

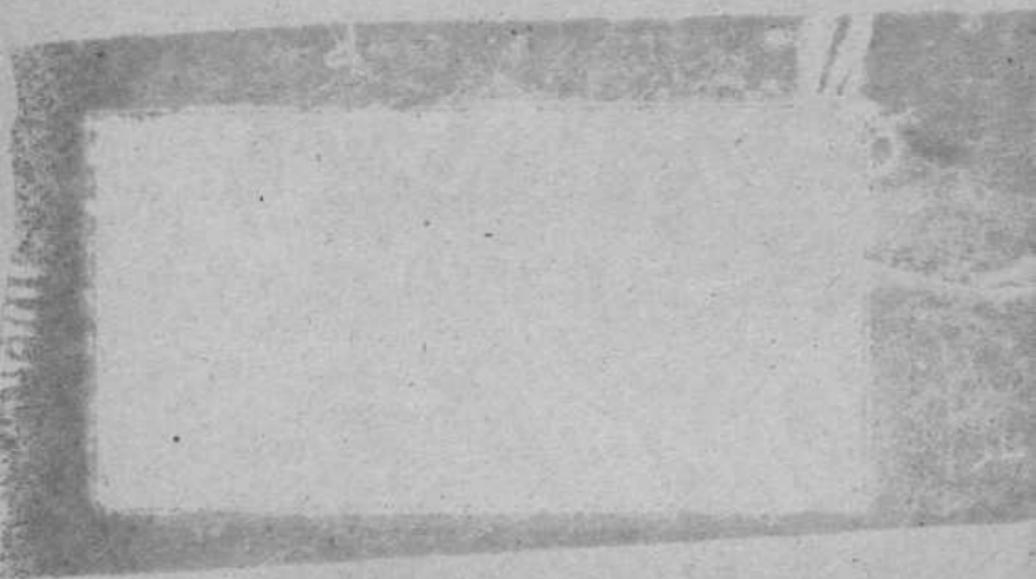
The image shows a full-page view of marbled paper with a complex, swirling pattern of grey, black, and white. In the top-left corner, there is a rectangular label with a decorative, scalloped border. Inside the label, the letter 'C' is written above the number '333'.

C  
333

B.P. de Soria



61061634  
C 333



LOS MÉDICOS Y LA MEDICINA

C  
333







BIBLIOTECA PUBLICA DE SORIA  
SECCION DE REFERENCIA

R. 94.746



1061634



DR. D. JUAN LÓPEZ DE REGO



445

11-400

# LOS MÉDICOS

Y LA

# MEDICINA

VULGARIZACIONES CIENTÍFICAS

FOR EL

DR. D. JUAN LÓPEZ DE REGO



MADRID  
PRENSA ASOCIADA  
Barquillo, 4

1918



LOS MEDICOS

V. L. A.

# MEDICINA

ALFONSO GARCÍA

CON EL

ES PROPIEDAD

DR. D. JUAN TORRES DE REGO



MADRID

PRENSA ASOCIADA

Batallas 4

«Imprenta Ibérica», Pozas, 12; teléfono M. 38-54.—Madrid.



## HOMENAJE DE JUSTICIA

---

*«A raíz de la muerte (1) del sabio, del cristiano, del inolvidable doctor López de Rego, el gran vulgarizador de los conocimientos higiénicos entre nosotros y cuya celebridad en este ramo del humano saber por nadie hasta hoy ha sido superada ni aun igualada acaso en España, surgió entre sus innumerables admiradores, así de Madrid como de provincias, la idea de rendir a la memoria del ilustre maestro un homenaje que, al par que testimonio de gratitud a su magnífica labor cultural, fuera monumento que*

---

(1) Ocurrió el 11 de Enero de 1918.



*perpetuara su nombre esclarecido y sus méritos extraordinarios como hombre de ciencia, y ofrenda consoladora a su atribulada familia.*

*La idea ha cristalizado en un proyecto práctico, consistente en coleccionar en un volumen los doctos, sugestivos y amenísimos trabajos científicos del llorado maestro, que publicados en periódicos y revistas han dado la vuelta por toda España, instruyendo y deleitando a millares y millares de lectores.*

*Esos trabajos, esos artículos, que en vida del autor fueron luz, orientación, enseñanza y guía de cuantos con su lectura se recrearon e ilustraron, pueden y deben seguir haciendo bien e irradiando su amable claridad después de la muerte del maestro.*

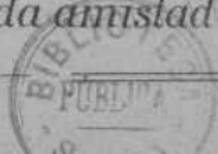
*Dejarlos perecer en el olvido y la oscuridad sería culpable descuido. Ofrecerlos reunidos y bellamente presentados al público, como ramillele de preciosas y olorosas flores, es prestar un señalado servi-*

cio a la ciencia, a la patria y a la sociedad.

López de Rego tiene, como hombre de saber coordinado y extenso, como creyente, como publicista, un nombre brillantísimo; es de España, es de nuestra Religión y de la Ciencia.

No se perpetúe en él el criminal delito de España contra los hombres modestos... de verdadera valía, como tantos y tantos que por no haber tenido petulancia resonante, encumbramiento oficial, vivieron injustamente tratados y mueren aun más injustamente olvidados, como Sbarbi, como Peral, como Ramón María de la Sagra y tantos y tantos... Hombres del mérito del difunto doctor López de Rego son escasos. Labor científico-literaria como la suya no es frecuente entre nosotros. Divulgar y extender sus escritos es laborar por la cultura patria.»

Esto escribíamos algunos meses ha, cuando prevaliéndonos del íntimo compañerismo y acendrada amistad con que



nos había distinguido el malogrado y nunca bastante llorado Dr. López de Rego, nos constituímos espontáneamente en comisión gestora y permanente, encargada de dar tangible realidad a lo que como unánime aspiración flotaba en el ambiente y brotaba de los labios de todos sus fervientes admiradores y sinceros amigos: la compilación y publicación de sus amenísimas y doctas producciones literarias, diseminadas durante varios años en el vasto campo de la Prensa, así técnica como diaria.

Lo que entonces propusimos como un proyecto, hoy tenemos el gusto de ofrendarlo al público como grata y consoladora realización. Aquí está ya el codiciado volumen.

No va en él reunida absolutamente toda la labor del doctor Rego. Quedan desde luego excluidas las piezas literarias que firmaba con el seudónimo de *El Caballero Vilardell*, por su carácter de actualidad transitoria y volandera. Hállan-

*se también de menos algunas pocas lucubraciones de carácter científico y estilo vulgarizador, desperdigadas en diversas publicaciones que no han podido llegar o sólo fragmentariamente a nuestras manos.*

*Pero además de que todas ellas no hubieran producido ninguna alza sensible en la cotización de este egregio volumen, las 700 y pico páginas de sabrosa y nutritiva lectura que éste contiene, bastan para perpetuar la fama de nuestro eximio estilista y satisfacer el compromiso que nuestro cariño y admiración por el doctor Rego tenía contraído con el público.*

*Madrid, 1.º de Agosto de 1918.*

*La Comisión:*

SEVERINO AZNAR.

MIGUEL FERNÁNDEZ (PEÑAFLOR).

NORBERTO TORCAL.

JOSÉ ZAHONERO. JOSÉ DUESO, C. M. F.





## PRÓLOGO

---

El Doctor D. Juan López de Rego, dejó de existir en la plenitud de su valer, en el poderío y dominio de sus grandes facultades, y cuando por ellas revelaba rica variedad de aptitudes como hombre de ciencia y como notable literato. Uno de sus compañeros, y sin duda uno de sus más devotos admiradores, tuvo la felicísima idea de proponer, para delectación, instructivo conocimiento y benéfica y práctica utilidad de las gentes, dar a la estampa reunidos en un volumen la mayor parte de los doctos, amenísimos y brillantes artículos del insigne escritor, que andaban desperdigados por las páginas de multitud de revistas y por las columnas de muchos periódicos de Madrid, de provincias y del extranjero; copioso trabajo de largo tiempo, fruto que con generosa prodigalidad nos dió su fecundísimo ingenio.

López de Rego había sembrado por el extenso campo de la publicidad luminosas ideas, y los que con exquisito gusto y celoso afán las han reunido en un libro, han hecho recolección

de provechosas enseñanzas, y a esta obra ha concurrido la sociedad con espontáneo entusiasmo; pues de todas partes y mucho antes de que el volumen estuviera impreso llegaron solicitudes de ejemplares del mismo; en tal modo numerosas, y muchas tan expresivas y animosas, que reforzaron la fe y el celo de los iniciadores y además aseguraron desde luego con muy lisonjera esperanza el buen éxito material de la edición. Prueba fueron de la cultura de nuestro público, pero principalmente testimonio del respetuoso y espontáneo afecto que el sabio médico, ingenioso y elegante escritor se había conquistado con la ciencia y la delicada gracia de sus producciones.

Tan envidiable testimonio de veneración y de cariño era un premio justamente otorgado y hartamente merecido.

López de Rego fué un pedagogo de corazón, se pasó su vida, cumpliendo el consejo que Clemente Alejandrino daba a los maestros, dividiéndola entre dos trabajos: el de aprender y enseñar. No daba reposo al estudio ni paz a la pluma, para divulgar lo aprendido una vez tamizado por su exquisita inteligencia.

Nutre de ciencia tu entendimiento y enseña a todos la verdad, dijo un gran filósofo comentando las gallardas palabras del inspirado profeta Ezequiel: *llena la palma de tu mano de brasas encendidas y espárcelas por la ciudad.* Así lo hizo, y lo hizo con muy cordial intención, con voluntad generosa, con verdadero impulso de

caridad, porque López de Rego era ante todo un hombre bueno, un verdadero cristiano.

Constante colaborador de las buenas causas, entusiasta de los hombres de valer, y jamás envidioso de las facultades de los demás, a quienes se complacía en enaltecer y glorificar.

Estudió medicina en Santiago de Compostela, donde fué interno supernumerario del Gran Hospital Real, desde el 10 de Julio de 1891, e interno, por oposición, desde el 5 de Noviembre del mismo año, en la Facultad de Medicina, a las órdenes de los profesores Dres. Teijeiro y Sánchez Freire, de justa y merecida reputación.

Sobresaliente en la licenciatura, en 17 de Julio de 1893, se trasladó a Madrid donde se doctoró.

En 1896 ingresó como médico militar provisional en el Regimiento de Covadonga, de guarnición en Madrid, mereciendo como tal la cruz blanca de primera clase del Mérito militar, y pasando a la reserva, en 26 de Octubre de 1898, con el empleo de médico segundo.

✻ Perteneció al cuerpo de la Beneficencia Municipal de Barcelona durante cuatro años, prestando sus servicios en las Casas de socorro, y en la misma localidad fué nombrado Médico director del servicio de siniestros de la Sociedad de seguros contra accidentes del trabajo, la "Assicuratrice Italiana," (1900), y Jefe de clínicas y de Laboratorio en el "Instituto Guillot," (1901).

Ejerció en el Balneario de Archena como médico particular del Excmo. Sr. Vizconde de Rías

(1895), y cuando últimamente se trasladó a Madrid, fué nombrado profesor del Dispensario antituberculoso y colaboró eficazmente en el Laboratorio Municipal, agregado al laboratorio de análisis de esputos y al de preparación de la vacuna antirrábica, de cuya época data nuestro conocimiento y amistad.

Era López de Rego ni alto ni bajo, enjuto de carnes, sin ser flaco, de tez morena y pelo oscuro; de facies expresiva y ojos vivos; redicho en su expresión, y aun más repensado en su modo de discurrir. Jamás se le fué la lengua, porque tenía bien domados los sesos; y en toda ocasión y momento, sin hacer alarde, mostraba retazos de su saber, que era mucho, en forma amena y elegante.

Cuidaba tanto de la forma como del fondo en sus discursos; siempre salpimentaba, con especial gracejo, sus oraciones, y tenía una discusión sosegada e insinuante, que pronto convencía y seguramente convertía en un admirador y un amigo a cada oyente.

No era posible no querer a Rego.

Su pasión fué la divulgación científica, y por esto peroró mucho en actos de propaganda científica, en pró de las buenas costumbres, y escribió aun más, según se ha de ver en el transcurso de las páginas de este libro.

La Higiene y la Sociología le cautivaron, y fué un oportunista sempiterno que llevó en los gavi-lanes de su pluma la cuestión de palpitante actualidad.

Si valor tienen hoy sus producciones, éstas lo tuvieron mayor en el momento crítico de producirse, que fué el indispensable o preciso. El *ocasio preceps* de Hipócrates, fué su norma en la literatura periodística, en la que dejó una labor copiosa y obtuvo como premio un lugar preeminente.

Si se atiende a lo mucho y muy bueno que López de Rego produjo en su no muy larga vida, podría el egoísmo humano darse con ello por satisfecho; pero si pensamos en lo mucho y valiosísimo que, a juzgar por lo que nos dejó, había de esperarse de su aplicación persistente y consistente, de su clarísimo talento y de su amor a la ciencia y a la humanidad, los que amamos y admiramos a los hombres ilustres que tan abierta y generosamente dedican su vida al bien de sus semejantes, al progreso intelectual y moral de los pueblos, se agravará el dolor que su muerte nos hace sentir.

¿Logró durante su corta y muy azarosa vida López de Rego ver como publicista premiado su trabajo? No. Y en vista del grande aprecio que hoy de su trabajo científico-literario se hace, dígame si es absurdo decir que el cielo nos hace ver el valor de lo que López de Rego como herencia nos ha dejado para que nos lamentemos al pensar en la caudalosa riqueza de saber y de arte... que con él hemos perdido.

Y mucho podría decirse de López de Rego como estilista, como polígrafo y como entusiasta del arte; pero lo reciente de su pérdida y la

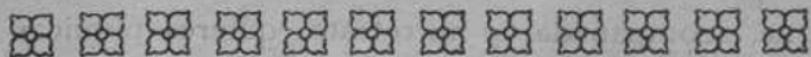
notoriedad de sus merecimientos, antes que justificar mi crítica, aconsejan dé paz a la mano y deje libre al lector para que se deleite en la lectura de las amenas páginas de este libro.

A su memoria una lágrima y una oración.

RAFAEL FORNS.

Madrid, 8 de Abril de 1918.





## AUTOBIOGRAFÍA

---

*Además del retrato fotográfico que de la fisonomía del Dr. Rego exhibimos al frente de su obra, tenemos otro dibujo de su alma hecho a pluma; pero esa pluma es la del propio Dr. Rego, quien ha sabido **pintarse solo** en esta admirable **Carta sin sobre** que medio año antes de morir escribió cediendo a requerimientos de exigentes amigos y que *vió la luz en la revista **España Médica**.**

*Los lectores saborearán con gusto esta delicada composición del admirable estilista.*

### CARTA SIN SOBRE

Muy querido amigo: Al volver de mi excursión veraniega por las rías de nuestro país, encuentro tu carta invitándome a escribir una nota biográfica

que, acompañada de mi retrato, quieres publicar en las páginas de *España Médica*. La proposición es tentadora. Sacándome de la obscuridad en que vivo, me ofreces un día de luz. Profundamente agradecido, cumplo tu deseo.

Desde muy niño me vi obligado a estudiar muchas cosas a la fuerza, y esto me producía igual repugnancia que la sentida por los que comen sin tener ganas. Yo he padecido esa dispepsia intelectual mientras incrustaba en la memoria límites de naciones y pueblos, cronologías de reyes, relatos de batallas y todas esas cosas que constituyen el objeto de la geografía política y la historia universal. Todo eso lo tragaba yo sin masticarlo.

Perseverando en el símil, puedo decir que comencé a masticar bien, saborear y digerir desde que fuí entrando en el estudio de las ciencias naturales, que son las ciencias de la verdad, porque no están sujetas a humanas veleidades ni en ellas caben los fraudes producidos por falsos documentos.

Deseando ampliar mis estudios de Física, Química e Historia Natural con el de la Mineralogía y la Botánica, me matriculé en el año preparatorio de la Facultad de Medicina. Después el anfiteatro anatómico y la cátedra de Fisiología fueron para mi afán investigador un paraíso. Más tarde las clínicas del Hospital absorbieron toda mi curiosidad, y las investigaciones de laboratorio aplicadas a comprobar el diagnóstico clínico constituyeron mi objetivo preferente.

En mis estudios me guió siempre un plausible espíritu de indisciplina, una tendencia irresistible

al criterio personal, huyendo del sentir común de las gentes y del dogmatismo científico con que cada profesor trata de moldear el espíritu de sus discípulos. Esta insubordinación escolástica fué la base de mi actual manera de ser.

Toda conclusión experimentalmente obtenida es cierta mientras no se demuestre lo contrario; porque el progreso incesante de las ciencias no nos autoriza para considerar como definitiva la última conquista. El excesivo respeto a lo tradicional es incompatible con el progreso científico. Yo procuro dar al olvido una teoría, con la misma facilidad con que desecho y doy al trapero un sombrero pasado de moda.

No importa enterrar algunas cosas sin haberse convencido de que están bien muertas, porque si ellas tienen vitalidad suficiente, resurgirán, a pesar de nuestro esfuerzo por enterrarlas, y nos convencerán del error en que estábamos. Sobre todos los medicamentos llamados tráficos directos e indirectos sigue conservando su hegemonía el poder actínico de la luz solar. Las lecitinas y los productos neoarsenicales continúan siendo una caricatura química del huevo y del melocotón.

Con este criterio eminentemente naturista, me lancé a la práctica profesional, sintiendo más interés por el enfermo que por la enfermedad. No me reprocha la conciencia el haber traicionado en momento alguno mis convicciones. Estudié varias especialidades: mujeres, niños, pecho, estómago, enfermedades de la sangre, y no me decidí a limitar mis actividades a ninguna de ellas. El especialista

es un médico perfecto en su especialidad, pero no es un médico completo, no es integral. La opinión que tengo acerca del especialismo la expondré razonadamente, dedicándole un capítulo entero en uno de los libros que yo debo de publicar.

Paralelamente con el ejercicio de mi profesión, vengo desarrollando desde hace mucho tiempo, por medio de folletos, conferencias y artículos de periódico, una labor de vulgarización científica encaminada a instruir a las gentes, para que sepan conservar su salud y cuidarse de sus enfermedades. Mi compañero Pío Arias Carvajal criticó razonablemente este mi afán instructivo como perjudicial para el ejercicio de la profesión y el bienestar de la clase médica; pero se honra confesando que también él cayó en la misma culpa, y es que Arias Carvajal es otro romántico como yo, e igual que yo es, a pesar suyo, víctima de su altruísmo.

Siendo más razonables y siguiendo las normas, que maquiavélicamente preconiza Gedeón Harvey, ganaríamos mucho dinero; pero el lucro no puede ser un objetivo para el médico.

Yo lamento no haber escogido una profesión explotable. Yo deploro el ser como soy y el tener que seguir siendo siempre así. Mi corazón no tiene la coraza protectora, que permite a los egoístas atravesar este valle de lágrimas sin más impedimenta que la de sus propias penas: sumo a las mías una buena parte de las ajenas, dejándome influenciar por las de mis enfermos.

He llegado a pensar que pudo haberme tocado

en el reparto un corazón femenino y excesivamente sentimental, como el de aquella mujer que lanzaba besos al espacio en busca de ignotos destinatarios, con dedicatorias tan expresivas como éstas: *para los huérfanos, para los expatriados, para los que están solos en el mundo*, e iba llenando el espacio con toda su ternura locamente prodigada. ¿Lo ves? Soy un sentimental incorregible. No me atrevo a escribir mi biografía; pero si publicas esta carta no tendré más remedio que resignarme.

Te quiere de veras y te admira con sinceridad tu paisano y compañero,

Juan Luis Rego



Madrid, Agosto 1917.





## I.—CALENDARIO MÉDICO



### ENERO

Es el más frío de todos los meses del año, y por ésta, más que por otras circunstancias de que hablaré, el más peligroso.

Un artrítico por uricemia, que hace de la escopeta su tabla de salvación, me decía:

—En cuanto llega este mes, ya estoy perdido. ¿Quién se aventura por esos montes con estas heladas?

La forzosa inacción a que el mes de Enero nos condena y el frío que sentimos durante su curso, nos obligan a comer más de lo conveniente, prefiriendo los alimentos más intensificados.

La carne de caza y la de cerdo, acompañadas de confituras y vinos generosos, en la mesa del rico, y las legumbres secas, las cecinas, mostillos, arropes y aguardientes, en la del pobre, llevan al organismo un aumento de calorías, pero también ensucian la sangre con cantidades de ácido úrico,

que sirve de base a peligrosas sedimentaciones, cuya eliminación exige de la piel un concurso, que ésta no puede prestarnos durante los grandes fríos. De ahí vienen esas manifestaciones tóxicas, que, en lenguaje vulgar, se llaman dolor de riñones, quebrantamiento de huesos, etc. Los médicos, en nuestro idioma hierático, las denominamos *algias de toxihemias*.

Tan cierto es lo que digo, que el artrítico a quien me refiero comienza a revivir y deja de verse atormentado tan pronto como, merced a sus largas caminatas por valles y montañas, disfruta de copiosas y saludables sudaciones.

Son frecuentísimas y caracterizan la patología propia de este mes, las pulmonías y pleuresías simples o complicadas, según la intensidad de la causa y la debilidad del sujeto. Por eso conviene tonificar por medio de una alimentación abundante y no descuidar el ejercicio, que es el medio más seguro e inofensivo de luchar contra el frío.

Reforzar el abrigo interior es precaución indispensable; pero esto no basta. Para escapar a la pulmonía es absolutamente preciso llegar hasta la obsesión en el cumplimiento de los preceptos siguientes: *Respirar por la nariz y andar de prisa*.

