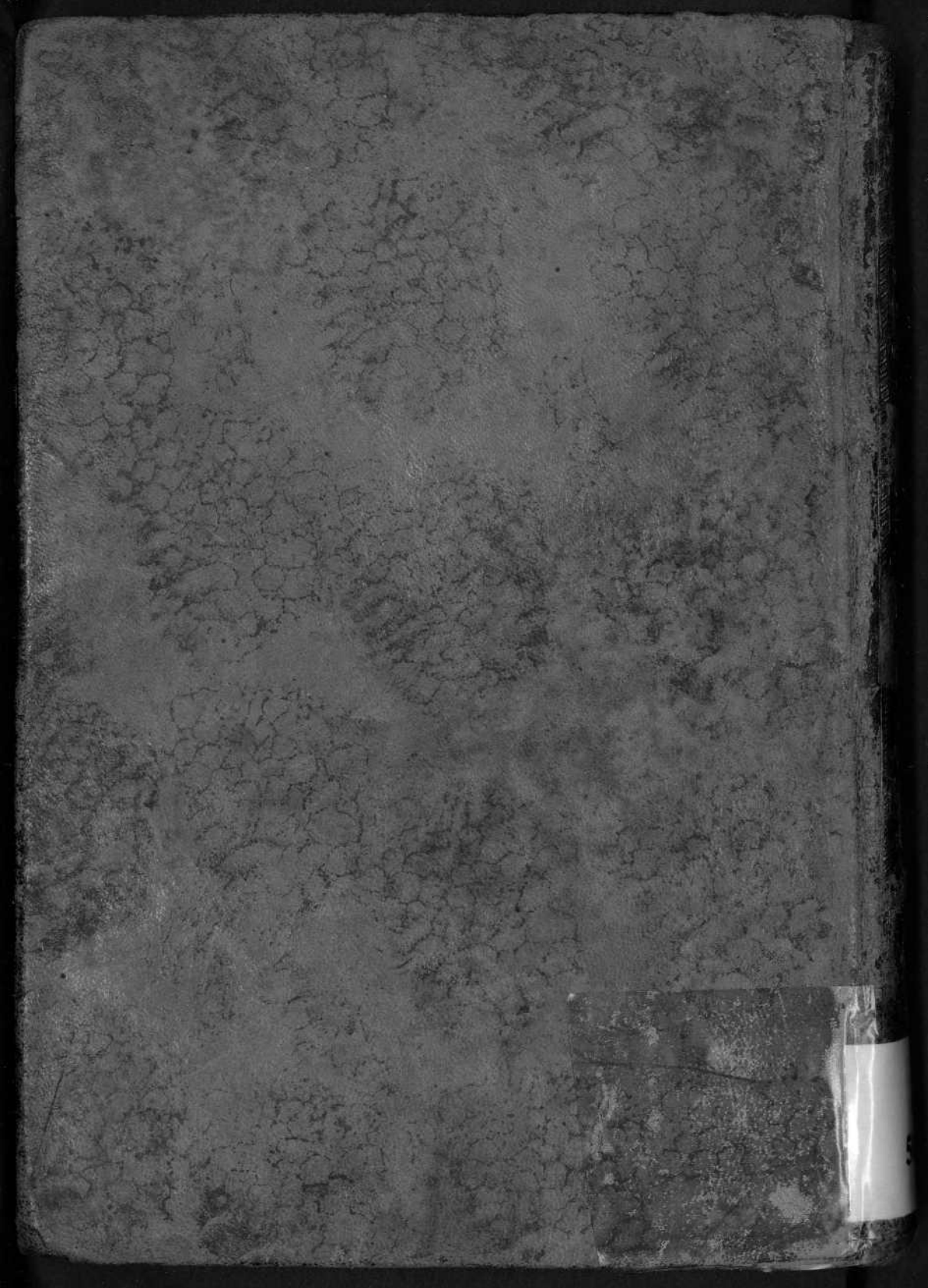
FIN DEL PRIMER TOMO.














BUCHAN
MEDICINA
DOMESTICA



25



A
5048