No doy ahora las razones explicativas de tan magistral enunciado, porque, aun a trueque de parecer pretencioso, no quiero ser pesado.

Agrávanse durante el mes de Enero todas las enfermedades del aparato circulatorio, desde la hemorragia cerebral hasta el sabañón. Son frecuentísimos los dolores de cabeza, y el pelo cae con más abundancia que en ninguna otra época del año.

Enero influye en la esfera psíquica de un modo lamentable, deprime los ánimos con tétricas visiones. Cuando yo leo algo de tonos pesimistas, pien-

so que debió de haber sido escrito en el mes de Enero. Los romanos consagraronlo a Jano, el olímpico guardián inventor de las puertas y las llaves. ¿Hay algo más triste que una puerta? Si se cierra tras de nosotros, es un adiós al pasado. Si ante nosotros se abre, es una inquietante interrogación al porvenir. Dos cosas antitéticas, de cuyo choque nace el presente, ese tiempo indeciso que deja de ser mientras pensamos qué es.

Por algo le pusieron a Jano dos caras, una que mira lo que pasó y otra mirando a lo que viene. «Jano bicéfalo—dice Ovidio—origen del año que silenciosamente transcurre, sólo tú entre los dioses puedes mirar a tus espaldas.»

Del frío puede sacarse gran partido, convirtiéndolo en elemento de actividad. Los perezosos e indolentes se quedan en casa o se refugian en los cafés.

La gente trabajadora, sin miedo al frío, lánzase a la calle y camina de prisa, cosa que no es muy fácil de hacer en Madrid, donde cada transeunte suele tropezar con tres desocupados, que le preguntan dónde va y le invitan a que lo deje para luego.

—¿No te gustan—decía yo a un compañero—estos días primaverales, de grato ambiente, durante los cuales todos tenemos el aspecto de seres felices y desocupados que pasean por los jardines epicúreos?

—No—me contestó—, no puedo con la pasividad obligatoria impuesta por los vagos a los trabajadores; prefiero el frío, la lluvia y el huracán; me gustan más esos días en que no transitan por la calle más que médicos y perros.

Sin presumir de profeta, me atrevo a pronosticar que el presente mes ha de ser este año muy frío, a juzgar por los precedentes que sentó Diciembre. Ya lo dice un refrán acreditado:

*Enero a sus deberes no faltara,  
si Diciembre el camino le marcara.*

Y el pasado Diciembre marcó malos caminos al mes que comienza. Dícese también por ahí que ha de ser movidito en acontecimientos. Yo hago votos por que en este mes, durante el cual comienza en las tierras de Palestina la floración de los árboles, florezca también la paz que tanto anhelamos.



Respecto al mes que comienza, dice un viejo y cacofónico refrán:

*Siempre ha llevado Febrero  
la contraria al mes de Enero.*

Es decir, que si Enero fué seco y frío, tendrá que ser su contradictor lluvioso y templado.

*Februare*, en lengua sabina, quiere decir hacer penitencia. La penitencia tiene carácter expiatorio, lo cual me anticipo a consignar por si algún sabino sabio se indigna por mi falta de respeto al extinguido idioma.

Era *Februarius*, entre los romanos, una especie de mes de ánimas, y es, entre nosotros, un mes que no goza de buena reputación.

*Febrerillo el loco,  
un día peor que otro.*

Este año debe de tener Febrero un día rematadamente malo. Yo no puedo precisar cuál será, pero sospecho que debe de ser el constituído por

las medias horas sustraídas de cada mes durante los cuatro años precedentes al que transcurre, para formar ese día postizo, a pesar del cual siempre resultará Febrero el más corto y sin pareja entre los meses del año.

*(Qui sequitur Fanum, reliquis quoque mensibus impar.)*

Los mismos estados morbosos, que caracterizan al mes anterior, siguen flagelando a los desprevenidos. El que no tenga necesidad de madrugar, espere con paciencia a que se temple un tanto el aire, y el que haya cogido un pequeño catarro, aproveche para sudarlo las primeras horas de la mañana, y evitará que tome mayores proporciones, imitando el ejemplo de los habitantes de Suiza, que, al menor síntoma de resfriado, toman, durante varios días (muy temprano y en la cama), un vaso de leche muy caliente, dulcificado con miel, a la que agregan cierta cantidad de flor de azufre.

Conviene comenzar a establecer modificaciones en el régimen de invierno, estableciendo desde mediados de mes un régimen de transición, para que la entrada en el de primavera no sea tan brusca y pueda producir precoces manifestaciones cutáneas. Así, pues, resulta prudente aminorar la cantidad de carnes demasiado grasas y mirar con cierto desdén los embutidos.

El día 21 comienza la llamada primavera médica, y a partir de tal fecha se inician las fiebres eruptivas, la forunculosis y otras enfermedades que forman el cortejo de la época primaveral. Son precocidades morbosas análogas a la floración de algunos árboles, que pagan su imprudencia siendo víctimas de las heladas tardías.

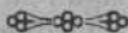
Aquel amigo mío, gastrónomo y *gourmand* incorregible, de quien os conté que a fines de Noviembre hacía un viaje a Lugo con el propósito de

comer chorizos *hasta llorar lágrimas de grasa*, comienza el día 20 de Febrero sus expiaciones, que consisten en verdaderos banquetes vegetarianos.

En nuestras íntimas conferencias sobre gastronomía transcendental, he aprendido yo que se puede tomar diariamente un plato de verdura en cada comida, sin repetir más de una vez durante treinta días el mismo plato. Encabezada con acelgas y dando fin en zanahorias, tiene una inmensa lista, clasificando por orden alfabético todos los vegetales comestibles que se cultivan en las huertas o crecen libremente a orillas del arroyo, en los prados, montes y bosques.

Pienso pedirle los datos necesarios, y ofreceré a mis lectores elementos para constituir un régimen de primavera. Entretanto, pueden ir confeccionando sus comidas con acederas, apio, alcachofas, achicorias, acelgas, borrajas, berros, brocolera, coles de Bruselas, coliflor, cardo, cardillos, calabaza, cebolleta, espinacas, escarola, espárragos trigueros, guisantes, judías verdes, lechuga, lombarda, nabos, navizas, puerros, perifollo, repollo, remolacha, rábanos, setas, tomates y zanahorias, que son las verduras y hortalizas de que podemos disponer durante el mes de Febrero.

A estos treinta y un platos vegetarianos pueden y deben añadirse las carnes propias de la estación: pollo, cabrito y ternera, que armonizan perfectamente con todo el follaje precitado.





MARZO

Pensando en el mes de Marzo, me puse a monologar de la manera siguiente:

—Marzo es un mes que tiene su característica en ser el último del invierno; por consiguiente, puede considerársele, desde el punto de vista meteorológico, como prolongación de Febrero. Temperaturas inconstantes, vientos huracanados, alternativas de lluvia y sol y heladas tardías. A veces resulta benigno, pero la ley de las compensaciones nos hace pagar caras sus benevolencias; por eso dicen las gentes del campo:

*Cuando Marzo mayea, Mayo marcea.*

Sus noches son favorables a la lluvia, y esta circunstancia también quedó afirmativamente registrada con otro refrán, que dice:

*Marzo marceador,  
por la noche lluvia, por el día sol.*

Iguálanse durante Marzo la duración de los días y las noches, y esta equiponderación de luz y sombra produce beneficioso efecto en nuestros organismos, alejando del espíritu la tristeza de las inacabables noches hibernales.

Los sabinos, grandes filósofos, perdonaron a Rómulo y sus compañeros el hecho vandálico de haberles raptado sus mujeres, y para celebrar su reconciliación celebraban los romanos, durante el mes de Marzo, las llamadas fiestas matronales. Marzo resulta, indudablemente, propicio a la concordia. La euforia (alegría de vivir) es durante su curso una sensación casi constante. Las variaciones atmosféricas, que constituyen el preludio de



la primavera, rompe la monotonía que agovia el espíritu. Estas variaciones son absolutamente necesarias, ejercen sobre nuestros órganos acción estimulante, despiertan aletargadas energías. El resurgimiento de la naturaleza es simultáneo en todos los seres. Los almendros inician su prefoliación cubriéndose de flores.

—¡Adelante!—dije al oír dos golpecitos dados en la puerta de mi despacho.

Éstos dos golpecitos fueron el fin de mi monólogo y el comienzo de mi diálogo con el interruptor visitante.

—Vengo—dijo—a buscar la pauta higiénica, para cuidar de mi salud durante el mes de Marzo.

—Pues me coge usted con las manos en la masa—respondí—; tengo preparadas las cuartillas para escribir lo que se me ocurre acerca del asunto, y cuando entró usted había emprendido el camino de peligrosas consideraciones filosóficas.

—¿Nos dejará usted comer carne durante el mes que comienza?

—Sin duda, pero con ciertas restricciones: desde primero de Marzo hasta el 31 de Mayo, son peligrosas las carnes de toro-vaca y carnero; en cambio, podrá usted comer, con relativa impunidad, las de pollo, cabrito, cordero lechal y toda clase de carnes en conserva (jamón longanizas y embutidos), en general, tasajos y cecinas, que yendo acompañadas de una ensalada cruda, y llevando como escolta de honor frutas frescas, no causarán ostensibles perjuicios. La primavera no comienza el 22 de Marzo (digan lo que quieran los señores astrónomos); comienza cuando florecen los almendros, y, como los almendros suelen ser un tanto prematuros, no hay inconveniente en prolongar un poco el régimen del invierno, sin dejar de tener presente que ha comenzado ya la llamada primavera médica. Es de rigor aconsejar el

uso de ciertas plantas comestibles (ensaladables), que tienen virtud diurética, como puerros, achicorias, espárragos, collejas, romazas, etc. La diuresis conviene fomentarla para que se limpie la sangre de ciertas impurezas que comienzan, en esta época del año, a buscar salida por la piel. No hemos de olvidar que nuestro presidente zodiacal es Aries, representante genuino de la energía o impulso vital precedente de todas las germinaciones, así de la semilla que asoma su plúmula buscando luz, como del forúnculo que puede perforarnos el cogote u otra región más o menos visible de nuestra superficie tegumentaria.

La higiene del mes de Marzo prescribe una indumentaria constituída por trajes ligeros, pero de abrigo; aconseja los baños generales, templados, y recomienda abstenerse de bebidas fermentadas, puesto que la sangre es asiento de peligrosas fermentaciones primaverales y no conviene despertar al gato que duerme. *Ne reveillez pas le chat qui dorme*, dicen los franceses.

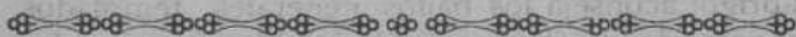
—¿No estará de más una purguita de vez en cuando, eh?

—Deje usted eso de las purgas, el acónito y las sanguijuelas para los que tienen de la sangre un concepto análogo al que puede tenerse del vino de Valdepeñas. La mejor manera de fluidificar la sangre, no consiste en sustraerle suero, en estrechar los conductos por donde circula, ni en disminuir su masa total. Todas esas maniobras son contraproducentes, pues las purgas la espesan más, el acónito expone a hemorragias por aumento de presión intravascular, y las sanguijuelas depauperan el organismo. Pueden estos medios emplearse cuando las circunstancias los imponen con carácter urgente, pero las urgencias no sobrevienen si no se las provoca.

Lo razonable, lo prudente, consiste precisamen-

te en evitar que la composición plástica de la sangre se altere con una superalimentación intempestiva. Dispóngase usted a cumplir, *ad pedem literae*, los preceptos cuaresmales, que la Iglesia ha demostrado que no descuida la salud temporal de sus fieles, y nos recomienda la abstinencia y el ayuno, precisamente por esta época del año. Consuélese usted con los pródigos dones de Pomona, desdeñe los de Baco y no eche en olvido la máxima de Celso, que, hablando de la primavera, dijo: *Venus eo tempore anni tristissima est.*

Eurítmica, eugénica y eufóricamente, salgamos al encuentro de la primavera, mientras que Venus llora sus tristezas.



### ¿PUEDO AYUNAR?

Hacen mal los médicos en proceder tan a la ligera aceptando la responsabilidad que implica el eximir a sus clientes del cumplimiento de los preceptos cuaresmales.

La mitad de los que no ayunan dejan de hacerlo por preocupación más que por necesidad. Si el ayuno constituyese un peligro para la salud del cuerpo, no hubiera sido instituido, porque estaría en oposición al precepto divino que nos ordena conservarnos: *Serva te ipsum.*

La Iglesia ha previsto los casos en que puede ser perjudicial; prueba de ello es el haber exceptuado de la obligación de ayunar a los menores de veintiún años, a los mayores de sesenta y, en general, a todos los enfermos, pues la Iglesia no busca la salud del espíritu a costa de la ruina del

cuerpo, sino la buena armonía entre uno y otro, formulada en el conocido y clásico enunciado: *Mens sana, in corpore sano.*

En aquellos tiempos en que la ciencia no estaba aún diversificada, sintetizaba el sacerdote las funciones de médico y legista, curaba la lepra y hacía respetar el derecho de propiedad. Lleno está el Levítico (uno de los cinco libros del *Pentateuco*) de acertadas disposiciones sobre higiene pública y privada, y si a ellas nos atuviésemos, saldríamos mejor librados que cumpliendo las vigentes instrucciones de sanidad. Pero vengamos a lo nuestro; estudiemos la cuestión bajo su aspecto profesional.

La primavera médica comienza antes que la astronómica, y esta época del año es época de crisis fisiológica para el organismo humano; esta crisis está determinada por la sustitución de funciones eliminatorias. Los riñones (que han trabajado mucho durante el invierno, supliendo deficiencias de la piel, entumecida por el frío y agobiada por el abrigo) se disponen a un relativo reposo, y durante los templados días primaverales funcionan perezosamente. La piel (que aun no ha salido de su estupor invernal) comienza a exhalar con mayor actividad; pero estas funciones sustitutivas no pueden guardar entre sí el debido paralelismo si no se las favorece por medio de un régimen alimenticio adecuado a la debilidad funcional y concomitante de ambos emuntorios.

Nada tan sabiamente indicado en este caso como la abstinencia de carnes y grasas animales, sustituidas por el aceite, laxante natural muy apropiado para que nos desembaracemos de gran cantidad de toxinas endógenas, difícilmente expulsables.

Un cerebro regado por una sangre depurada se ennoblece y se hace apto para servir de instru-

mento al espíritu, que necesita emplearlo en delicadas operaciones psíquicas de reflexión, abstracción e intuición. El profeta Elías se preparó con el ayuno para sus videncias del porvenir.

Mientras Moisés, purificado y dignificado por el ayuno, recibía en sus manos las tablas de la Ley, el pueblo, entregado a las torpezas de la gula, cometía toda clase de excesos y se prosternaba ante un becerro de oro.

Los israelitas que perecieron en el desierto fueron víctimas de su concupiscencia.

San Basilio el Magno hace del ayuno una brillantísima apología con estas bellas frases:

*Fejunium legislatores sapientes facit.*

*Animae optima custodia.*

*Corporis socius securus.*

*Athletis et certantibus exercitatio (1).*

Nuestro genial poeta D. Francisco de Quevedo dejó escrito este pareado, que constituye una sabia máxima:

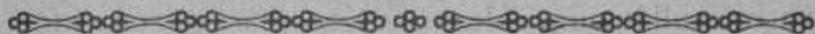
*En la ciencia divina,  
el ayuno se llama medicina.*

Los fisiólogos modernos más sabios, y por consiguiente menos conocidos, Just y Güelppa, han hecho del ayuno un nuevo y racional procedimiento terapéutico que nos autoriza a volver por pasiva la afirmación del precitado poeta español, asegurando que *en la ciencia humana, la medicina se llama ayuno.*

Los éxitos asombrosos que con su procedimiento de desintoxicación alimenticia están obteniendo

- 
- (1) El ayuno hace sabios a los legisladores.  
Excelente guardián del alma.  
Seguro compañero del cuerpo.  
Ejercicio para los atletas y luchadores.

en Roma los supradichos médicos italianos, confirman cuanto queda dicho, y cuando en mi consulta soy interrogado por alguna dama escrupulosa y artrítica que me dice: *¿Puedo ayunar?*, siento deseos de contestarle: Pregúnteselo usted a Güelppa.



## HIGIENE CUARESMAL

Después de largo debate con un ilustre compañero, hube de resumir en los términos siguientes:

—Usted dispensa del ayuno, sistemáticamente, a todos los que sobre tal asunto le consultan. Yo averiguo, primeramente, si no ayunan porque no pueden o porque no saben.

Allá en pasados tiempos, cuando yo no había hecho aún almoneda de las paparruchas, prejuicios y anticuadas doctrinas que nos enseñan algunos profesores de nuestras Universidades, creía en la necesidad de sobrealimentar a los desnutridos, anémicos por enfermedad y a los convalecientes. Entonces opinaba yo que nuestra generación no podía soportar los rigores cuaresmales.

No puedo negar que la degeneración física es un hecho que, por desgracia, no ha tenido la compensación moral que podría consolarnos en parte. Pero yo no puedo admitir que los ayunos voluntarios o forzosos sean la causa de esta degeneración ni de su agravamiento. Creo más bien que podrían curarla. Jefferson ha dicho:

*No nos arrepintamos nunca de haber comido poco.*

Y, refiriéndose a la intemperancia humana, dice otro filósofo:

*La mayor parte de los hombres cavan su sepultura con los dientes.*

El ayuno ha tomado carta de naturaleza en la modernísima terapéutica. Haig ha logrado imponer su régimen desintoxicante aplicado con éxito indiscutible a todas las infecciones, y que yo no vacilo en calificar de régimen polivalente. Güelppa va más allá: purga durante tres días a sus enfermos con 30 gramos de sulfato sódico, y los tiene sin comer, autorizándoles para que beban solamente un cocimiento de ciruelas. Edward Hockins llega casi a convencernos de que el comer diariamente es un vicio intolerable. La lectura de su obra *El ayuno que cura*, asusta. Cuando yo la leí, no podía acercarme a la mesa sin cierto remordimiento.

Estudiados ambos extremos (la sobrealimentación y el ayuno sistemático), precisa considerar el coeficiente asimilativo, o, en otros términos, el potencial digestivo y hábito gástrico de cada sujeto.

A un dispéptico que sostenía su enfermedad a fuerza de sorbitos de leche y llevaba en el bolsillo galletas para remediar sus continuos desfallecimientos, le dije: *No coma usted cuando tenga deseo, sino cuando tenga necesidad.*

A fuerza de tiempo, paciencia y desesperación, llegó a distinguir estas dos cosas: adoptó el régimen que le prescribí, consiguió curarse y está dispuesto a servirme de testigo cuando yo entable un proceso contra los higienistas rutinarios.

La inteligencia humana llega al máximum de la clarividencia en aquellas horas en que la digestión está completamente terminada (las que preceden al desayuno). Los que se despiertan tarde y se hacen servir el desayuno en la cama, remachan el grillete de su esclavitud.

Claro está que nosotros no podemos comparar-

nos a los budistas tibetanos, que durante un día entero ni siquiera tragan saliva. Podemos hacer tres comidas, dos de ellas fuertes (sobre todo la de mediodía, que es la principal). Lo más penoso de nuestros ayunos es la gran distancia que separa la comida de la cena. Hablo de las personas de buen diente, porque hay quien se conforma con hacer su comida principal equidistante de un par de chocolates, que le sirvan de desayuno y colación.

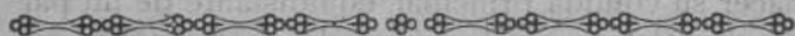
Comer a la una y cenar a las ocho es casi doble tiempo del que media entre las dos refacciones diurnas, y teniendo costumbre de merendar (aunque sea ligeramente) constituye verdadero sacrificio. Añadamos a esto el escaso valor excitante de la colación y su tasa, y queda explicado el estado de marasmo en que se encuentran los que, llevados de su buen deseo, quieren ayunar y sufren por ello de insomnio, jaqueca, gastralgia, etcétera, etc. Estos no pueden, y por consiguiente no deben ayunar, porque la Iglesia, que aconseja mortificaciones, no permite atentados contra la salud.

Los que estando sanos, robustos y relativamente ociosos temen a la debilitación de sus fuerzas, harían mejor en temer a la congestión cerebral, forunculosis y otras erupciones cutáneas, a las que un mi amigo llamaba enfermedades de mal cristiano, porque los que lo son de verdad observan, además de la saludable abstinencia cuaresmal, una razonable templanza durante todo el año, que les preserva de la morbilidad primaveral.

Estos sufren algo más de lo necesario, porque no saben que un plato de judías o lentejas (guisadas o estofadas) y una mermelada o confitura de cualquier clase, constituyen colación capaz de satisfacer al estómago más exigente.

Yo no transijo más que con aquello que es ab-

solutamente razonable, porque a veces el diablo (disfrazado de médico) actúa de amigable compo-  
nedor entre nuestra conciencia y nuestro deseo, para hacernos tomar como imperiosa necesidad orgánica la voz de nuestras perversas apeten-  
cias.



## COCINA DE CUARESMA

—Usted que tanto entiende las cosas de comer, podría prestarme un gran servicio.

Por gratitud al elogio y por deber profesional, hice un signo de aquiescencia y puse toda mi atención al servicio de D. Agapito.

—Yo tengo buen estómago y apetito excelente. Mi edad aún no me dispensa del ayuno, y en mi casa sirvo de almanaque tres veces por semana, durante la época cuaresmal, pues los jueves tengo cara triste, los viernes desfallecimiento general, y los sábados hambre de naufrago. Desde el domingo al miércoles soy un convaleciente.

—Estará usted de enhorabuena con la reciente concesión de sazonar las comidas de vigilia con grasa de cerdo y manteca de vaca, además de los caldos de carne o pescado, que no constituyen materia de promiscuación.

—¡Ca, no, señor! Yo no me consuelo con tan útiles reformas; las agradezco en lo que valen, pero las grasas, de cualquier procedencia que sean, me matan, y por lo que al caldo se refiere, nada me importa saber que en aquel líquido se han cocido cincuenta jamones.

—Sin embargo, D. Agapito, la sustancia..., y,

además, tenga usted presente aquello de *corpora non agunt nisi soluta*.

—Bueno, pues tómese usted las soluciones y déjeme el «*corpora insoluta*», la presa, como decimos los baturros. Lo peor del caso está en las grasas. Usted sabe mejor que yo que las grasas retardan considerablemente la digestión.

—No es la primera vez que oigo decir ese disparate, y perdóneme que así lo califique, porque no es usted solo quien lo dice; puede leerse y lo he leído muchas veces en obras de Fisiología. Eso es lo mismo que decir que el automóvil acorta las distancias, en lugar de afirmar que las recorre en poco tiempo. Yo tengo un gran respeto a la ciencia que profeso, y considero imprescindible hablar con exactitud. Las grasas se digieren lentamente, porque así lo exigen las condiciones bioquímicas del organismo, pero no retardan la digestión. Las grasas de origen vegetal tienen una acción laxante y carecen de los peligros de las grasas animales.

—Con las unas y con las otras salgo yo a indigestión por viernes. ¿Hay manera de arreglar esto?

—Sí, señor; pero quiero explicarle previamente la causa de su decaimiento. Usted abusa de las grasas, sin darse cuenta de ello, cuando come carne de cerdo, «lard fréme», «foie gras» y otros productos de charcuterie. Las grasas que acompañan a esos manjares se conducen de la misma manera que aquellas con que condimentamos nuestra comida de vigilia. El quid de la cuestión está en el pescado. El pescado tiene una carne capaz de sustituir a la de las aves y los mamíferos, en concepto de alimento albuminoideo, azoado si usted quiere, pero nunca como excitante, y la excitación rápida e intensa de las carnes es lo que usted echa de menos en los viernes de Cuaresma (y no en todos los del año, gracias a la bula). Este valor ex-

citante de la carne parece ser característico de los animales de sangre caliente (hematermos) y es insignificante en los llamados hemaorimos (sangre fría).

Estos últimos son los más convenientes para alimentarnos en una estación como la presente, durante la cual comenzamos a tener bastante excitación, proporcionada por los que yo llamo alimentos invisibles (el aire y el sol). El otoño exige alimentos que nos den la calefacción que el sol no produce, y para ello están las grasas con sus nueve calorías por gramo y las carnes con su excitabilidad propia y digestión rápida.

Ahora pescados, más tarde verdura y frutas; pero no adelantemos los acontecimientos. Estamos en plena época de ictiofagia transitoria, y voy a darle a usted la pauta para sus cuatro menús de Semana Santa.

—Espere usted—dijo D. Agapito, sacando la cartera y sacudiendo enérgicamente su pluma estilográfica.

Con igual solemnidad que si dictase una fórmula magistral fuí diciendo, y él apuntando:

*Miércoles.*—Arroz con mariscos, tortilla de espárragos, merluza con tomate y torrijas a la Buena ventura.

*Jueves.*—Potaje de garbanzos y espinacas, tortilla de alcachofas, langosta a la vinagreta y dulce de coco Niza.

*Viernes.*—(D. Agapito me miró con angustia. Yo acentué la solemnidad de mis palabras para decir): Sopa de pan a la benedictina, langostinos en salsa florida, salmón con salsa mayonesa, y, fíjese usted bien, mazapán de chocolate. Después añadí: Son tres menús de abrigo, cuyo valor va en crescendo hasta el viernes, porque el sábado debe de repetirse el primero, sustituyendo las torrijas por naranjas, a fin de prevenirse contra los

inevitables regodeos gastronómicos del domingo de Pascua.

Completaré mi obra aconsejándole las tres colaciones correspondientes:

1.<sup>a</sup> Sopa de ajo con tomillo, lenguados fritos, compota de manzana (1).

2.<sup>a</sup> Judías estofadas, lubina asada al vino blanco, mermelada de guindas.

3.<sup>a</sup> Lentejas guisadas, besugo con salsa de almendra, naranjas.

— ¡Magnífico! Ahora no me falta más que cumplir los sesenta años o recabar de Roma el permiso para poner en práctica tan sustanciosas colaciones.

— No necesita usted ir tan lejos. En la calle del Buen Suceso, número 18, está la Redacción de *El Iris de Paz*, donde puede usted inscribirse como legionario de la Buena Prensa y gozará del codiciado privilegio y otros muchos que ya están concedidos a todos los que con un esfuerzo infinitamente pequeño contribuyen a una obra infinitamente grande.

— No conozo esa obra.

— Pues pida en el predicho lugar un folleto titulado ¡*Lea usted!* ¡*Lea usted!*, y léalo usted.

Una vez convertido en colaborador de la grande obra, vaya usted a la Redacción de *El Gorro Blanco*, Echegaray, 20, y adquiera el último libro publicado por Ignacio Doménech (nuestro Brillat Savarin). En este libro, titulado *Ayunos y Abstinencias*, encontrará usted todas las recetas culinarias que puede soñar un gastrónomo exigente para vivir en perpetua cuaresma, sin cansarse, y entre ellas las que yo indico en mis menús. Gracias a la

---

(1) Entiéndase que la cantidad no es *ad libitum* en las colaciones. Téngase presente las normas establecidas. Véase el número de *El Iris de Paz* del 17 de Enero de 1914.

obra de Doménech, he podido dictar a usted seis comidas en las cuales no figuran las consabidas acelgas y el vulgarísimo bacalao, fantasma trágico de una cuaresma mortificante y responsable de perjudiciales polidipsias.

Esta última palabra (que significa sed inextinguible) la pronuncié con gran dificultad porque estaba sofocado por los abrazos elusivos de don Agapito.



ABRIL.

El de las aguas mil y de las tardías heladas, que no por tardías dejan de ser provechosas, pues como dice el refrán: *Abril frío, pan y vino*. La cosecha de cereales y el rendimiento máximo de la vid, están garantizados por el frío y las lluvias, que a este mes caracterizan: del frío nacen las calorías que el vino y el pan producen.

Fué Abril el primer mes del año hasta él de 1564, en que cedió las llaves a Enero por disposición de Carlos IX, rey de Francia, que puso en vigor la reforma del calendario gregoriano y la iniciativa de Numa Pompilio. Los aferrados a la tradición continuaron celebrando el año nuevo en los primeros días de Abril; pero al imponerse la reforma, fué degenerando la costumbre antigua y tomó un carácter bufo, razón por la cual las bromas sustituyeron a las veras y los obsequios *du jour de l'an* se convirtieron en inocentadas, conocidas en Francia con el nombre de *poisson d'Avril*. El sol sale del signo zodiacal de *Piscis* y entra en *Tauro*, supongo que por derecho y ciñéndose, como diría mi amigo «Capotín».

Catarros conjuntivales (inflamaciones de los ojos), estomatitis (fluxiones de las encías), laringitis (ronqueras), exantemas (erupciones por la piel) y amigdalitis (anginas), constituyen el séquito morboso del mes de Abril, mes primaveral por excelencia, durante cuyo reinado esmáltanse con variedad policroma de flores los húmedos prados, inspiradores del poeta que dijo:

... *Y más hermosa  
que el prado por Abril de flores lleno.*

Nuestros higienistas (véase Monlau) tuvieron también, para la primavera, poéticas frases, llamándola «cadena de flores que con los hielos del invierno enlaza los fuegos caniculares». Durante el mes actual es preciso acentuar el cambio en el régimen alimenticio *para refrenar los hervores de la sangre*, como decían nuestros abuelos, señores obesos casi todos, que tomaban rapé para *purgar el cerebro*, acónito para *adelgazar la sangre*, y necesitaban las emisiones sanguíneas para descongestionarse o confiaban a las sanguijuelas el cuidado de chupar la sangre sucia.

Nosotros (que, gracias a los adelantos de la química biológica, estamos en el secreto) no recurrimos a tales y tan radicales procedimientos, pero tampoco (preciso es confesarlo) hacemos las cosas muy a derechas. Hay quien ordena que no falte a sus caballos la ración de zanahorias y no se cuida de modificar su régimen, prescindiendo de uno de los platos de carne que le sirven a mediodía, ni del alcohol con que agrava los perjuicios del café, ni de los demás estimulantes y excitantes que, dándonos falsa sensación de hambre, nos obligan al exceso cuantitativo en las comidas. Estas han de ser reguladas, tanto en su cantidad como en su calidad, por medio de un criterio higiénico que, con elasticidad inteligente, se adapte a la va-

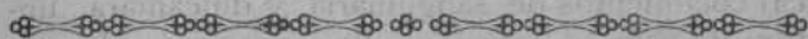
riabilidad característica del mes de Abril, que tan pronto nos ofrece días cálidos como hibernales.

No es posible dar una pauta fija para reglamentar las comidas y bebidas durante un mes, en cuyo curso la temperatura, el estado higrométrico y las presiones atmosféricas sufren desequilibrios grandes en el espacio de un solo día, que amanece templado y anochece frío. La higiene de Abril tiene que ser circunstancial y oportunista, combinando los regímenes de invierno y verano y siendo parcos, muy parcos, en el beber, sobre todo durante las comidas, porque el peligro de las putrefacciones intestinales, sólo comiendo muy en seco puede prevenirse, y es preciso tener en cuenta que acabamos de entrar en el mes llamado de las tifoideas.

Las glándulas renales han cumplido como buenas haciendo su campaña de invierno, y reclaman el merecido alivio funcional, que obtendrán a expensas de una mayor actividad cutánea; pero es preciso que la compensación no sea brusca, sino establecida lentamente, porque de otro modo se aglomeran contra las adormecidas glándulas de la piel demasiadas toxinas e irrumpen eruptivamente, produciendo en ellas destrozos análogos a los que puede causar una multitud alocada por el terror, que quiere instantáneamente evacuar el recinto en que se halla saliendo por una sola puerta, cuyas hojas hace saltar.

Precisa tener en cuenta que nuestra piel tiene muchas puertas, cuyas hojas se abren hacia dentro (precisamente para evitar salidas demasiado bruscas), y de ahí la necesidad de procurar que no haya desórdenes eliminativos, que se traducen por los llamados exantemas infectivos agudos y otras pequeñeces que, con grave perjuicio de la estética, ostentan las mejillas y narices de nuestros convecinos.

Ha llegado la hora de los espárragos, la hortaliza de inapreciables virtudes terapéuticas, mucilagínosa, eupectiva, diurética y aperitiva.



## OJO CON LA PRIMAVERA

En cuanto llega este tiempo, ya se sabe: erupciones cutáneas y dolor de riñones. Enfermedades de los filtros, como decía uno de mis maestros, que era muy gráfico en el comparar.

—Pero ¿qué será este salpullido?—me dice una señora—. Anualmente me sale en el mismo sitio. He recorrido todos los balnearios imaginables, tomé licor arsenical de Fawler y de Pearson, hasta los límites del envenenamiento. De pomadas y lavatorios, no hablemos. ¿No habrá algún depurativo, algo que purifique la sangre?

—Sí, señora; hay depurativos, y, además, hay también procedimientos para evitar que la sangre se impurifique demasiado. Escúcheme con la mayor atención posible, perdonándome, por anticipado, la molestia de una perorata doctrinal.

Ese salpullido es consecuencia de la erupción que, a través de la piel, han hecho algunas sustancias tóxicas que no pudieron salir a su debido tiempo por las vías naturales de eliminación y brotan ahora de tan inusitada e indiscreta manera, maculando la limpidez de la piel, con grave perjuicio de la estética.

Eso estaba en la sangre, y la sangre se depura, naturalmente, de todas esas cosas, siempre que no se acumulen en exceso, porque entonces buscan salida por donde pueden, y más vale así, puesto que si dentro se quedasen, peor sería.

Nuestros abuelos, que tenían especialísimas ideas sobre estos asuntos de la sangre, solían purgarse cuando llegaba la época de la poda. Tomaban durante el mes de Febrero (primavera médica) cocimientos de sanguinaria y dulcámara, tintura de acónito, infusiones de saponarias, rabos de cerezas y otras pócimas, que gozaban, y aun gozan, de gran prestigio terapéutico para depurar y fluidificar la sangre. En algunos casos no vacilaban en aplicarse media docenita de sanguijuelas, y las personas de temperamento congestivo, como se decía entonces, hacíanse sangrar periódicamente en la última decena de Marzo.

Dejando a un lado la crítica de estos procedimientos preventivos y curativos, quiero hacer constar que tenían nuestros antepasados el buen sentido de ponerse en guardia contra la influencia de la estación primaveral. La primavera revoluciona la sangre, pone en movimiento todo lo malo y lo bueno de nuestra constitución humoral, y este movimiento, este resurgir de las adormecidas energías orgánicas, trastorna la salud y compromete la vida.

Nunca es mayor la mortalidad que durante los meses de Marzo y Abril. Diríase que la muerte viene apagando el rumor de sus pasos en la hierba naciente de las praderas y se desliza cautelosamente ocultándose tras la copa florida de los almendros. ¡Cuando todo sonríe, muérense la mayor parte de los enfermos graves! ¡También la Naturaleza se depura!

Los que están debilitados por enfermedades crónicas, no deben confiarse a las caricias del aura primaveral. Es preciso precaversé contra las influencias estacionales, tanto más peligrosas cuanto menos conocidas. Las carnes en que busca el anémico manantial de energías, son ahora, especialmente, peligrosas, y tan sólo convienen las de ca-

brito, cordero, buey, ternera y pollo, pues los animales adultos están en esta época más aptos para perpetuar su especie que para servir de alimento.

Ese salpullido, al que pudiéramos llamar acné, ectima, líquen, rúber y otros lindos nombres con que se bautizan las dermatitis, o salpullidos, como usted dice, desaparecerá pronto si se le aplican tres o cuatro veces al día pincelaciones con la siguiente solución alcohólica de salol:

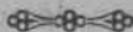
Salol, 5 gramos.

Alcohol de 94°, 100 gramos.

Disuélvase.

Con tan sencillo procedimiento borraremos ese desagradable estigma de impureza de la sangre y habremos hecho terapéutica sintomática, gracias a la cual recobrará el cutis su natural belleza, quedando usted muy complacida (terapéutica de complacencia) y dispuesta a conceder en su tocador un lugar preferente al frasquito de las pincelaciones que formará en fila con las del vinagrillo virginal, agua de violetas, depilatorio Colley, crema del Líbano y otras exquisiteces que constituyen el formidable arsenal de la femenil coquetería.

Y para no comprometer la seriedad de mi profesión aumentando con mi receta el número de cosméticos y afeites de su *toilette*, exijo, a cambio de mi galante transigencia, para cumplir altos y secretos fines, que no vacile usted en pagar a cualquier precio los primeros espárragos que se presenten en el mercado.



## NORMAS DE HIGIENE PRIMAVERAL

Uno de mis precursores tuvo la buena idea de escribir, siete años antes de que yo naciese, lo que sigue:

«Los enfriamientos de Abril determinan en los niños tos ferina, sarampión, crup, anginas y diarreas. En las mujeres, catarros vaginales y flujos de varias clases, y en los hombres, la gripe y las fiebres tifoideas.»

El Sr. V. de Ferrié me invita, desde las columnas de *Higye*, revista parisina, a que diga algo de esto a mis compatriotas.

Y digo yo: Niños, adultos y ancianos de ambos sexos afrontan anualmente los peligros del mes de Abril, que son dos: la gripe y las infecciones gastrointestinales. La primera no respeta edades ni sexos; las segundas tienen marcada preferencia por el hombre adulto, cuando son tíficos.

La palabra *grippe* es muy significativa; viene del verbo francés *agripper* (atrapar bruscamente), y expresa con fortuna las circunstancias en que se produce esta infección, cambios bruscos de temperatura.

El mes de Abril, siempre lluvioso, es el más abonado para estas alternativas de frío y calor, humedad y sequedad. Abunda la gente superficial e imprudente que, al ver los árboles con hojas y el campo con flores, arrinconan el abrigo y descuelgan el sombrerillo de paja, olvidando el sapientísimo refrán español que, con extremada previsión, dice: «Hasta el cuarenta de Mayo, no debes dejar el sayo.» Los franceses no van tan lejos, y se contentan con decir: *Au mois d'Avril, n'oter pas un fil.*

Yo voy a dar una regla más precisa para que mis lectores sepan a qué atenerse.

Siempre que la temperatura sea de 19 grados o más, podréis vivir sin peligro en mangas de camisa; pero si baja de ahí, entonces *N'oter pas un fil* (no os quitéis ni un hilo). La temperatura ambiente que acabo de citar es la que mejor armoniza con nuestro grado de calor normal (37 grados), y como quiera que la infección gripal necesita para manifestarse un cambio, más o menos brusco, de la térmica orgánica, no habiendo este cambio, reíos de la gripe.

Tampoco estamos indefensos contra la tifoidea. El que está enfermo es porque quiere. El doctor von Segesser, médico belga, ha estudiado concienzudamente los viejos procedimientos de depuración orgánica, de que tanto abusaron nuestros abuelos (purga y sangría), sustituyéndolos por el no menos viejo de la *dieta famis*, a la que considera como panacea indiscutible. Y dice Segesser: «No comiendo, el organismo se ve forzado a vivir a expensas de sus reservas, y quema juntamente con ellas las toxinas almacenadas durante mucho tiempo de sobrealimentación.»

La dieta de ayuno, como la llama Segesser, *dieta famis*, que decimos nosotros, resulta perfectamente racional y práctica, si se tiene en cuenta lo que dice Ferrié respecto a la clasificación de las hambres en hambres reales y pseudo-hambres, porque hay quien quiere comer a toda costa, teniendo el estómago lleno de alimentos, y quien los rehusa con el estómago vacío.

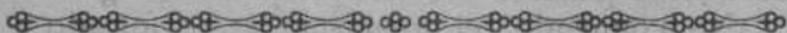
*Abstenerse, equivale a purgarse de superfluidades.* Esto lo dijo Aristóteles hace muchos siglos. El decaimiento, la depresión que los enfermos experimentan necesariamente por distintas causas, lo atribuye el vulgo a falta de alimentos y se obstina en alimentar, con el pretexto de sostener las fuerzas, a los que las han perdido, precisamente a consecuencia de intoxicación alimenticia.

» No hace muchos días que me decía un apreciable colega, refiriéndose a un tífico, cuyo tratamiento me confió:

—Pero ¿hasta dónde va usted a dejarle llegar? Habrá que alimentarle artificialmente. Los tratadistas más eminentes aconsejan, en estas cosas de adinamia, el gavage (1) y las inyecciones de suero artificial.

—Tenga usted calma—le contesté—. Tengo muy vigilado su corazón, y espero el momento oportuno de la *intervención inevitable*. He leído con interés lo que dicen los tratadistas; pero no me dejo influir por su doctrina. Perdone usted mi falta de modestia. Yo hago más las bellas palabras de Musset:

*Mi vaso es pequeño, pero bebo en mi vaso.*



*Desde Mayo en adelante,  
régimen refrigerante.*

Sabio consejo, encaminado a moderar las incitaciones de la gula, cuyas funestas consecuencias hácese más perceptibles durante la estación presente.

La naturaleza prodiga por todas partes el remedio de nuestros males. Entre los escombros florece la «stellaria», bordean los caminos matas abundantes de «fumaria officinalis», que también entre los lirios crece y al pie de los rosales, para de-

(1) Alimentación por la sonda.

mostrarnos que lo útil y lo bello forman maridaje feliz ante nuestros ojos. El llantén, las acederas, coclearia, borrajas y achicorias, se nos ofrecen profusamente.

Teodoro Lang publicó en Berlín el año de 1890 su *Salatbüchlein* (librito de las ensaladas), en el que reúne y describe las precitadas especies, dándonos cuenta de sus virtudes diuréticas, depurativas, estimulantes y tónicas, a la par que del gran valor nutritivo que representa su riqueza en mucílago y sales de sosa, potasa, magnesia, cal y hierro, que atesoran en forma de cloruros, nitratos, carbonatos, etc.

Todas estas plantas modestísimas, que a través de los siglos perduran catalogadas por sus virtudes medicinales en nuestra farmacopea, son perfectamente comestibles. Con la llamada mostaza de los caminos (*Sisymbrium officinalis*) preparan los franceses una ensalada en crudo, cuyo sabor picante y aromático amenizó más de una vez mis refacciones.

El mes de Mayo es favorable a la simplificación y alivio del problema de las subsistencias. Sus mañanas y sus tardes son frías, razón por la cual no es conveniente trasnochar ni levantarse demasiado temprano, pues, como dicen los dormilones, *las mañanas de Mayo no tienen fin ni cabo*. Este amodorramiento que sentimos, es consecuencia de complicados fenómenos fisiológicos, que dejan de realizarse tan pronto como el cambio de régimen se acentúa. Esto es lo que, sin duda, expresa el dicho vulgar de que, pasado Mayo, tenemos sueño de liebre.

Son frecuentes por esta época las hemotisis y las hemorragias cerebrales, causantes de frecuentes casos de muerte repentina. Las personas de temperamento apoplético (como antes se decía), las congestionables y polisárcicas con degenera-

ción grasa y los arterio-esclerósicos, que hoy decimos, harán bien practicando la cura de hierbas a la francesa, o las curas de frutas al modo alemán, y en todos los casos tendrán muy a mano los purgantes y el yoduro sódico.

Conviene tener muy presente que abstenerse equivale a purgarse, y no echar en olvido que entramos en la época del botulismo, intoxicación producida por los embutidos y carnes curadas, cuya cantidad debe de restringirse a medida que avanza la primavera.

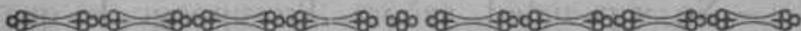
Son frecuentes también las inflamaciones de los ojos, debidas en su mayor parte a irritaciones mecánicas producidas por la pelusa que rodea el tallo de ciertas flores, como las del castaño de Indias, que ornamenta con exceso nuestros jardines públicos y las principales avenidas.

Procede aligerarse de ropa inmediatamente, sin perjuicio de tener a mano el abrigo necesario para contrarrestar inopinados cambios de temperatura. La costumbre de no abandonar el sayo hasta el cuarenta de Mayo, causaba y causa numerosas congestiones bronquiales. La defensa contra el catarro nasal, productor de frecuentes lloriqueos y estrepitosos estornudos, estriba en el uso del sombrero flexible, que abriga la cabeza, no pesa y defiende del sol, reuniendo a esta triple ventaja la de ser muy manejable. El sombrero de paja comienza a ser útil en el mes de Junio, y acaba por ser imprescindible durante los meses de Julio y Agosto. Se realizaría el ideal de los higienistas si fuese dicho sombrero ligerísimo, flexible y forrado en la parte inferior de sus alas con seda verde, lo cual evitaría muchas oftalmías de origen solar, produciendo una sedación muy estimable sobre los nervios afectos al sentido de la visión.

El programa mínimo de la dietética del mes de Mayo, podría formularse pidiendo lechuga para

los intestinos, cerveza para los riñones y agua para la piel.

La fresa preparada con zumo de naranjas, los espárragos cocidos en muy poquita cantidad de agua, que sirve después para escalfar en ella un par de huevos, y los nísperos, constituyen tres manjares típicos de la estación, depurativos y refrigerantes, que nos permiten esperar, sin grande impaciencia, a que aparezcan las primeras cerezas.



### DEPURACION PRIMAVERAL

—¡Ocho pesetas he pagado— me dijo la señora del salpullido — por un manojo de espárragos que podría llevarlo un pájaro en en el pico!

—Agradecemos a Dios— le contesté — que haya puesto los espárragos en esta época del año al alcance de nuestras manos, y resignémonos ante la codicia de las verduleras, porque el microbio y el comerciante, aunque en ciertos momentos amenazan nuestra salud y nuestro bolsillo, son dos parásitos inevitables de los que no puede prescindir el organismo humano ni el social. No se los habrá comido usted todos, porque un manojo de ocho pesetas da para dos días, y aunque le agreguemos el importe de un par de huevos fresquísimos (50 céntimos), que deben comerse escalfados en el agua que sirvió para cocer los espárragos, siempre resulta este plato menos caro que dos gramos de esparraguina divididos en 20 sellos de a 10 centigramos, dosis prudencial a que se administra el diurético, alcaloide extraído de la succulenta liliácea.

Un farmacéutico que tenga el debido concepto de su dignidad profesional, no cobraría menos de siete pesetas por esta receta, de la cual no sacaría usted mejor provecho ni mayor placer.

El espárrago es un excelente diurético y un sabroso manjar que produce muy pocas calorías, razón por la cual resulta muy apropiado alimento para los meses de Abril, Mayo y Junio.

—Tiene usted razón. A mí me gustan con delirio, y los comería también por la noche si no fuera por...

—No siga usted, señora. Presupongo lo que quiere decirme. Ese pequeño inconveniente puede evitarse tomando antes de comerlos una cápsula de esencia de trementina. En los grandes restaurants de París suelen presentar al cliente que pide espárragos una cajita de estas cápsulas, diciendo con el más amable y discreto de los gestos: *Pour les asperges.*

De esta manera se evita que la esparraguina fermenta, convirtiéndose en succinato amónico, y resulta que lo que debiera oler mal, huele a violetas, nada menos que a violetas. ¡Oh! ¡El poder de la Química es indiscutible!

La fresa, que aun no ha salido de los bancales de Aranjuez, constituye un alimento de refrigeración coadyuvante de la medicación depurativa a que someto todos mis clientes durante la estación primaveral. La que ahora tenemos viene de Valencia, y, como no es bastante aromática, necesita el aditamento de la naranja.

Una *paella* valenciana, un plato de espárragos con huevos y otro de fresa con zumo de naranja, constituyen el *menú* ideal para la mayoría de los enfermos de la piel.

Murió hace tiempo uno de nuestros más preclaros ingenios, que sentía por la ensalada de fresa un verdadero fanatismo, hasta el extremo de

afirmar seriamente que un plato de fresa anaranjada le hacía olvidar gran parte de las tristezas de su vida. Conservando hasta los últimos días toda su lucidez intelectual y toda su potencia digestiva, me dijo una tarde del florido Mayo, al cual llamaba el mes de la fresa:

—Comer fresa de Aranjuez, sazónada con naranja, es una solemnidad gastronómica. Yo empleo en la preparación de este plato—decía—cuatro de mis cinco sentidos.

Elijo las naranjas de piel lustrosa e inmaculada, las más redonditas, y las acaricio, porque la forma esférica es el desiderátum de la impresión táctil. Contemplo con deleite incomparable el rojo carmín de la fresa, la contemplo mucho antes de decidirme a tragar tanta belleza, la saboreo con fruición, entornando los ojos para que nada me distraiga en la percepción de su aroma único, y sólo me faltan las notas cristalinas, etéreas, de una melodía de Schumann, para gozar con mis cinco sentidos a la vez.

—¡El delirio!—dije sonriente al escuchar este alarde de fantasía gastronómica.

—La pentaestesia, el ideal de Epicuro—añadió mi buen amigo, gran poeta y gran helenista.

—Yo he oído decir—añadió mi clienta—que las fresas pueden producir a veces una erupción parecida a la urticaria.

—Ciertamente—repuse—. Esta propiedad de la fresa es prueba evidente de su grandísimo valor terapéutico, porque solamente la fresa con sus oxalatos es capaz de dializar las substancias coloides que existen en la sangre de esas personas y solubilizarlas hasta el punto de hacerlas salir inmediatamente a través de su piel. Pero el complicado mecanismo de estos fenómenos se lo haré comprender a usted cuando le hable de la cura de fresa.



## JUNIO

Diciendo que Junio corrige los yerros de Mayo, nos ahorramos disquisiciones meteorológicas.

Un mes de Mayo seco y caluroso, entristece a los agricultores e inquieta grandemente a los partidarios de la sopita en vino, porque

*Mucha lluvia por San Juan,  
quita vino y no da pan.*

Esta execración al agua sólo es lícita cuando se lamentan los perjuicios que causan las lluvias temporáneas: la utilidad del agua es tanto mayor cuanto más se aproxima la estación calurosa.

Las baños, y mejor aún las fricciones húmedas hechas con el agua, a cualquier temperatura, en toda la superficie del cuerpo, nos ponen a cubierto de las múltiples erupciones cutáneas de carácter inflamatorio conocidas con los nombres de acné, pénfigo, eritema, liquen, prúrigo, etc., etcétera, que nos llenan de habones, vesículas, flictenas, pústulas, pápulas y otras fealdades, que obligan a las mujeres a quedarse en casa y a los hombres a frecuentar los más solitarios parajes.

La medicación purgante ofrece serios peligros en esta época del año, y los que no hayan podido redimirse de la esclavitud vergonzosa de una purga cotidiana, deben buscar en el agua ventajosa sustitución a tan lamentable procedimiento.

El agua es una purga absolutamente inofensiva. Yo la empleo en la medicación de los niños. ¡Pobres niños, maltratados por sus propias madres con el aceite de ricino y los calomelanos!

El aceite de ricino es purgante porque es indigesto, y el agua puede ser también indigesta si la privamos del aire y de las sales que contiene. Así,

pues, el agua destilada y hervida es un equivalente fisiológico del aceite de ricino.

*Instrucciones para su empleo.*—Tomad cada media hora 50 gramos de agua hervida (si está destilada, tanto mejor). Hasta que hayáis consumido 400 gramos, perseverad en la impotación. Si comenzáis a la siete de la mañana, habréis terminado el tratamiento a las diez y media, y podréis comer a la una, sin preocuparos para nada de la medicación; sus efectos no se harán esperar mucho tiempo.

*Acción fisiológica.*—Estando el estómago vacío no tarda más de media hora cada dosis en pasar a los intestinos, y poniéndose en contacto con las glándulas de Lieberkühn producen estas cantidades de agua un aumento en la secreción del jugo entérico, y por efecto mecánico hacen que se contraiga todo el intestino; y como cada dosis acentúa los efectos de la precedente, obtenemos la llamada contracción vermicular (ondeada y progresiva), que determina el acumulo de las heces fecales en el recto y consecutivamente su expulsión.

Todos los enfermos del estómago y del hígado harán bien tomando nota de lo que acabo de decir. Y en previsión de que alguno de mis lectores sea médico, quiero advertir que tan simplista procedimiento hidroterápico nació en una época de violenta reacción científica contra la fantástica farmacopea de cierto médico de Felipe V, que preconizaba la ceniza de topos, el corazón de rata doméstica y los polvos de cráneo de mona.

Desde los primeros días de Junio se acumulan en nuestros mercados cantidades considerables de hortalizas y variadísimas frutas. A tan sabrosos y sanos alimentos culpálos la gente indocta como causantes de los frecuentes trastornos intestinales que caracterizan la enfermería del presente mes, y son debidos a la excesiva ingestión de agua hela-

da y al uso inmoderado e inoportuno que se hace de los refrescos, así como también a la manía rutinaria de comer mucho a mediodía.

Si durante una mañana calurosa os movéis demasiado, sudaréis con exceso, lo cual produce una sed ardiente; y si caéis en la tentación de aplacarla con un refresco tomado ávidamente antes de la hora de comer, llegáis a la mesa con el estómago encharcado, y el jugo gástrico diluído no actúa sobre los alimentos con energía suficiente, dejándolos pasar al intestino incompletamente digeridos. Esta es la génesis de la mayor parte de los cólicos que se producen por esta época del año.

La coincidencia de que los gazpachos, ensaladas y frutas figuran como intermedio y fin de nuestras comidas, hace que tan inocentes manjares carguen con una culpa que no tienen y sean proscritos de nuestra mesa, lo cual agrava la situación, privándonos de sus beneficios, en vez de privarnos del aperitivo frío y a veces helado. Esto sería más lógico; y por eso es menos frecuente.

La gente del campo, menos culta y menos desnaturalizada que nosotros, suele decir:

*La comida más pesada,  
cuando acabes la jornada.*

Precepto que contribuye a la conservación de su envidiable salud.

No tiene disculpa posible comer o cenar en este mes con luz artificial. Es un mes el de Junio muy a propósito para llevar a cabo una pequeña cura de aire, cenando a las siete o a las siete y media en pleno campo, lo cual nos da ocasión para un pequeño paseo realizado en la hora solemne del anochecer y para poner en práctica el sabio consejo de nuestros higienistas clásicos:

*Post coenam mille passus ire.*

## DEFENSA CONTRA EL CALOR

### I

¡Buuff... esto es inaguantable! — exclama D. Venancio, abanicándose furiosamente —. ¡Treinta y dos grados a la sombra, señores! ¡Hay que ver!

Esta mañana he llegado a casa y tuve que mudarme de pies a cabeza; el cuello de mi camisa estaba convertido en una cataplasma de almidón. No comprendo cómo hay quien se queje del frío. Con un buen abrigo, una habitación bien caldeada y una taza de café caliente con sus gotitas de cognac, puede usted invernar en el mismísimo Polo. Pero ¿qué hace usted con 32 grados a la sombra? ¿Es posible pasarse el día metido en un baño? ¿Hay estómago capaz de soportar más de un litro de horchata? Si esto dura cuatro días más habrá que emigrar o resignarse a morir asfixiado; yo no como ni duermo, me paso las noches con el botijo en una mano y el abanico en la otra. No hay defensa posible contra el calor.

Don Venancio dice todas estas cosas desplomado sobre una mecedora, en la que rítmicamente balancea la monstruosidad de su vientre proboscidiano.

Yo siento tanta compasión ante el indigente que tiende la mano, como ante el ignorante que deja ver la vacuidad de su cerebro; unas monedas o unas ideas, ¡todo es limosnal! Socorrer o engañar. Todo es caridad.

—Escúcheme usted, acalorado D. Venancio — le digo —; defenderse contra el calor es tan fácil y asequible como defenderse contra el frío.

Si durante el invierno procuramos conservar y aumentar nuestro calor natural, durante el verano

bastará con cuidar de no producirlo en exceso, puesto que ya tenemos bastante calor en el ambiente que nos rodea.

Esos 32 grados que tanto le preocupan, le facilitan el modo de vivir con un esfuerzo ínfimo de calorificación orgánica y le ahorran la molestia y el gasto que supone el tener un buen abrigo, una habitación confortable y la taza de café alcoholizada con el cognac, de que antes nos hablaba.

Menos de una tercera parte de lo que comemos se destina a la reconstrucción de nuestro organismo. Las otras dos terceras partes y algo más sirven para producir el calor necesario a la vida.

A pesar de nuestra inteligencia, la madre Naturaleza no nos abandona, nos considera siempre menores de edad, y, con maternal previsión, en cuanto empiezan los grandes calores, nos quita el apetito, y no solamente restringe así la cantidad de alimentos, sino que nos sugiere apetencias especiales hacia los manjares que nos pueden ser más útiles.

Por eso miramos a la hora de comer con horror instintivo la sopera humeante colocada en el centro de nuestra mesa y dirigimos miradas de complacencia hacia la ensaladera y los fruteros, que son el imán de nuestros ojos y el consuelo de nuestras desecadas fauces.

El gazpacho, la ensalada o las frutas deben de figurar en primera línea a las horas de comer en estos días calurosos. Con un primer plato refrigerante, no hay inapetencia posible ni estómago rebelde; un pescado frito o un asado que se deje acompañar armónicamente por la ensalada de lechuga, pasará también a las profundidades de nuestro estómago sin grandes protestas, y las frutas, que son hijas de las flores, cuyo color y aroma conservan como imborrable estigma biogénico de tan poética maternidad, deben de ser el digno

epílogo de nuestras refacciones durante la estación canicular.

Deje usted el vino para reconfortar su organismo aterido por los fríos invernales; las frutas nos dan de comer y beber al mismo tiempo; un poco de agua fresca bastará para diluír el exceso de glucósidos (perdone la palabreja, D. Venancio), que algunas contienen.

Y mientras yo le explico a D. Venancio en qué consiste eso de la sed producida por los glucósidos, recoge tu espíritu, lector amigo; medita un poco sobre estos problemas trascendentales de gastronomía biológica y espera a que yo vuelva para hablarte del hielo, el abanico, los ventiladores y otros tan absurdos como ineficaces procedimientos que contra el calor empleas.

## II

Los médicos deberíamos estar autorizados como agentes ejecutivos de la policía sanitaria.

Este privilegio no sería envidiable, porque nos crearía muchas antipatías y nos veríamos obligados a ocultarnos para infringir los preceptos higiénicos, teniendo que predicar con el ejemplo.

Digo esto, porque mi amigo y compañero el doctor... (por poco se me escapa su nombre), jamás se acuesta sin haber consumido, por lo menos, tres litros de horchata.

Ayer, por la tarde, me lo encontré a la puerta del Lyon d'Or, con las manos apoyadas en el mármol de la mesa, inclinado sobre el vaso, chupando ávidamente, por un barquillo, el blanco líquido, cuyo nivel descendía con tanta rapidez como si el vaso estuviese agujereado por el fondo.

Este querido colega es uno de los que con mayor tesón y brillantez se pronunciaron en contra

de las bebidas heladas. Sigamos sus consejos y no imitemos su conducta.

Las bebidas heladas y azucaradas, como la horchata, limón, mantecado, etc., etc., tienen el doble inconveniente de perjudicarnos con su frío y con su azúcar; creemos combatir el calor, y lo que hacemos es provocarlo y almacenarlo. Provocarlo, despertando en el estómago y vías que a él conducen una reacción de intensidad proporcional al enfriamiento producido, y almacenarlo, introduciendo en el organismo una dosis de 25 gramos de azúcar, que necesariamente habrá de desarrollar 100 calorías durante su transformación.

Esta cantidad de 25 gramos es la equivalencia de una cucharada de azúcar molido, que es lo necesario para dulcificar un vaso de agua que tenga la capacidad de un cuarto de litro.

La reacción determinada por un líquido helado ( $2^{\circ}$  a  $5^{\circ}$  sobre cero) es, aunque perjudicial, pasajera; pero las 100 calorías desarrolladas por los 25 gramos de azúcar, nos obligarán a beber agua antes de que transcurran dos horas, y el agua, innecesariamente bebida, aumentará la presión cardíaca haciéndonos sudar el exceso de líquido.

Como el sudor produce sed, hay necesidad de beber nuevamente, y esta serie de imputaciones sucesivas sostiene y prolonga el exceso de calorificación.

Una pequeña cantidad de agua fresca a la temperatura natural ( $12^{\circ}$ - $15^{\circ}$ - $18^{\circ}$ ) basta para calmar la sed, y si se le añaden algunas gotas de zumo de limón, producirá efectos refrigerantes muy duraderos.

El baño calma la sed, porque, según ha demostrado Schrot, también se bebe por la piel.

Durante los días caniculares se suda copiosamente, y el sudor es otro de los medios naturales de refrigeración que conviene respetar, pues re-

sulta peligrosísimo sustraerse a las molestias que ocasiona.

Cuando el sudor baña nuestra frente, es lícito y razonable enjugarlo, pero es irracional activar su espontánea evaporación haciéndose aire con el abanico, y mucho peor todavía someterse a la corriente de un ventilador.

Todo el que suda se previene contra las corrientes de aire.

—No se descubra usted, que viene sudado y puede acatarrarse—decimos a cualquier visitante—, y con amable solicitud le obligamos a ponerse el sombrero, sin perjuicio de añadir:

—Siéntese usted aquí, que estará usted más fresco, frente al ventilador.

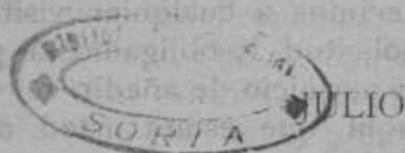
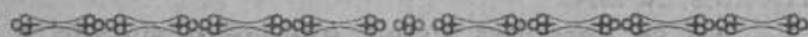
La evaporación rapidísima, producida a expensas del aire agitado por los ventiladores, enfría la piel transpirante, produciendo contracción de los capilares, anemia periférica, y, por consiguiente, congestión central compensativa (que decimos los técnicos).

De este modo se producen y determinan los dolores de cabeza, las neuralgias faciales y otras calamidades, cuya explicación sería más difícil.

Agua fresca ligeramente acidulada con zumo de limón, aprovechamiento de las corrientes de aire que continuamente se producen en los límites del sol y la sombra, trajes de color claro que rechacen los rayos térmicos del sol y bastante holgados para que no acumulen los productos de la evaporación cutánea, he aquí los medios racionales y eficacísimos para defenderse del calor.

Beber y bañarse, utilizando el agua *intus et extra*, a las horas en que el sol declina, porque las aplicaciones frías, hechas en las horas de máxima insolación, producen desequilibrios térmicos de funestas consecuencias: destemplan el cuerpo. La Naturaleza nos lo enseña así.

Cuando el sol se oculta, desciende de los espacios estelares el benéfico rocío tonificante que a las flores, ahiladas por el calor, las hace erguirse de nuevo sobre sus tallos; los árboles extienden sus hojas, como manos que imploran la sagrada limosna de los cielos; cantan los ruiseñores, y el hombre duerme.



Ya estamos en el mes canicular y se nos anuncia una ola caliginosa, fenómeno que sólo se presentaba en los Estados Unidos norteamericanos, donde anualmente mueren asfixiadas un centenar de personas.

Estas explosiones de calor son aquí desconocidas; pero desde la segunda quincena de Julio hasta mediados de Agosto, nos asamos a fuego lento, rompemos, a fuerza de manejarlos, media docena de botijos, y en los puestos de los valencianos se vende la horchata de chufas y limón helado por toneladas.

¡Comer! ¿Quién se atreve a echar carbón en el hogar?

Claro está que sin comer no podríamos vivir; pero todo consiste en quemar carbón de pocas calorías, y esta clase de combustible está representada por una gran variedad de frutas, cuyos jugos ácidos, refrigerantes y mineralizadores, subvienen a todas las necesidades de nuestra complicada máquina. Albaricoques, cerezas, ciruelas, melocotones, guindas, grosellas, peras, melones, sandías, uvas, etc., etc., rivalizan atrayentes, incitán-

donos con la belleza de sus colores y su exquisita fragancia.

Julio es el mes del frugivorismo. Yo creo que predicando tan sana doctrina se podría economizar más carbón que adelantando los relojes una hora. ¿En qué pensarán los vegetarianos crudivoristas? Bien es verdad que si la economía obtenida había de servir para prolongar un mes la guerra, vale más desistir de la proposición.

Aun los glotones más empedernidos beben, durante el mes de Julio, más de lo que comen. Los enfermos no hablan de comer, y se someten de buen grado al régimen lácteo, porque sienten razonable horror hacia las cosas calientes, y el caldo frío no es cosa grata.

Yo soy muy severo, durante la época calurosa, en cuestiones de alimentación. Creo firmemente que debiera de haber una época de veda para el consumo de leche, y sólo podría autorizarse el uso de ella por prescripción facultativa.

En esta época del año los pastos están secos y los animales lactíferos extenuados por una sudación abundante y una producción forzada; faltos de actividad renal, eliminan con la leche peligrosas toxialbúminas, que la convierten en un líquido fácilmente alterable.

Gallegos, asturianos y vascos, que son grandes consumidores de leche, conocen el refrán que dice:

*La leche, con el calor,  
tiene muy poco valor.*

Téngase presente que la leche normal es aquella que se produce después del parto, se sostiene por la succión de la cría y desaparece cuando ésta ya no la necesita. Nosotros forzamos la producción láctea, amoldándola a las necesidades de un consumo, que consideramos indispensable. Nuestras

vacas no dan leche para su cría, sino para un grupo de parroquianos, cuyo dinero ingresa en la caja de la lechería. Por esta y otras razones, consideró Donné a la leche como producto anormal, cuya composición varía según la hora de la extracción, alimentos, bebidas, condiciones de estabulación del animal productor, raza, edad, época del parto y manipulaciones más o menos sucias a que la someten los que la ordeñan, venden, revenden y reparten.

En los días caniculares la leche se altera, sufriendo la fermentación láctica, a medida que se descrema. Algunos hiperclorhídricos padecen diarreas, debidas a la coagulación en masa de la caseína; por esto se hace necesario a veces alcalinizarla con exceso y se prefiere, según los casos, la de burra o la de cabra, cuya forma de coagulación y riqueza de albúmina las hace más ventajosas para los enfermos de intestino que la de vaca.

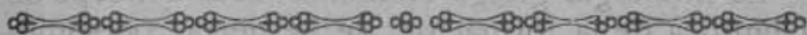
También es preciso desconfiar de la horchata de chufas, que goza de inmerecido prestigio como refrigerante. Es un alimento demasiado energético, cuyo valor térmico está realzado por el azúcar, y no es prudente almacenar energías cuando se carece de ánimas para emplearlas.

Todo lo que no se transforma en trabajo, se convierte en calor, y el que toma horchata es víctima de una ilusión frigorífica, seguida de un desengaño térmico. Observad cómo todos los *horchatófilos* se abanicán furiosamente.

El caldo del gazpacho es el tipo de las bebidas refrigerantes; resulta un agua mineralizada por culinario artificio, y en ella están felizmente combinadas las virtudes terapéuticas de sus componentes. Es acídula y astringente, por el vinagre o limón; refrigerante, por el jugo de tomate y pepino; diurética, y, por ende, depurativa, merced a la cebolla; excitante, gracias al sulfuro de allylo que

le proporciona el ajo; mineralizante como el agua panada, puesto que en ella se remoja el pan, e isotónica, porque la sal (cloruro sódico) que la sazona la convierte en un suero fisiológico.

Comed muchísimo gazpacho; baños con frecuencia; cambiad vuestra ropa interior siempre que el sudor la empape, y permaneced en casa durante las horas de calor; pero no inactivos, sino transformando en trabajo intelectual todas las energías musculares economizadas.



## LAS PLAYAS

¡Toda la luz del sol! ¡Todo el oxígeno del aire!  
¡Toda el agua del mar!

He aquí los elementos esenciales que constituyen la atmósfera de las playas.

*Pabulum vitae* capaz de regenerar a los más empobrecidos organismos. Un hospital de incurables situado en la playa, tiene abierta su puerta de escape para que el veinte por ciento de enfermos desahuciados recobren la salud.

Mucho más allá de los tiempos prehistóricos libraron ruda batalla las aguas pluviales con la masa ingente del globo. Lluvias torrenciales caían de continuo, evaporándose al llegar a la atmósfera de fuego del planeta. Fué una lucha tenaz, en la que el fuego resultó vencido y las aguas acabaron por crear, a fuerza de repetidas refrigeraciones, una delgada costra solidificada donde se acumularon las lluvias, formando grandes lagos de aguas muy densas, en cuyo seno se encerraba todo lo soluble.

A medida que los fondos perdían calor, iban

los lagos de aguas hirvientes cubriendo toda la superficie del mundo. La evaporación no fué tan rápida. Las lluvias continuas hiciéronse periódicas, y el combate del fuego central con las aguas meteóricas entró en una fase de tranquilidad relativa.

Formáronse islas y continentes, campo neutral en que la vida se hizo posible, y donde el hombre contempla todavía con ojos asombrados toda la grandiosidad de la Creación. Así nació el mar, de cuyo seno misterioso, cubierto con verde manto de vegetación, brotó la tierra.

La mitología griega simbolizó esta concepción científica de la formación de la tierra, personificándola en Venus, la Dea de la belleza, que surge radiante entre el encaje espumoso de las olas.

El arrastre de las aguas en los arenales y su continuada evaporación, son fuentes inagotables de fluido eléctrico. El oxígeno se condensa, transformándose en ozono, y desde que el sol sale hasta su ocaso, sopla sobre las costas una brisa cargada de salutíferas emanaciones marinas que se mezclan al cryptón, helión, neón y otros gases, cuya existencia y funciones, hoy apenas vislumbradas, nos darán mañana la clave de grandes misterios biológicos.

Los enfermos que permanecen en la playa están sometidos a una inhalación continua de todos estos agentes vitales, que, arrastrados por las húmedas brisas, penetran en su sangre a través de la mucosa respiratoria y de la piel. Por eso es conveniente estar desnudos para recibir sin obstáculos la maternal caricia de la Naturaleza, el beso actínico y oxidante de la luz y el aire.

Esta ducha de luz leucodescente, reverberando sobre el suelo arenoso, caldeado, eleva nuestra temperatura e inicia la sudación, que nos invita al baño refrigerador y tonificante. La inmersión debe ser corta. El número de baños, ilimitado. Cuantos

más, mejor. Mientras yo fuí habitante de Barcelona, comenzaba mi tanda de baños a mediados de Mayo, para terminarla finalizando Octubre.

El aire ejerce su máxima presión al nivel del mar, y es por esta razón más oxigenado. Los que habitamos a estas madrileñas alturas, 655 metros sobre el nivel de las costas (1), vivimos ficticiamente, gracias a una providencial hiperglobulia, con la que suplimos la escasez de oxígeno.

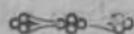
¡Con cuánto placer aspiramos el aire del campo, después de una tormental! Huele a ozono, está hiperoxidado, lleno de ese gas vivificante y aperitivo, de quien afirman los químicos que sabe a marisco. Me complazco en corroborar tan sabia afirmación asegurando, en sentido inverso, que los mariscos saben a ozono.

A los que anualmente visitan las costas y pasan en la playa casi todas las horas del día, puede garantizárseles una longevidad envidiable y una vejez exenta de achaques. La vida de playa es útil a todos los que necesitan con urgencia estimulantes y tónicos, muy especialmente a los niños escrofulosos, raquíuticos y atrasados.

Si apremiantes exigencias de una mayor actualidad no me lo impiden, diré en mi próxima crónica, respecto del baño del mar, a qué hora, con qué traje debe tomarse y otras muchas cosas pertinentes a la puericultura en las playas.

---

(1) Rotonda central del Observatorio astronómico.



## LA NATACION

La sensación de agotamiento general que nos producen los calores estivales, cesa tan pronto como nos sumergimos en el agua.

La inmersión produce un gran placer, porque generaliza e intensifica la sensación táctil.

Permanecer quieto en el agua corriente resulta tan desagradable, que hasta los que no saben nadar se mueven, haciendo un simulacro de natación. Para beneficiarse con el baño, aprovechando su efecto de tonicidad general, es indispensable el movimiento.

La natación constituye un ejercicio completísimo y autóctono, que moviliza todos los músculos que actúan en la carrera y el salto, especialmente los motores de nuestro admirable juego de palancas y los que sirven para trepar. Necesita el buen nadador, ante todo, saber respirar. Se ha dicho que el miedo es el único impedimento para nadar. Esto es absurdo. Nuestro peso es superior al del volumen de líquido que desplazamos, y la densidad del agua en los ríos y en nuestros mares no es tanta que nos permita flotar.

La natación no es arte que se improvise, requiere aprendizaje.

Circunstancias especiales pueden favorecerla, y una de ellas es la mayor densidad del líquido en que nos movemos. Así, resulta que un mediano nadador de río puede lucirse haciendo difíciles evoluciones en las aguas del mar. Vencer las resistencias de un oleaje fuerte, es tarea de nadadores avezados, que saben administrar sus fuerzas y cuentan con los recursos defensivos que proporcionan la experiencia, la práctica y los conocimientos técnicos.

Brazos y piernas ejecutan rítmicamente los cuatro movimientos principales: flexión, extensión, abducción y aducción (separación y aproximación), y no hablo de rotaciones, pronaciones y supinaciones por dejar algo para los tratados de técnica natatoria. Lo esencial es tener los pulmones bien llenos de aire y pecho bien dilatado, circunstancias que favorecen la flotación, al mismo tiempo que, inmovilizando la jaula torácica, ofrecen sólido punto de apoyo a las palancas humerales. Los músculos de la parte posterior del cuello están constantemente contraídos para mantener levantada la cabeza, cuyo peso, relativamente grande, es un obstáculo a la flotación horizontal.

La natación de espaldas permite el descanso de los brazos y de los músculos cervicales, pues el cambio de posición hace entrar en juego a sus antagonistas de la parte anterior del cuello. La refrigeración constante, que sobre la piel produce el agua fría, compensa de la fatiga que sentiríamos si las contracciones musculares hubieran de realizarse en un medio que no fuese refrigerante. La ropa no sirve más que de estorbo y debe reducirse a lo estrictamente preciso para satisfacer las justas exigencias de la honestidad.

Conviene mantener el pelo mojado o resguardar la cabeza con un pañuelo blanco. Para zambullirse y bucear es prudente llevar en los conductos auditivos un bolita de algodón, impregnado con aceite o vaselina.

El baño frío tiene como prólogo indispensable un baño de aire, durante cuyo tiempo el sudor de la piel, evaporándose, la refrigera y hace menos impresionable la inmersión. Las personas que tienen para el agua fría una sensibilidad gatuna, tomen nota del consejo.

Estar en ayunas es disposición óptima para el baño, por eso las primeras horas de la mañana

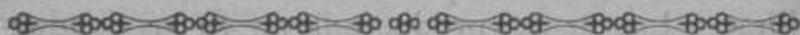
son preferidas por el «sport» náutico. Comer después de haberse bañado, provoca saludable contrarreacción y garantiza una digestión rápida y perfecta, porque va precedida de un apetito voraz.

El dueño de un restaurante de playa hizo ante mí esta observación filosófico-mercantil:

«Si los bañistas, pagando como pagan, comiesen como los que no se bañan, haríamos mejor negocio.»

Los individuos fácilmente congestionables (los de temperamento pletórico, como se decía cuando estaba en boga eso de los temperamentos) y los afectos de cardiopatías y lesiones vasculares de cualquier clase que ellas sean, deben desempeñar en las playas el papel de espectadores. El baño manantial puede prolongarse hasta los límites del calambre y la somnolencia; el de mediodía no debe pasar más allá de media hora, y para el de la tarde basta con diez minutos, y en días nublados, cinco.

Esto que digo es aplicable a la mayoría de los casos; pero téngase presente que en cuestiones de higiene individual, así como en materia de sastretería, para ir bien vestido es necesario hacerse un traje a la medida.



—¿Habrá llegado ya la hora de no comer?— me preguntó un observante de mis normas de higiene alimenticia.

—Ha llegado—le contesté—la hora de comer menos que nunca. El mes de Agosto se caracteri-

za en su primera mitad por calores caniculares, que determinan una racional inapetencia y un decaimiento físico, que sólo con refrigerantes bebidas podemos aliviar.

Los tahoneros disminuyen la producción de pan, ajustándose a la escasez de la demanda, pues el pan duro, tan desdeñado durante los meses de invierno, encuentra en los gazpachos veraniegos el debido aprovechamiento y comemos menos pan, aprovechándolo mejor.

Rehusamos instintivamente el alimento, porque no sentimos necesidad de calorías y apetecemos con preferencia los alimentos que menos calor desprenden al transformarse en plástico reparo. Esto es tan lógico y razonable, como el aligerarse de ropa, bañarse y buscar la sombra.

La morbosidad predominante corre a cuenta del tubo digestivo y achácanla, quienes no reflexionan, al consumo de frutas no bien maduras y al uso extraordinario de verduras. Yo estoy bien seguro de que se abusa (mucho más que de estas cosas) del fresquito delicioso de las noches, cuyos efectos perjudiciales agravamos con helados y refrescos intempestivos.

Aquello que se dice del melón y la sandía: *Por la mañana es oro; a mediodía, plata, y por la noche, mata*, tiene su racional fundamento en sabias consideraciones fisiológicas, porque las frutas refrigerantes tomadas por la mañana nos previenen contra el calor y la sed subsiguiente. A mediodía satisfacen nuestra necesidad reponiendo pérdidas sudorales; pero de noche, ya tenemos en el ambiente una temperatura aceptable; nos equilibramos con él, y es, no sólo inútil, sí que también perjudicial, aquello que al principio nos fué necesario.

Metódicamente, y por sucesivas gradaciones, hemos de establecer el régimen que conviene a

cada estación, porque las aptitudes digestivas no se improvisan en el estómago ni en los intestinos, y de un cambio brusco respecto a la calidad de los alimentos, protesta el primero con el vómito, la flatulencia, la dispepsia, y los segundos, con el cólico, el estreñimiento y la diarrea. Alguien dijo, y con razón, que saber comer constituye la ciencia de la vida. El comer bien es cosa muy esencial, aunque no único fin de nuestra vida, y encuentro laudable labor la de los gastrónomos que nos ilustran con el fruto de su experiencia. Uno de ellos tuvo el atisbo feliz de que las ciruelas armonizan muy mal con el tomate cocido, cosa que más de una vez he podido comprobar.

El baño cotidiano es una necesidad durante los días de Agosto y el cotidiano refresco de limón o de agraz conviene a casi todos, y no digo a todos por consideración a cierta clase de dispépsicos.

Bañarse a las doce, si se almuerza o come a las trece, es lo más práctico y acomodado al consejo aristotélico: «Llegada que fuere la hora de comer, suspende todo trabajo y el cabalgar, andar y toda otra cosa.» Treinta o cuarenta y cinco minutos destinados a cuidar la piel no constituyen un derroche de tiempo ni aun para los que lo tasan a razón de veinticinco céntimos por minuto. Los que llegan a casa a la hora precisa de sentarse a la mesa, no tienen disculpa si prescinden del aseo de su piel, puesto que dos o tres minutos son tiempo suficiente para hacerse una fricción general con manoplas o esponja humedecida.

La sexta hora de la tarde es la más indicada para la refrigeración interna.

No aceptéis la limonada cítrica confeccionada con un gramo de ácido cítrico, 60 de jarabe y 900 de agua. Este recurso puede utilizarse únicamente cuando se carece de un limón. El zumo de limón es insustituible; para disponer a todas horas

de sus múltiples ventajas, voy a deciros la manera de tenerlo en conserva, sin que se altere.

Sobre una cantidad cualquiera de azúcar blanca, puesta en un tarro cuya boca permita el paso de una cucharilla, vertéis zumo de limón hasta que con él se impregne todo el azúcar.

Hecho esto, ya tenéis limonada de preparación instantánea, conservable durante muchísimo tiempo, transportable y de fácil manejo.

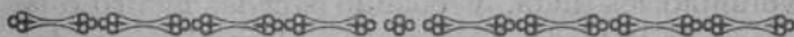
Una cucharadita basta para dulcificar un gran vaso de agua, porque el zumo de limón, además de su 10 por 100 de ácido cítrico y su 2 por 100 de sales inorgánicas, tiene un porcentaje de cuatro gramos de una substancia llamada *goma de azúcar*, a la que debe el zumo de las frutas su carácter pegajoso y que tiene la propiedad de exaltar el poder edulcorante de los azúcares industriales.

La última decena de Agosto es peligrosa para los catarrrosos; pues las temperaturas tienen grandes oscilaciones y debemos tener presente el refrán español, que dice:

*Agosto, frío en rostro.*

Y este otro (español también), que me permito citar con permiso del Sr. Cambó:

*En Agost, a las set ja es fosc.*



## BAÑO EN EL MAR

—Yo no puedo resistir a la tentación de bañarme— dice uno de mis lectores en atenta carta que hoy llegó a mis manos.

—Yo no se lo prohíbo a usted, señor mío; ni a

usted ni a nadie; pero tenga en cuenta que de los muchos que en el mar se bañan, son muy pocos los que saben bañarse.

El baño de mar es positivamente útil a todos los niños mayores de tres años y a todos los hombres y mujeres menores de cincuenta. Estos límites no implican prohibición para los en ellos no comprendidos; pero considero indispensable que los menores de tres años y mayores de cincuenta sean reconocidos por un médico antes de tomar baños en el mar.

El baño de mar es uno de los mejores tónicos conocidos, y el más higiénico de los placeres con que nos brindan las playas. Las circunstancias que le preceden, siguen y acompañan, tienen mayor importancia que el acto material de bañarse.

Los que se bañan muy tempranito o por la mañana antes de comer, no saben sacar partido del baño marino. Una pereza invencible durante todo el día hasta la hora de comer, una inevitable somnolencia después de haber comido, más un calor extraordinario durante las primeras horas de la tarde y un sueño, no siempre tranquilo, serán castigo de su inexperiencia.

Ved ahora cómo proceden los iniciados, los sibaritas de la higiene. Durante la mañana desarrollan todas sus actividades en el sentido que su ambición les sugiere, su deber les impone o su voluntad les dicta, y cuando son las cuatro o las cinco de la tarde, hora en la cual comienza el desfallecimiento porque ya en el estómago nada queda, hora en la cual los ingleses (hombres eminentemente prácticos) piden al té un suplemento de energías, los iniciados beben un vaso de agua de limón y van en busca de la playa utilizando cualquier medio de transporte (es preciso no llegar fatigados), y una vez llegados a la playa comienzan por aligerarse de ropa lentamente, saborean.

do los pequeños goces que proporciona el despojarse del cinturón (aun hay quien lo usa), desabrocharse el chaleco y deshacerse el nudo estrangulador de la corbata. Esta liberación de las molestias de la aplicata, hace más apreciables las delicias que nos proporciona la circumfusa; la respiración toma el carácter de un bufido, y nuestros ojos, torturados por la lectura y escritura, embriáganse de luz y color, explorando, con ávida mirada, el horizonte donde se funden las inmensidades del mar y del cielo.

Enjugaos el sudor antes de vestir el traje de baño, consistente no más que en lo dispensable para que la honestidad no proteste con razón, y, hecho esto, sentaos sobre la arena, poniendo los pies al alcance de las olas que vendrán a envolverlos con el encaje de sus espumas, en tanto que las brisas olean la piel acabando de evaporar el sudor, lo cual os proporciona un descenso de temperatura muy conveniente a quien espera recibir la impresión del agua fría.

¿Nos zambullimos? Todavía no, a menos que vuestro consejero facultativo haya ordenado el baño de impresión. En ese caso arrojaos desde el trampolín, si sois nadadores, o disponeos, no siéndolo, a recibir el chapuzón, de la primera ola que venga. No siendo así, es preferible mojarse primero los pies, las piernas y los brazos, la espalda y el pecho, porque la persona más robusta no sabe lo que puede suceder dentro de su pecho y vientre cuando las vísceras contenidas en estas cavidades se congestionan por la inmersión brusca en el agua fría.

Un baño previo de aire (de diez a veinte minutos) debe servir de preámbulo al baño de mar. El mojarse antes aminora la impresión. Ya hemos convenido en que las impresiones desagradables no son higiénicas. Mojado ya, nada tenéis que ha-

cer más que sumergiros, y nadar o moverse para compensar la pérdida de calor por radiación en el agua. Los que permanecen quietos están expuestos a tan desagradables accidentes, como el vértigo y la horripilación.

¿Cuánto tiempo se puede permanecer en el agua? Según el fin que cada uno se proponga. Para el baño de impresión, sobra tiempo de un minuto; para refrigerarse, son necesarios cinco, y para poder absorber las substancias solubilizadas en el agua marina a la temperatura normal, sería preciso mucho tiempo. En este caso es preferible el baño de mar en pila, con algas marinas y casi caliente.

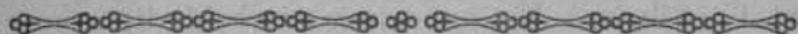
Diez minutos en el agua son tiempo suficiente para todo lo que tiene que hacer un nadador de piscina, lucíéndose con poco esfuerzo, gracias a la densidad del agua del mar.

Al salir del baño basta con enjugarse muy ligeramente; nada de fricciones que, provocando una reacción inmediata, anularían el efecto refrigerante del agua. Un reposo absoluto os permitirá conservar largo tiempo el estado de placidez que produjo el baño, y dos horas más tarde vuestra cena, sazónada por vivo apetito, será digerida fácilmente durante un sueño tranquilo y reparador.

¿Cuántos baños deben tomarse durante la temporada veraniega? Tantos cuantos días calurosos haga durante el verano, y en los días frescos y nublados contentaos con el baño de aire tomado según la técnica de Kickli.

El baño en el mar no excluye el uso del agua dulce, sobre todo por lo que a limpieza de la piel respecta. Los que en el mar entran sucios, salen mojados, pero no limpios. La ducha de agua dulce tomada inmediatamente de salir del mar, es muy recomendable para conservar la flexibilidad

y el aspecto sedoso de los cabellos, que con el agua del mar se ponen rígidos y crespos, se hacen quebradizos e indomables. Para evitar esto emplean las mujeres que cultivan su belleza, el aceite de coco y el de almendras dulces.



## LOS QUE NO DEBEN ACERCARSE AL MAR

A UN FRAILE FRANCISCANO QUE ME CONSULTA

Reverendo padre: Habida cuenta de los males que le afligen: reumatismo, dispepsia y neurastenia, y relacionándolos unos con otros para asignarles su respectivo papel de causa y efecto, deduzco que, a pesar del orden con que usted los enumera, es la dispepsia la que debe figurar en primer término.

Acaso los dolores reumáticos fueron las primeras molestias experimentadas; pero esto no es óbice para que yo las considere como voz de alarma con que se manifestaron las primeras alteraciones funcionales de una dispepsia latente y antigua. Ocurre con estas afecciones lo mismo que con el trueno y el relámpago, fenómenos eléctricos simultáneos que no nos impresionan simultáneamente, porque la luz deslumbra nuestros ojos mucho antes de que el sonido haya llegado a nuestros oídos, aun corriendo 430 metros por segundo.

Si en lugar de ocuparse de su neuralgia reumática hubiese usted instituido un régimen para curarse de la dispepsia, no habría llegado a verse en la triste necesidad de pronunciar la palabra neu-

rastenia. Acerca de esta manifestación morbosa, consecutiva a casi todos los trastornos gastro-intestinales muy prolongados, pienso escribir algún día, *Deo volente*, una serie de artículos coleccionables, que puedan incorporarse a un libro de terapéutica racional que está por escribir.

¿Desea usted saber si le convendría bañarse en el Cantábrico? No, señor; ni en el Mediterráneo tampoco. Aguas fluviales, aires de valle, sestear largamente a la sombra sedante de robles y castaños, tener la retina constantemente impresionada por el verdor de los prados y arboledas, comer carne de aves y cabrito, huevos, verduras y frutas, muy poca cantidad de leche, hasta fines de Septiembre. Después, todo lo que le apetezca en ejercicios moderados, una hora después de haber comido, y acostarse tempranísimo, porque la atmósfera nocturna de los valles sólo es buena bajo techado.

El baño en el río, tomado diariamente a las once y media o doce, teniendo en cuenta la técnica que aconsejo para el baño de mar, y hacer el enfriamiento progresivo mojándose previamente el pecho y la espalda con una esponja.

No acostumbro a contestar en mis crónicas las consultas que recibo por correo, porque no considero lícito sacrificar al interés de uno el de todos mis lectores; pero la carta de usted tenía una oportunidad providencial. Acabo de hablar de la atmósfera marina y resulta conveniente apuntar alguna de sus contraindicaciones. Esta buena razón servirá para que no se ofendan unos cincuenta y tantos consultantes, cuyas cartas duermen en el archivo. Yo no tengo derecho a convertir la Redacción de este periódico en consulta pública gratuita. Entiéndanse directamente conmigo, y habré de servirles lo mejor que pueda, puesto que vivo dedicado al ejercicio de mi profesión.

Y termino aquí, afortunado sí que también oportuno comunicante, deseando que, transcurridos algunos años, pueda usted escribirme hablándome de sus ya pretéritos achaques y enviándome desde cualquiera de las 55 sedes existentes su bendición episcopal.



### DISPEPSIA ESTIVAL

Entre las múltiples causas de dispepsia hemos de catalogar la influencia de los calores propios de la estación, calores que determinan una forma de dispepsia, que yo he bautizado con el nombre de *dispepsia estival*.

Padécenla invariablemente todos aquellos que tienen del organismo humano un concepto puramente mecánico, considerándolo como una máquina, que necesita cuidados especiales a horas fijas, sin tener en cuenta el trabajo que produce ni las modificaciones que sufre, dejándose influenciar por el medio en que funciona.

Uno de estos dispépticos de ocasión, que posee un estómago de avestruz (*Struthio camelus*), se plañía en esta forma: Padezco una incorregible inapetencia; los manjares más apetitosos me causan repugnancia; tengo el gusto pervertido hasta el extremo de preferir a toda clase de alimentos la ensalada cruda, el gazpacho, las frutas y otras pampiroladas por el estilo. Tengo que hacer muchas reflexiones para poder comer algo seriamente. Alto ahí — dije —. Para comer seriamente, es preciso no comer influenciado por erróneas reflexiones; el comer, como todas las funciones de la

vida vegetativa, es un acto irreflexivo, que sólo se realiza en condiciones higiénicas cuando tiene por norma la encantadora sencillez de los actos instintivos, y el no comer, esa inapetencia de que usted se queja, constituye precisamente una defensa instintiva contra el excesivo calor que siente.

El mecanismo de esta inapetencia es de fácil explicación: Durante las horas de mucho calor la sangre se acumula en la red capilar cutánea, cuyos vasos dilata para favorecer la irradiación del calor orgánico y la evaporación refrigerante de los sudores profusos que determina. Esta congestión de la piel hácese a expensas de una disminución considerable en la circulación profunda, y los órganos constituyentes del aparato digestivo, estómago, intestinos, páncreas, etc., quedan por el momento liberados de la excitación funcional que el aflujo de sangre produce y entran en relativo descanso, del cual es signo evidente la inapetencia, porque a tales horas y en semejantes condiciones el tomar alimentos no satisface una necesidad, sino una preocupación de nuestra oscurecida inteligencia, y todo lo que comemos en momentos tales tiene que ser débilmente digerido. De ahí que sólo nos apetezcan cosas ligeritas y de poca sustancia.

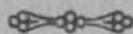
Obstinándonos en comer manjares fuertes de los que reclaman enérgicas acciones digestivas, creamos el estado de dispepsia estival, que no es otra cosa que una dispepsia por alimentación forzada (gavag). Observe usted que las víctimas de inapetencia canicular sienten hambre tan pronto como empieza a refrescar la tarde y suelen cenar con gentil apetito, compensatorio del anterior desgano.

Tenga usted, además, muy presente que la excitación mecánica que los alimentos producen de un modo intempestivo en la superficie mucosa del

aparato de la digestión, aviva, exalta y alborota las actividades de los muchos microbios que pacíficamente realizan su labor y los convierte en patógenos, es decir, en productores de enfermedades. Ocurre con los microbios, en estos casos lo que con las pacíficas e industriosas abejas. Están elaborando su miel tranquilamente, llega usted a importunarlas en su trabajo y las transforma en fieras, que con impetuoso afán inyectan bajo la piel del indiscreto visitante el irritador ácido fórmico, que tan sólo empleaban para preservar de la corrupción el producto de su trabajo.

No coma usted por la sencilla razón de que ya es hora de comer y pensando que se desayunó temprano, sino teniendo en cuenta su apetito, la necesidad que sienta de tomar alimentos, y escoja los que más le apetezcan, sin pensar en su composición química, guiándose tan sólo por las apetencias instintivas, que son mucho más seguras que las sugerencias intelectuales. Si a los animales les fuese dado diferenciar y discurrir acerca de la naturaleza íntima de los alimentos, distinguiendo las grasas de los hidrocarburos y albuminoides, habría una cantidad enorme de perros y gatos dispépticos.

Estamos tan engréidos con nuestro papel de reyes de la creación, que nos parece demasiado elemental dejarnos conducir por el instinto, lazarillo providencial que nos evitaría muchos tropezones, si adoptásemos el buen acuerdo de reconocer nuestra ceguedad y dejarnos guiar confiadamente.





## OCTUBRE

Sería cuestión de comenzar haciendo libaciones en honor de Medritina, como hacían en esta época del año los médicos romanos, con una mezcla de mosto reciente y vino añejo. Las virtudes medicinales de tal preparación no me parecen recomendables más que para producir una rápida borrachera. Tampoco es cosa de sacrificar un caballo (*october equus*) en conmemoración de la toma de Troya. Hagamos algo más práctico, diciendo a mis lectores lo que durante el mes de Octubre conviene tener presente.

Ha llegado el momento de que aminoremos el régimen frugívoro y fructívoro, que tanto preconicé durante la estación veraniega. Las ensaladas crudas pueden conservarse en concepto de motivo ornamental de los asados y acompañamiento de los fritos. En cambio, las judías verdes, discretamente mezcladas con tallarines de patata, huevo y jamón, se dejan comer solas, y a las frutas que con sus ácidos refrigerantes templaron el ardor de nuestra sangre, las sustituimos con la compota de manzana y pera, enternecida por el vino blanco y aromatizada por la canela.

Los mariscos, que ahora empiezan a estar llenitos, son un elemento inapreciable para ir haciendo el tránsito alimenticio hacia un régimen que nos defienda del asalto de las avanzadas hibernales.

Si los cangrejos no exigiesen, para ser comidos, un derroche de tiempo, y el comerlos no fuese impropio de personas serias, yo los comería en gran cantidad.

Prefiero que pierda mi cocinera el tiempo que yo habría de perder, y me resigno a tomarlos en puré.

El desayuno ya no ha de ser frugívoro, según la fórmula de Montenis, que aconseja frugivorismo por la mañana, régimen mixto a mediodía y vegetarianismo por la noche. En Octubre ya se puede tomar chocolate con bizcochos, además de alguna fruta fresca, o bien un par de huevos y una taza de té. El café con leche y la manteca debe reservarse para los días de invierno riguroso.

Las carnes de ave, cordero y ternera son ya higiénicamente lícitas, y en las cenas, que aun deben ser frugales, no hace mal papel un plato de pescado.

Beber poco es prudente, porque ya no es necesario reponer pérdidas sudorales ni se siente más sed que la producida por los alimentos excitantes, y esta sed se aplaca fácilmente con algunos discretos sorbos de cerveza. Vuestros riñones agradecerán este consejo.

Los reumáticos empiezan a recordar que lo son, cosa que habían olvidado en playas y balnearios durante el verano. Al catarroso crónico suele cogerle desprevenido el primer estornudo, y anualmente debutan como acatarradas de los bronquios muchas personas que no recuerdan dónde guardaron su ropa de invierno.

Conviene comenzar la defensa contra los primeros fríos, vistiéndose de invierno interiormente, y tener presente que durante el mes de Octubre todas las enfermedades se cogen después de la puesta del sol.

Por lo demás, Octubre es un mes alegre. La naturaleza nos muestra *la ruina aun bella de su antiguo encanto*, como dijo un poeta de la isla de Poncé. Antes de comenzar la caída de la hoja tienen las copas de los árboles tonos de amarillo de cromo y reflejos de cobre. Una mañana de sol a mediados de Octubre es una brillante sinfonía en amarillo mayor.

Los que no saben ver estas cosas se ponen tristes pensando que todo muere, cuando realmente no es así, porque sólo puede afirmarse que todo duerme; hasta la misma muerte no anda durante el mes de Octubre muy despierta, a juzgar por la escasez de defunciones, característica del mes en que nos hallamos.

Las lluvias son frecuentes, y no lo serían las bronconeumonías si no se hubiesen inventado los impermeables. ¿Conocéis algo más antihigiénico?

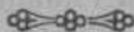
El impermeable es una prenda que sólo pueden usar impunemente los marineros, que tienen pulmones de gaviota.

Comprendo que se usen botas hasta la rodilla y paraguas de dos metros de diámetro cuando es preciso caminar aguantando una lluvia torrencial y por malos caminos; pero en una ciudad donde se dispone de coches y tranvías, donde cada portal os ofrece seguro refugio, y, aunque estrechas y mal conservadas, tienen sus calles aceras de piedra o asfalto, basta con el paraguas, sobre todo si se tiene en cuenta que los chubascos madrileños no son de una duración desesperante.

Uno de mis clientes, que vive en Vitoria, se curó de unas jaquecas que lo traían loco dejando de usar, por consejo mío, la gorra impermeabilizada con que cubría su cabeza.

El bello ideal de un médico ansioso de tener muchas visitas, sería que la humanidad se uniformase con gorra impermeabilizada, impermeable (de los de mangas) y chanclos de goma.

Con semejante indumentaria, que podría completarse con cuello y plastrón, también de goma, y guantes de piel de perro, ¡no se escapaba ni uno!



## ADELGAZAMIENTO VERANIEGO

— ¿Por qué adelgazaré yo todos los veranos?— me preguntó una señora.

— Por la misma razón — le contesté —, en virtud de la cual engorda usted todos los inviernos.

Esto, que a primera vista parece una perogrullada, tiene sus razones fundamentales, y mientras usted disimula con primoroso zurcido el agujerito que se inicia en la punta de esa media, daré a usted explicaciones sabias, que lo son, no por ser mías, sino porque de Aristóteles proceden.

Al comenzar los grandes calores del verano disminuye nuestro apetito. Nos desayunamos por mera fórmula, tomamos el chocolate rutinariamente y de prisa, como si esta primera refacción no tuviese más objeto que merecer la inmediata recompensa de un vaso de agua, de la que contiene el rezumante botijo de Verdú. A mediodía nos sentamos a la mesa desganados, y después de servirnos medio cazo de sopa humeante, solemos decir a la doméstica que nos sirve, señalando a la sopera:

— ¿Quiere usted quitarme este calorífero de delante?

Mientras nos sirven un plato de huevos o verduras cocidas, miramos codiciosamente hacia los fruteros. El asado o el frito nos sirve de pretexto para pedir acto continuo la ensalada cruda, de la cual no tomamos gran cantidad para poder conceder grandes honores a las frutas frescas, refrigerantes, agridulces y aromáticas.

Nuestra comida de mediodía es deficiente. Llegada la noche tenemos mayor apetito, pero lo re-frenamos bajo la influencia de una mal entendida higiene.

La cena debe de ser frugal, han dicho los higienistas.

Cierto, certísimo; pero hay que distinguir y, sobre todo, hay que saber interpretar los consejos.

Una comida deficiente exige una cena de compensación, abundante, con tanto mayor motivo cuanto que nuestro estómago está bien dispuesto para recibirla.

Oigamos al gran Stagirita:

*—Más aprovecha el comer de la tarde que el de la mañana, porque el comer del día recibe la calor del día, cuando los sesos obran (trabaja el cerebro) y el corazón es atormentado por las cosas que oye el hombre y por el razonar y el pensar y por muchas cosas sin provecho que roban al cuerpo de su calor y al pensar de su actividad, y por esto en la hora del mediodía la calor natural es derramada por las extremidades del cuerpo, y por esto el estómago está flaco (débil) e impotente para cocer la vianda, y en la cena de la tarde es todo lo contrario, porque a la tarde el cuerpo está enojado del trabajo y huelgan los sesos y el alma, y es presente la frialdad de la noche que concentra la energía en las partes interiores y en el estómago, y se puede digerir tan fuertemente como digieren las bestias, que no son atormentadas de su corazón ni de pensamientos mientras comen.*

Vea usted, amiga mía, lo bien que se discurría en aquellas épocas en que había muy pocos libros, porque solamente escribían los que tenían algo que decir.

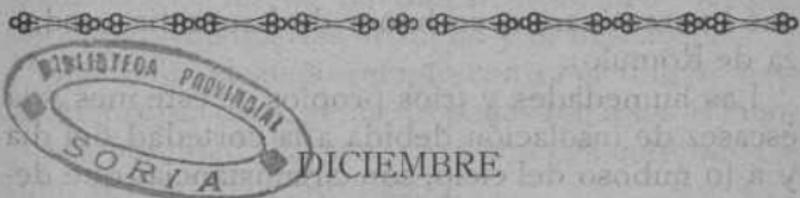
Aproveche usted las horas del atardecer para dar satisfacción completa a las solicitudes de su estómago. No se acuerde para nada de los preceptos inflexibles acerca de la frugalidad de las cenas. Eso está muy en su lugar durante los días invernales, cuando el frío entumece los miembros y

el calor vital concentrado en las vísceras excita sus funciones. Entonces pueden digerirse a mediodía comidas verdaderamente pantagruélicas y la cena debe de ser relativamente ligera. Ahora no conviene que así sea, porque, llegada la noche, sentimos un apetito que manifiesta expresivamente nuestro déficit nutritivo, y, si no lo enjugamos, viene el adelgazamiento.

Nada tan rotundo y terminante como los artículos de nuestros Códigos penal y civil, y, sin embargo, admiten y necesitan interpretaciones.

Son las siete y media de la tarde, los ardores del sol dejaron de hostigar nuestros pulmones (poliápnea térmica). Respiramos pausadamente. La piel descansa y las mucosas (sobre todo la gástrica) aumentan su actividad.

Podemos, si a usted le parece, entretener con cualquier cosa el hambre que comienza a iniciarse, y si dentro de hora y media no cena usted a la medida de su apetito, no me pregunte otra vez por qué adelgaza usted todos los veranos.



Diciembre, décimo mes del año, alcanzó el duodécimo lugar gracias a la reforma introducida en el año romano con el aumento de los meses de Julio y Agosto, creados para perpetuar la memoria de Julio César y Augusto, respectivamente.

Es el mes invernal por excelencia; su día 22 es la fecha del solsticio de invierno. Con el nombre de Winter monant (mes de invierno) designarlo todavía los sajones. «Por el gran frío y por la gran

humedad (decía Aristóteles), el aire se oscurece y los tiempos se ennegrecen, los vientos son ásperos y hacen caer las hojas de los árboles; las piedras se endurecen en el vientre de la tierra y mueren las más de las plantas...»

Reduciendo a veintinueve días el mes de Diciembre, no resolvió Numa ningún problema, pero siempre resultaba un pequeño consuelo el saber que si era muy crudo, era también Diciembre un mes muy corto. A juzgar por lo que nos cuentan los historiadores, fué ya en antiguas épocas norma de la conducta humana aquello de *a mal tiempo buena cara*, puesto que el mes de los ennegrecidos tiempos y oscurecidos aires (según la expresión aristotélica), fué para los romanos mes de rejijos, que comenzaban el día 5 con las fiestas faunalias; continuaban el 17, con las saturnalias, durante las cuales (y como anticipo de los ideales democráticos de hoy) fraternizaban los señores con sus esclavos, cambiábanse regalos y corrían ondas de Falerno y Chipre. Por algo decía Horacio: *Liberate decembris utere*. El día 23 terminaban las fiestas decembrinas, con la celebración de las llamadas Laurentinarias, en honor de Laurentia (nodriza de Rómulo).

Las humedades y fríos propios de este mes y la escasez de insolación debida a la cortedad del día y a lo nuboso del cielo, son circunstancias que debemos de tener presentes para extremar las precauciones aconsejadas por la higiene.

Los reumáticos y enfermos del aparato respiratorio, que, además de estos alifafes, cuenten con dinero para remediarlos, harán mucho bien a su salud refugiándose en las playas alicantinas, donde no es posible ser molestado por los vientos del Norte, y cuyo clima suavísimo nada tiene que envidiar (puesto que los supera en buenas condiciones) a los tan decantados de Cannes y Niza.

Bien sé que Alicante no es el único de nuestros climas recomendables para invernar. Málaga y otras poblaciones del Sur valen lo suyo. Canarias es inapreciable; pero para muestra basta un botón. En cuanto a los portadores de la enfermedad y no del dinero, les será muy útil saber que las congestiones viscerales son la regla general durante el mes en que me ocupo, y es prudente aumentar el abrigo sin dejar de ocuparse de la limpieza cutánea, cuyo abandono aumentaría las temibles congestiones, y, más que prudente, sabio, resultará el no exponerse a innecesarios enfriamientos. Digo esto pensando en los noctámbulos, empecatados tertuliantes de café, frecuentadores de teatros y cines, etc., etc.

Las personas de salud delicada, especialmente los catarrosos, lo pasarán muy bien siguiendo el precepto siguiente:

Una hora después de la puesta del sol, en casa, y cinco horas después de la puesta del sol, en la cama.

Consultad el almanaque y veréis que, aun levantándose a las nueve, quedan siempre más de diez horas para dedicarlas al sueño y al descanso.

Buscar en el sueño refugio contra el aburrimiento, es propio de la gente de pocos recursos y menguada voluntad. El tiempo es la única cosa que resulta verdaderamente escasa.

Yo envidio a esos seres privilegiados que disponen de tiempo para todo. ¡Hasta para jugar al tutel! ¡No tendrán cartas sin contestar, papeles desordenados o libros sin hojear! ¿Para cuándo es la lectura de los periódicos?

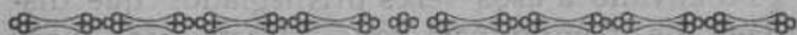
Diciembre nos invita al recogimiento. Los que consideran el hogar como una yacija, aquellos a quienes, según el dicho vulgar, se les cae la casa encima, son egoístas. Tengan presente que no todos los miembros de la familia son igualmente ap-

tos para buscar fuera de casa placeres o diversiones que aligeren las pesadumbres de las noches invernales. Puédelo hacer el mozo, pero no el viejo, que consumió sus fuerzas en una vida laboriosa y está forzado a vivir de sus recuerdos; tampoco el niño podrá pasar una velada grata si durante los días cortos y lluviosos no pudo gastar todas sus actividades físicas. La esposa no encontrará compensación a sus desvelos y cuidados en una larga noche de Diciembre, durante la cual de seguro no ha de estar ociosa y consumirá su paciencia en esas interminables labores de aguja, de las que parece haberla redimido la moderna maquinaria industrial.

Diciembre es propio a los placeres familiares, jalgo bueno había de tener! Fomenta los amores del hogar, lo hace grato.

Agrupados en torno del brasero o de la camilla, disfrutando de la calefacción y del bienestar de la casa, nos identificamos unos con otros.

Lleva el abuelo la voz querida de la tradición, refréndala el padre inculcándola en sus hijos, y éstos, con su charla infantil, alegre, regocijada, ingenua, nos hacen olvidar los tristes recuerdos, las pesadumbres del batallar cotidiano, vislumbrando en ellos risueñas esperanzas de una felicidad, que, por ser futura, siempre es posible.



## F R I O

Si en lugar de decir hace frío, dijésemos tengo frío, evitaríanse muchas e inútiles discusiones. Las sensaciones de cada individuo no pueden ser decretadas oficialmente. ¿Qué importan las indica-

ciones del termómetro de aire a un alpinista en pleno ejercicio de sus funciones, bien alimentado y con abrigo suficiente?

En cambio, podréis observar los tiritones de un tísico, bajo las mantas de su cama, colocada en habitación, cuyo ambiente está caldeado a 18 o a 20 grados del centígrado.

Los exploradores de la región circumpolar soportan temperaturas inverosímiles, y veréis cómo cada invierno en los más templados climas, causa el frío gran número de víctimas. El frío no es incompatible con la vida humana, si el sujeto vive su vida (perdón por la redundancia) en condiciones de normalidad. La inanición (hambre y enfermedades esquetizantes), la inacción (sedentarismo) y la falta de abrigo, proporcionan sus víctimas al frío.

Para navegar por los mares del Norte, me decía un viejo marino, se necesitan tres cualidades: apetito de tiburón, temperamento de ardilla y piel de oso blanco. En la sensación de frío hay más de subjetivo que de objetivo. Contemplamos la calle a través de los vidrios, parcialmente esmerilados por el vapor de agua, y vemos los tejados blanqueados por la escarcha o por la nieve, y esto nos produce, por asociación de ideas, un frío de carácter sugestivo; instintivamente frotamos nuestras manos, damos dos o tres pataditas, y decimos: «¡Brurrr! ¡Mal anda la cosa!»

Después de haber tomado un par de huevos y un tazón de café con leche, nos lanzamos a la calle bien abrigados, y emprendemos nuestra ruta con paso de marcha militar. Si tenemos la malaventura de tropezar con ese amigo importuno que todos tenemos, y nos detiene siempre y siempre habla del tiempo, cuando nos diga: «¿Ha visto usted qué frío?», le contestaremos: «No es para tanto.»

Los días húmedos y ventosos son, particularmente, aborrecidos por la gente friolera, porque la pérdida de calor por radiación es mucho más intensa. Pidamos atmósfera seca, y en calma, durante las horas de insolación, y por la noche, la misma calma en el aire y cielo entoldado, pero con nubes muy altas. Todos los días del invierno fuesen así, y no tendríamos que lamentarnos tanto de la carestía del carbón.

Cuando (como dicen los jugadores) se da la contraria, es decir, hace viento y comienza el deshielo, fundiéndose la nieve caída el día anterior, es cuando más frío se siente; los dedos se agarrotan y se adormecen las papilas táctiles hasta el extremo de no poder liar un cigarrillo. Entonces conviene provocar la reacción frotándose las manos con nieve o mojándolas en agua muy fría; acercarlas al fuego es muy peligroso, porque la red de vasos capilares se dilata, interrumpiendo el desagüe venoso, y se producen una serie de trastornos, que pueden terminar en el sabañón o llegar hasta la gangrena.

El Municipio de Madrid, movido por la caridad y falta de lógica, piensa establecer estufas (brase-ros) públicos para que se reconforten los golfos hambrientos y desnudos. Esto resulta indudablemente más barato que la reapertura de los clausurados comedores gratuitos. Además, la Compañía del gas se ofrece a suministrar graciosamente todo el carbón necesario. Tan generoso concurso no debe rechazarse.

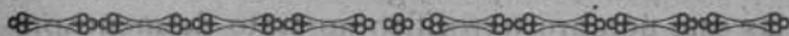
La golfemia carece de asilos donde cobijarse, y si ha de pasar la noche en vela y con el estómago vacío, dejémosle como recurso que se arrime al brasero; después de todo (como dicen ellos), *menos da una piedra*.

Yo siento por el frío una invencible antipatía. El frío es la negación de la vida, que es toda

movimiento y calor, en contraposición a la muerte, quietud y frío. Cuando el organismo lucha por vivir, lucha con fiebre. La fiebre es su defensa; exagera el calor, afirmación rotunda de la vital energía.

El frío cohibe las iniciativas individuales, y es gran promotor de la pereza y falta de aseo, enemistando a muchas gentes con el agua e inclinándolas a peligrosos tratos con las bebidas alcohólicas. Hay quien hace apologética del frío, considerándolo como tónico y aperitivo. Este es uno de tantos errores, pues el frío crea la necesidad de comer para combatirlo, y, cuando es demasiado intenso, conduce al marasmo. En las estepas siberianas se previene al viajero con estas palabras: *El que se sienta, se duerme, y el que se duerme, no despierta.*

Aparte de las razones que dejo consignadas, tengo para odiar el frío motivos horoscópicos, porque nací en el mes de Junio de un verano muy caluroso, y en el día preciso en que con grandes fogatas se celebraba la fiesta de San Juan.



## CONTRA EL FRÍO

### MEDITACIONES HERMENÉUTICAS

Decir que el frío no existe será una gran verdad; pero no es un gran consuelo para los que en esta época del año se encuentran ligeros de ropa, ni basta para tranquilizar a los que tosen y temen a la pulmonía.

La sensación de frío tiene, como todas las sen-

saciones, mucho de subjetivo; el que dice siento mucho frío, hace una declaración que no admite controversia, porque se puede sentir frío con temperaturas relativamente elevadas, y esto depende, no sólo de la cantidad y calidad de la ropa que se lleve encima, sino de la calidad y cantidad del alimento que se lleva por dentro, puesto que también existen los alimentos de abrigo.

Los dogmatizadores de profesión que vulgarizan la ciencia, hablando en griego para mayor claridad, llaman a estos alimentos alimentos termógenos, es decir, generadores de calor; estos alimentos son las grasas que la naturaleza nos ofrece con oportunidad indiscutible, haciendo que el olivo, el nogal y otros árboles no menos estimables nos ofrezcan sus frutos oleaginosos cuando se avecinan los primeros fríos. El reino animal nos suministra el huevo y la leche, ricos en grasas (yema y manteca), grasas vitalizadas, puesto que son producto de seres vivos y conservan en sí toda la energía de los animales productores.

Además de estas grasas nos dan los animales, es decir, nos las tomamos nosotros, las grasas que constituyen sus tejidos, grasas cadavéricas; al darlas este nombre terrorífico no trato de menospreciarlas como alimentos; quiero indicar tan sólo que son inferiores a las precitadas, porque no son alimentos inofensivos. El tocino y el jamón contienen muchísimas más toxinas que la manteca de vacas, y, por lo que al jamón respecta, veo muy comprometida su reputación con el descubrimiento de una toxina característica, que los alemanes han bautizado con el nombre de *schinkengift* (veneno del jamón).

Los alimentos grasos no sólo producen doble número de calorías que los albuminoides e hidrocarbonados: sirven también para preservarnos del frío, acumulándose bajo la piel (la cantidad que no

es inmediatamente utilizada) y reponiendo el tejido adiposo que envuelve nuestros músculos, rellenando huecos, suavizando asperezas, protegiendo glándulas y contorneando las angulosidades del esqueleto de manera tan artística, que hizo exclamar a uno de los poetas que aun no tienen estatua:

*¡Qué formas de belleza soberana  
modela Dios en la escultura humana!*

Para luchar contra el frío y el entumecimiento no basta la combustión orgánica de los alimentos grasos; es necesario despertar o provocar reacciones térmicas por medio de los movimientos, *motus est causa caloris*: el paseo a pie, la deambulación (seamos técnicos de vez en cuando), es el medio más recomendable para proporcionarse calor durante el paseo; entran en acción más o menos intensa todos nuestros órganos; se activan, por consiguiente, todas las funciones, las de la vida vegetativa y las de la vida psíquica, porque la contemplación de las puestas del sol desde las alturas de la Moncloa y el airecillo tonificante que se orea en los tomillares próximos son capaces de curar la más arraigada neurastenia, producen una saludable sedación espiritual y confirman lo dicho por el autor del *Secreta Secretorum*: «*El ánimo solamente puede satisfacerse con la contemplación del cielo y los perfumes de la tierra.*»

Grave imprudencia cometen los paseantes de espíritu soñador, si no se aperciben contra el cefirillo que viene de las heladas cumbres del Guadarrama, y del cual dice la voz pública que no apaga una vela y mata un hombre; la tan discutida pulmonía por enfriamiento, no por muy discutida es menos cierta; podrá el frío ser causa o concausa, obrará directa o indirectamente, acaso necesite el concurso de los microfitos específicos (parási-

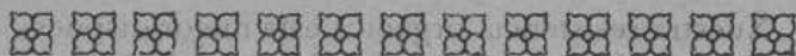
tos de origen vegetal que sólo pueden verse con el microscopio); pero es lo cierto que la clásica *pneumonía a frigore* es un hecho clínico.

Los más expuestos a contraerla son aquellos que se abrigan con exceso: *utor bene sed autem pessima*; este aforismo latino me sugiere el siguiente consejo: abrigarse lo estrictamente preciso para no sentir demasiado frío; pero nunca tanto que las funciones de la piel puedan estar dificultadas; los higienistas no nos han proporcionado aún para nuestros vestidos lo que ya hemos encontrado para abrigarnos en nuestras camas: me refiero a las calientes y ligeras mantas de pelo de camello.

El agua fría, prudente y hábilmente manejada, es otro gran recurso que podemos aprovechar. Hablando de hidroterapia se ha dicho que el agua era una espada de dos filos; cierto es que el agua, aunque sea torpemente manejada, es menos perjudicial que cualquier producto farmacológico; pero no es menos cierto que la invencible resistencia que presentan nuestros enfermos a dejarse mojar se debe en gran parte a las imprudencias de algunos técnicos excesivamente hidrófilos; yo no invito a mis lectores a que busquen en la ducha fría una ventajosa sustitución para el confortable calor de la estufa; conozco las ventajas del *baño de fuego*, del que les hablaré algún lunes, pero no vacilo en aconsejarles que combatan el entumecimiento de sus extremidades con aplicaciones cortas (un minuto es suficiente) de agua fría; el enfriamiento rápido excita las combustiones orgánicas a nivel de las partes enfriadas y provoca enérgicas reacciones, que sirven para regularizar la calorificación general; produce también, por vía refleja, modificaciones neurosensitivas, de las cuales es prueba evidente la desaparición del dolor de cabeza y de las neuralgias dentarias después de un pediluvio con agua fría.

Nuestra resistencia orgánica está mejor dispuesta para el frío que para el calor; el hombre no pudo venir a la vida hasta el completo enfriamiento de la tierra (período glacial), y aun actualmente lucha con desventaja para adaptarse a los climas cálidos, que aplanan las fuerzas y enervan el espíritu. Excitado por el frío, combatido por las inclemencias del tiempo, dió el hombre sus primeros pasos hacia la civilización: se hizo arquitecto y cazador, creó y mantuvo su hogar, y fué la obra de su inteligencia tan acertada y tan definitiva, que en el período post-glacial, cien mil años antes de la Era Cristiana, *buscábamos* los huevos de las aves, *cazábamos* los grandes mamíferos antediluvianos para aprovechar su carne, sus grasas y sus pieles, y *reunidos* en torno del fuego, reposando de las fatigas del día, quizá *hablábamos* de las ventajas de la higiene y de las crudezas del frío, igual que, con ligeras variantes no esenciales, hacemos hoy, 7 de Noviembre de 1910.





## II.—CIRCUMFUSA

### EN LAS ALTURAS

El clima de altura fué siempre objeto preferente de atención para los fisiólogos. Su característica es la disminución de la presión atmosférica, y, como consecuencia de la menor presión, el aire está más seco y más frío, razón por la cual se observa el fenómeno de que en las altas cumbres las carnes muertas se acecinan rápidamente y los fenómenos de la putrefacción se realizan con suma lentitud.

La consideración de estos hechos indujo a Sömmaden a recomendar a los enfermos que permaneciesen en lo alto de las montañas, donde, a la par que practicaban la helioterapia, respiraban sin el menor esfuerzo un aire impropio para el desarrollo de los procesos sépticos.

Ya en 1877 hizo Paul Bert análogas observaciones, demostrando que el calor irradiado por el sol es mayor en las montañas que en los valles, y está en razón directa de la menor tensión del vapor de agua.

Tienen, además, en su favor los climas de altura una gran regularidad de las temperaturas y una fijeza grande de los valores medios, por lo

que respecta al grado de humedad y a la tensión eléctrica de su atmósfera.

Las investigaciones de Saak, respecto a la radioactividad del aire, son también favorables al aire de montaña.

Un higienista de nota (que bien pudiera ser propietario de algunos hoteles de alquiler situados en un valle apacible) lanzó contra los climas de altura la insidiosa acusación de que el aire contiene menor cantidad de oxígeno, lo cual es cierto; pero no lo es menos la compensación que desde los primeros momentos queda establecida, redoblándose la actividad del corazón, el cual se encarga de hacer que la sangre pase por los pulmones más de prisa y en menos tiempo que cuando respiramos a la orilla del mar. La frecuencia de las contracciones cardíacas da por resultado (si se prolonga cierto tiempo) un aumento en el grosor de las paredes del corazón (hipertrofia funcional) y, por consiguiente, mayor energía en la contractibilidad de sus fibras.

A los cardíacos (enfermos del corazón) no les convienen los climas de altura, y prefieren instintivamente los valles próximos a la costa, donde crecen con profusión las varillas esbeltas de la digital y el muget de los bosques (convallaria maialis) perfuma el ambiente con sus blancos y minúsculos incensarios.

Cuando me disponía a entonar una loa poético-terapéutica en honor de las bellezas y virtudes de las plantas que tonifican y regularizan las funciones del corazón, llegamos a la cumbre del Guadarrama y entramos en el suntuoso comedor del Sanatorio.

Mientras nos servían el almuerzo entablé con mi acompañante el diálogo siguiente:

— ¿Qué buscas?

— ¡Pardiez!, los enfermos.

—Estamos rodeados de ellos por todas partes.

—Pues no se oye una tos ni por casualidad.

—Eso es una consecuencia lógica de la falta de escupideras.

—Verdad que no las hay.

—Por eso, precisamente; pues si las hubiera, todo el mundo se creería en el deber de usarlas, y, no habiéndolas, no se le ocurre a nadie esperar más que lo indispensable, y para esos casos están las escupideras de bolsillo y los pañuelos.

—Tienes razón; en la tos hay mucho de psíquico.

—Y un poco más de lo que tú te figuras.

—¡Diablo!, acabo de rociar mi sopa con canela.

—Aquí no se ponen saleros, más que cuando alguien, que no esté sometido a régimen, los pide.

—¿Y para qué ponen, entonces, canela?

—Para aromatizar el plato de leche, que figura en todas las comidas. La canela es el más armónico de los condimentos aromáticos que pueden agregarse a la leche, y sus propiedades terapéuticas se recomiendan por sí solas, pensando que de ella se extrae el ácido cinámico. Se puede tomar en polvo, hasta la dosis de cinco gramos, como estimulante, excitante y antiespasmódico. Y aquí donde no se aplican, como en otros Sanatorios, sistemáticamente las inyecciones de tuberculinas y cinamatos, se da la canela como condimento privilegiado, no imponiendo, pero recomendando que se use.

—La limpieza será muy escrupulosa.

—Es una encantadora realidad. Toda la vajilla, contenida en un cesto metálico, desciende a sumergirse en una caldera de lejía hirviente, donde las grasas saponificadas por el álcali, forman jabones que se disuelven instantáneamente; de allí pasa a un segundo depósito, donde se aclara, y luego a un tercero, en el cual queda seca, gracias

a una corriente de aire caliente que hace innecesaria la frotación con paños; análogo procedimiento se sigue con las ropas, que llegan sucias por tubos de bajada hasta la estufa de desinfección y van pasando por lavadoras y secaderos, siendo, finalmente, planchadas, para ingresar en los roperos.

Encontrar en la parte más agreste y alta de la Sierra del Guadarrama todas las comodidades, que pueden pedirse en el mejor de los hoteles, y contar con toda clase de distracciones, conciertos, varietés, juegos de salón y «sport», sin contar con la comodidad de poder echar un párrafo por teléfono, desde la cama, con cualquier amigo de Madrid o de provincias, no es cosa fácil de realizar, y téngase presente que aquí se consigue casi a mitad de precio, con relación a los Sanatorios del extranjero, donde todo se paga aparte, y el más insignificante servicio es considerado como extraordinario.

—Ahora vamos —dije a mi amigo— a beber, antes de marcharnos, un buen vaso del agua famosa, que pronto será conocida en toda España: el agua alpina.

—¿Nace a estas alturas?

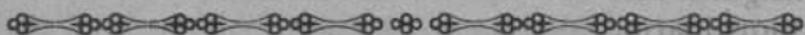
—Las nieves del invierno, fundidas por el sol, empapan estas cimas como una esponja colosal, y lentamente fluyen por entre los peñascos y las raíces de los pinos clarísimas linfas de un agua purísima de gran poder radiactivo y a una temperatura tan baja, que rompería el cristal del vaso si no se tuviesen ciertas precauciones; dicen las gentes del contorno, para ponderar la virtud de esta fuente, que, a pesar de la frialdad de sus aguas, pueden beberse estando sudando, sin que hagan daño. Yo no me dejé suggestionar por los elogios que de ella se hacen, pero voy a beberme dos o tres vasos antes de descender a la meseta en que

se extiende la capital de España surtida por aguas de la sierra, que, antes de llegar a nuestro estómago, pasan por canales, depósitos, tuberías y botijos.

Esta—dije con el vaso en la mano—, no necesita filtros ni análisis bacteriológicos; cayó del cielo cristalizada en copos de nieve, se fundió a los primeros rayos del sol naciente, y en las entrañas de la tierra recibió, con el beso misterioso de los minerales radioactivos, sus propiedades salutíferas; vamos a incorporarlas a nuestra sangre.

Brindo por la feliz iniciativa de mi colega, que ha sabido emplazar aquí el mejor de los Sanatorios, y que Dios le dé tantas satisfacciones y venturas como gotas de agua contiene mi vaso.

Dicho esto, me bebí de una sola vez los trescientos gramos.



## LA CURA ATMOSFÉRICA

### EL BAÑO DE AIRE

Tomar el aire, tomar el sol, rústicación. Son muchos los médicos que hablan de esto a sus enfermos, pero son muy pocos (pueden contarse por los dedos y sobran dedos) los que conocen la técnica del baño de aire.

Yo he hablado con muchos compañeros, a los cuales interrogué hábilmente para juzgar de sus conocimientos de aeroterapia, y he observado con profundo disgusto que la desconocen.

La mayoría de los profesionales conoce las aplicaciones de aire caliente o calentado artificialmen-

te, pero los procedimientos de Rickli aun no entraron en España.

Médicos hay que oyeron hablar de ellos y que han leído muchos trabajos sobre este asunto, pero, o no les dieron la importancia que merecen, o no se atrevieron a experimentar este método por temor al ridículo en que es fácil incurrir y a las insuperables dificultades con que en nuestro país tropieza su empleo.

Así como a nadie se le ocurre entrar vestido en el agua para tomar un baño de mar, resulta lógico suponer que para bañarse en el aire es preciso desnudarse, poniéndose en continuo contacto con la atmósfera, en la cual vivimos sumergidos, pero de la que nos aislan (más de lo conveniente) nuestros vestidos complicadísimos, de manera tal, que la atmósfera, de cuyo continuo y directo contacto se benefician los animales, es para nosotros un agente terapéutico.

Nuestra depravada higiene nos ha conducido a catalogar el aire y la luz entre los medicamentos, y esto se ha hecho sin que nadie se escandalizase, llamándoles agentes físicos y equiparando a estos elementos primordiales de vida con la electricidad, el masaje y otros artificios de la industria humana.

El fundamento de la sabia doctrina de Rickli puede formularse de este modo: *Oxidar la sangre a través de la piel*. Hago gracia al lector de todas las consideraciones fisiológicas y bioquímicas en que el autor fundamenta su método, y paso a exponer la técnica del baño de aire, tal como yo lo vengo empleando en la práctica con resultados verdaderamente maravillosos:

## PREPARACIÓN METÓDICA

### I

Por la mañana al levantarse, quitarse la camiseta o camisa de dormir, ponerse un calzoncillo, y, sin calzarse los pies, proceder al aseo cotidiano lavándose la cara, manos, brazos y pecho; secarse enjugándose con la toalla sin friccionarse fuertemente, peinarse (estando desnudo de medio cuerpo arriba) y vestirse después, siendo los calcetines y las botas lo último que se pone (limpiándose los pies previamente con un paño húmedo o lavándolos con agua templada).

En estas distintas operaciones deben invertirse diez minutos.

La ropa interior, de que nos hemos despojado al abandonar el lecho, quedará expuesta al aire y al sol durante todo el día, y será la que nos sirva para vestirnos al día siguiente, después del lavado que dejó descrito.

Llegada la noche, comiencese a desnudar el paciente por los pies, y una vez descalzo continúe quitándose todas las demás prendas de vestir, hasta quedar en camiseta y calzoncillos; estos últimos también deben de quedar a los pies de la cama, porque al día siguiente, y en compañía de la camiseta que hemos tenido puesta durante todo el día y toda la noche, irán a orearse en el balcón, terraza o tendedero, para servir de muda al otro día, después del baño de aire.

El material de curación durante este período preparatorio, no puede ser más sencillo: Dos trajes interiores, que alternan cada veinticuatro horas, y uno de los cuales está saneándose todo el día. Diez minutos en contacto directo con el aire y el suelo. Una fricción con agua, que puede estar lige-

ramente templada (si se quiere así). Que los pies sean lo primero que se desnuda y lo último que se vista. ¿Cabe mayor sencillez?

Comienza, lector mío, esta misma noche o esta misma mañana a poner en práctica mis consejos, que ya tendré buen cuidado de decirte lo que debes de hacer durante la semana próxima, y quedarás orientado para conservar la salud que tengas o conquistar la que te falte, porque la salud y la verdad no vienen a nosotros si nosotros no caminamos hacia ellas.

## II

El baño de que hablé en el apartado anterior es un baño de aire confinado, análogo por sus efectos al baño tomado en pila.

Ahora vamos a ocuparnos del baño de aire corriente, del que se toma en pleno campo. Las personas excesivamente prudentes y timoratas pueden hacer otra semana de preparación, pero con las ventanas abiertas y al amparo de cortinas, persianas o biombos, que garanticen la discreción con que deben emplearse estos novísimos procedimientos terapéuticos.

Los alemanes (que son los que más seriamente hacen estas cosas) disponen de parques a propósito para estas curas (Luften-bad-park), y en la ciudad de Dresde existe uno en el cual la concurrencia no baja de 7.000 bañistas en los días festivos y mil y pico, extranjeros casi todos, en los días laborables.

Algo parecido se intentó en Madrid, y los tres intentos, aunque patrocinados por médicos distinguidos, fueron tres lamentables fracasos.

Nuestro público (¡vaya un públicuito!) no comprende la poderosa y eficaz acción de los agentes

físicos, porque no los ve suficientemente materializados. Respira tranquilo en la atmósfera confinada de los cafés, porque ignora los más rudimentarios principios de fisiología respiratoria, y cuando dice que el aire del campo es muy sano, lo dice de memoria, fiándose tan sólo en la palabra respetable de los higienistas; jamás se toma la molestia de adquirir sus convicciones por medio de la experiencia.

Para convencerle no basta teorizar ni aducir pruebas; es inútil establecer comparaciones; sería preciso darle el sol en píldoras.

Esta falta de ambiente intelectual no es razón suficiente para que desmayemos en la tarea difícil, que nos hemos impuesto, de introducir el naturismo en España, aunque sea de matute.

Sin necesidad de crear parques de aireación, pueden tomarse baños de aire libre, adoptando las prendas de vestir que a continuación enumero: zapatos de verano, calcetines calados (única moda razonable que conozco), pantalón de hilo, camisa con pechera calada (también muy de moda) y americana de alpaca; el sombrero de paja es de rigor en esta época del año.

Con esta indumentaria podréis salir al campo sin llamar la atención y habréis convertido en *Luften-bad-park* el jardín o el paseo público de vuestra preferencia. Nótese que no hablo de camisetas ni calzoncillos, prendas interiores de las que se puede prescindir sin que nadie se entere y que constituyen un gran estorbo para la perfecta aireación de la piel.

Yo aconsejo, de preferencia a los jardines públicos, el campo libre, donde pueden encontrarse parajes apropiados para colgar el sombrero en la rama de un árbol, despojarse de la chaqueta y tenderse sobre la hierba con el pretexto de sentarse a la sombra.

Las márgenes de un río son el más ideal de los lugares propicios al baño de aire. Allí es posible permanecer un par de horas con un sencillo traje de baño (que puede llevarse puesto). Nada tendréis que temer de la impertinente curiosidad de quien os vea, porque nadie sabe si vais a bañaros.

Podréis pasearos y descansar alternativamente al sol y a la sombra, para provocar sudaciones y refrigeraciones sucesivas, según aconseja Rickli (cuya obrita, titulada *Medicina natural y baños de sol*, está al alcance de todas las fortunas), y si alguien os pregunta extrañado: «¿Pero no te bañas?», podréis contestarle: «No, no me baño, porque en ciertos casos vale más la salsa que los caracoles.»



## INHALACIONES

Aprovechar las vías respiratorias para llevar hasta la sangre ciertos medicamentos en forma gaseosa y ciertas aguas en estado de vapor, no es invención moderna. El procedimiento inhalatorio tiene viejos precedentes en la historia de la terapéutica. La vía respiratoria es utilizable para ejercer sobre la mucosa bronquial acciones directas, y el aprovechamiento de las virtudes tóxicas de un medicamento es cosa muy razonable cuando está indicada la medicación local. Por eso empleamos la inhalación de gases radiactivos o radiactivizados en las inflamaciones crónicas de la laringe, tráquea y bronquios; pero el bello ideal de la terapéutica sería que los enfermos justificables de tales procedimientos viviesen sometidos al efecto salutarífico y medicinal de las substancias curativas

todo el tiempo necesario para modificar ventajosamente, hasta su desaparición, los procesos morbosos de que son víctimas.

Esto es en muchos casos perfectamente posible y se consigue respirando durante quince, veinte o más días la brisa del mar.

La atmósfera marina (el aire atmosférico a nivel del mar) tiene las ventajas de ser más densa, más oxigenada, más luminosa, de temperatura casi constante y mayor grado higrométrico.

Cuando el aire viene de alta mar, reúne las condiciones exigidas por la escuela salernitana: *Sit aer purus, sit lucidus, sit clarus*; no trae microbios, es un aire que impunemente puede aspirarse por la boca (uno de mis colegas del litoral dice que en las playas la nariz es un órgano de lujo), contiene oxígeno a gran presión y está electrizado merced al acarreo continuo de las arenas por la resaca.

La salida del sol inicia el caldeamiento de las tierras, y según la naturaleza de éstas y su mayor o menor riqueza vegetal (las tierras desnudas se calientan más pronto), aumenta la temperatura del suelo más o menos rápidamente, llegando a su máximo grado hacia las diez de la mañana, hora en la cual comienzan a elevarse hacia el espacio las masas de aire caldeadas por su contacto con el suelo y atraen hacia la costa las brisas del mar. Desde esta hora hasta las dos de la tarde, los habitantes del litoral disfrutan inconscientemente los benéficos efectos de una inhalación ideal, constituida por un aire purísimo respirado a máxima presión.

Los que tenemos la desdicha de vivir alejados del mar, sufrimos, precisamente a esas horas, todas las angustias inherentes a la escasez de presión y enrarecimiento del aire, sentimos un calor intenso, respiramos con mayor frecuencia y anhe-

losamente, nuestro pulso se acelera, nuestros brazos se fatigan, agitando nerviosamente el abanico, y experimentamos el tormento de la sed, sintiendo gran debilidad y malestar general.

Nuestro cuerpo soporta, según los fisiólogos han demostrado, una presión de quince a veinte mil kilos, que desde luego nos aplastaría si no fuese por igual y en todos sentidos ejercida. Esta presión es la que corresponde al nivel del mar, y aumenta o disminuye según a las costas nos acercamos o nos alejamos de ellas. En general, y salvo contraindicaciones muy limitadas, puede afirmarse que a la gran mayoría de los enfermos es conveniente la inhalación de brisa marina, porque activar la respiración favorece la hematosis (oxigenación de la sangre).

Todo el que habite en puertos de mar y haya hecho excursiones a lo alto de montañas al mar próximas, recordará con placer las sensaciones experimentadas al regreso.

La respiración va, progresivamente, haciéndose más lenta y fácil, parece que el aire entra en el pulmón sin que tengamos que tomarnos el trabajo de aspirarlo.

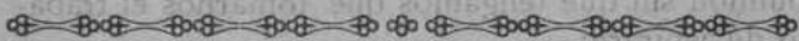
El corazón deja de molestarnos con aquel martilleo que al subir sentíamos en las arterias del cuello y las sienas, retarda sus latidos, descansa más. Un bienestar general nos invade, dándonos la sensación de una energía creciente, de una mayor impulsión vivificante que nos permite saborear la vida.

Es la euforia de que nos hablan los clásicos, la *joie de vivre*, que proclaman los higienistas franceses. Si el descenso se realiza dentro de las horas en que sopla la brisa del mar, resulta esta sensación de una intensidad imponderable. Sentimos deseos de correr hacia la playa e internarnos en el mar; pero no es necesario; contentémonos con

la inhalación, el baño no aumentaría gran cosa nuestro placer.

El agua del mar tiene un prestigio considerable debido a su cantidad, y un gran valor estético, pero es muy inferior al agua dulce, por sus virtudes higiénicas. Digo higiénicas, nótese bien, porque no quiero incurrir en herejía. Que si de sus virtudes medicinales hablase, comenzaría diciendo que es la mejor de todas las aguas purgantes conocidas y el compendio de todas las aguas mineromedicinales existentes, porque es producto de la lixiviación total del globo terráqueo, que desde los tiempos primitivos viene verificándose incesantemente, y podemos tener la certeza de encontrar en su seno todo lo que hay en la naturaleza de soluble.

Hoy quiero limitarme a recomendaros la inhalación de brisa marina, el oreo de los pulmones en la playa, la ozonización de la sangre por medio de los hálitos marinos, que se traducen inmediatamente en apetito, fuerza y alegría.



## EL BAÑO DE FUEGO

No asustarse; las llamas quedan a prudente distancia del bañista, el baño de fuego es útil para aquellos enfermos que no pueden soportar las aplicaciones hidroterápicas por tener excesivamente deprimido el sistema nervioso o presentan ciertas contraindicaciones, porque están afectos de paludismo, enfermos del corazón, de disentería, escorbuto, tuberculosis, alcoholismo, etc.

Los que son dispépticos, toleran mal el agua fría, y algunos de ellos son víctimas de una tera-

péutica imprudente o demasiado exclusivista; a todos estos enfermos o, mejor dicho, en todos estos casos, se puede llegar a conseguir la tolerancia para el agua fría, usando previamente los baños de fuego; es este baño un recurso conocido desde muy antiguo, y casi desconocido actualmente, por el atraso lamentable en que cayó el naturismo ejercido por gente poco experta y nada ilustrada.

Nada tiene que ver el baño de fuego, con el baño de luz fría o caliente, solar o difusa que muchos médicos alemanes e ingleses emplean en el tratamiento de ciertas neuralgias y algunas afecciones de la piel. El baño de fuego *es un baño de calor solar, luminoso e indirecto.*

Consiste en la exposición del cuerpo, total o parcialmente desnudo, a las llamas producidas por una hoguera hecha con troncos, ramas y raíces de árboles. La naturaleza de los vegetales quemados, su estado de sequedad, etc., no son indiferentes a los efectos del baño; esto se comprende, teniendo en cuenta que las distintas clases de carbones tienen, según su procedencia, diferente poder térmico (calorías), aparte de los diversos aceites esenciales y productos pirogenados, balsámicos, etc., que la combustión pone en libertad.

Procediendo con criterio naturista, deben de emplearse en cada país las maderas indígenas, procurando que todas las partes del árbol (hojas inclusive) tomen parte en la combustión. La proximidad del cuerpo al foco ígneo, habrá de regularse por las sensaciones del enfermo, y será mayor cuando la duración del baño sea corta (cinco a diez minutos), debiendo permanecer más alejado cuando haya de permanecer expuesto al fuego veinte o treinta minutos.

Si el baño es total, comenzará exponiendo al fuego la espalda, después el pecho y final y alter-

nativamente ambos costados, procurando que la calefacción se verifique por igual; presérvase en todos los casos la cabeza y la espalda en su parte central (raquis), para evitar los peligros de la congestión cerebral o medular; esto se consigue colocando a lo largo de la columna vertebral una tira de lienzo, seca o mojada, según los casos, y teniendo un paño o un sombrero puesto.

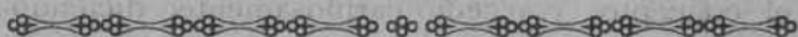
El fuego obra sobre el cuerpo desnudo y próximo a él de dos maneras: mecánica y químicamente, dilatando la red de vasos capilares y excitando las plaquetas terminales del sistema nervioso periférico, activa la circulación y la nutrición de la piel, descongestiona las vísceras y despier-ta energías dormidas en las células que integran nuestros tejidos; el poder térmico no es (con ser-lo mucho) tan beneficioso, como el poder químico de los rayos luminosos, que penetran nuestra piel, y a través de ella, llegan a los órganos más profundos de nuestro cuerpo.

Después del baño conviene siempre friccionar-se rápidamente todo el cuerpo con una esponja o paño mojado en agua fría, pues con esto se restablece el equilibrio circulatorio perturbado por la congestión que el calor produce.

Con el baño de fuego se obtienen grandes éxitos en las afecciones del sistema nervioso, en las neuralgias de origen reumático y en las enfermedades caracterizadas por retardos en las funciones de nutrición (distrofias). El baño de fuego es un argumento más en pro de la necesidad que tenemos de utilizar a los vegetales como intermedarios entre la naturaleza y el microcosmos humano.

Así como las sustancias asimiladas por los vegetales se constituyen en granos, frutas, hojas, tallos y flores, capaces de transformarse en nuestra propia substancia, poniéndose en contacto con

nuestro medio interno en virtud de las funciones digestivas, así también la madera en combustión nos devuelve las energías, que bajo la influencia de la luz solar ha ido almacenando en sus células, y estas energías absorbidas por la piel, en forma de calor luminoso, son repartidas por todo el organismo, los nervios periféricos las reciben y sumándolas, unificándolas las llevan a los ganglios, a la medula, al encéfalo; sufren en estos centros transformaciones misteriosas y constituyen la autogénesis, que es latido en el corazón, fuerza en el brazo, luz en los ojos e idea en el cerebro.



## PRECAUCIONES SANITARIAS

Los fríos intensos parecen ser circunstancia favorable al desarrollo de toda clase de infecciones.

Desde hace quince días comenzó la opinión pública a manifestarse alarmada por los numerosos casos de difteria, que se presentaron en los barrios bajos de Madrid y en los pueblecillos próximos.

Esto mismo ocurre todos los años y ocurrirá mientras no se organice debidamente la policía sanitaria.

Somos los españoles demasiado oportunistas.

Nuestro Municipio viene tolerando toda clase de infracciones higiénicas, hasta que la Prensa comienza a tirar de la manta (como vulgarmente se dice).

No falta en estos casos un celoso concejal que pida la palabra en la primera sesión, y *ampliamente documentado*, con un suelto de periódico, proponga enérgicas medidas contra el peligro que amenaza la salud pública.

La desinfección de los tranvías fué resultado

inmediato de una de estas públicas alarmas. Dos veces al día se practica la operación profiláctica en los coches de la Compañía general, que salen por esas calles difundiendo un olor inaguantable, que pregona el celo de nuestras autoridades.

Llámesese creolina, germol o zootal, es una sustancia que huele muy mal (perdón por el pareado), y precisamente en su olor estriba su mayor mérito.

Yo recuerdo que uno de mis maestros (el que me explicaba higiene), decía: El mejor desinfectante es el que peor huele. Esta afirmación, un tanto bizarra, me obligó a pedirle que me aclarase el concepto, y accedió cariñosamente, diciéndome: Porque apestando una casa queda garantizada la necesidad de su inmediata ventilación, y ahí está el secreto de la eficacia de muchos desinfectantes.

Fijaos en el aspecto de los viajeros que han tenido la mala suerte de subir a uno de esos coches recientemente desinfectados.

En todos ellos observaréis la facies contraída y el aire resignado de las personas que están velando un cadáver; y si en vez de la creolina usasen el formol, la ilusión sería completada por el lagrimo que produce esta sustancia.

No siendo posible establecer un servicio de asistencia facultativa a domicilio, público y gratuito, para todo el que lo reclame, resultan pueriles la mayor parte de las precauciones adoptadas.

Los niños afectados de difteria no deben circular en coches ni tranvías, pero necesitan ser asistidos y vigilados por un médico; y los médicos, aunque quisiéramos satisfacer a todas horas nuestros caritativos impulsos, no seríamos suficientes para atender a tanta demanda, ni bastante ricos para ir repartiendo suero antidiftérico.

Por eso presenciamos todos los días el lamen-

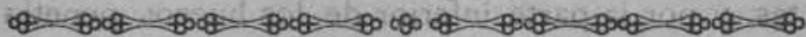
table espectáculo de ver madres que corren desoladas llevando entre sus brazos niños en estado asfíctico, y entran como trombas en las Casas de Socorro, van a las consultas públicas y laboratorios en que se fabrica y aplica el suero de Roux.

— ¡Mi niño, que se me ahoga! ¡Hijo de mi alma! ¡Por Dios, señor doctor!

¿Quién se atreve a invocar en semejantes momentos la Instrucción de sanidad o las leyes municipales?

— Tengo cinco hijos — me decía ayer un pobre hombre en la Casa de Socorro —; gano veinticinco duros al mes, y pago treinta pesetas de alquiler; no puedo sacar hoja para asistencia gratuita, porque el Ayuntamiento de Madrid me clasifica entre los vecinos ricos. ¿Quién visitará a la niña que traigo para que me la apliquen el suero? Yo no sé si bastará con esta inyección. ¿Se pondrá bien? ¿Cuánto me costaría una visita a domicilio?

Cualquier médico, puesto en mi caso, haría lo que yo hice; no es necesario decirlo; ¿para qué? La Beneficencia municipal no me lo agradecerá, ni falta que me hace; pero es verdaderamente lamentable que las personas de corazón sensible tengamos tan poquísimos dinero.



## LOS VENTILADORES

— ¿Se discuten presupuestos de veraneo? — dije al entrar. Y añadí: Cuando los cónyuges eligen para conferenciar el despacho, en vez del comedor o el gabinete, se trata de algo muy trascendental y reservado.

—Por esta vez, querido doctor, equivocaste tu diagnóstico — dijo riendo mi amigo Enrique.

—Me lamento de que así sea — contesté —, y quiera Dios que mis equivocaciones nunca tengan peores consecuencias.

—Hemos venido aquí huyendo del calor, y vamos a proceder a las pruebas oficiales de un aparato de ventilación, respecto al cual habrá de sernos grato escuchar tu dictamen.

Hubo una breve pausa, durante la cual, aprovechando el enchufe de la luz eléctrica, se puso en marcha el flamante ventilador, con gran zumbido y fuerte huracán.

Se apreció su radio de acción viendo cómo apagaba una cerilla y hacía volar un número de *El Universo* y varios papeles de fumar, que cubrían un montoncito de tabaco picado (mi amigo Enrique fabrica sus cigarrillos). Este pequeño incidente apresuró el final de las pruebas y sirvió de base a la siguiente disertación:

La mayoría de nuestros arquitectos (aun construyendo moradas fastuosas) no pasan de ser generosos en la cubicación y ornamento de las habitaciones, pero dejan al cuidado de la Providencia la ventilación.

El aire caliente sube y se dilata, buscando las rendijas superiores de ventanas y balcones y puertas, y por la parte inferior de los huecos penetra el aire (más frío) del exterior. Esta sustitución no es tan rápida como necesitamos, y el aire confinado se estanca con notorio perjuicio de nuestra sangre, porque flotan en él, burlando temporalmente las leyes de la gravedad, partículas minerales, vegetales y animales, que son producto de la continua disociación de los cuerpos.

La sequedad del aire durante la época de verano favorece la levitación de los microbios y, según resulta de análisis practicados por M. Miguel,

cada metro cúbico de aire contiene 10.845 bacterias, entre las que figuran muchas de las llamadas patógenas (productoras de enfermedades).

M. Miguel hizo sus análisis bacteriológicos durante diez años con aire tomado en diferentes barrios de París, pero siempre en las calles. ¡Figuraos lo que habrá en el aire de las habitaciones! Podría contaros cosas terroríficas sin hablar de las grandes aglomeraciones en locales cerrados.

Desde que yo estudié los microbios del aire, no puedo estar cinco minutos en un café sin ponerme más nervioso que la cola de un perro. Estos artefactos que llamáis ventiladores, no hacen más que agitar el aire sucio y enfriar la piel, activando la evaporación del sudor, la cual produce una sensación engañosa de frescura.

Ocurre con estos chismes lo que con el hielo en el agua: que la enfría, pero no la refresca.

Además de esto, tienen los ventiladores dos grandes inconvenientes: primero, producir todos los efectos de las corrientes de aire en atmósferas más o menos confinadas (neuralgias a *frigo-re*, congestiones viscerales, espasmo glandular cutáneo por supresión del sudor, catarros bronquiales, debidos a la misma causa, y otras cosas de no tan fácil explicación); segundo, muchísimos microbios que, mezclados al polvo, yacen sobre los muebles y paredes y suelo de la vivienda, se levantan impulsados por la corriente de aire y voltijean en torno de nuestras narices. El ventilador debiera de estar prohibido, por la misma razón que lo está el barrido en seco. *Ne reveillez pas le chat qui dort.* (No despertéis al gato que duerme.)

Poneos de acuerdo con vosotros mismos, porque resulta ridículo eso de decir a uno de nuestros visitantes:

— No se ponga usted ahí, que hay corriente de aire.

Y acto seguido enfocarle un ventilador sobre la nuca.

Por estar situada mi butaca bajo una de esas terribles hélices giratorias que hay en el techo de los salones cinematográficos, tuve yo que abandonar con disgusto el espectáculo.

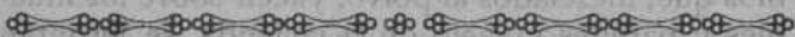
—¿No le gusta a usted esta película?— me preguntó mi acompañante.

—Sí — contesté —, pero no puedo soportar las butacas de aeroplano.

Cuando me piden un desinfectante para las habitaciones — decía un profesor de Higiene — recomendando siempre el formol, porque siendo el que peor huele, obliga a inmediata y prolongada ventilación, y por las mismas puertas y ventanas salen a un tiempo el microbicida y los microbios.

Amparito, la esposa de mi amigo, cambió conmigo una mirada de inteligencia.

—Y ahora, señor don Enrique — dije con énfasis —, tenga su señoría la bondad de rectificar su juicio respecto a mi diagnóstico, y vea cómo se trata de un presupuesto de veraneo a cuyo capítulo de gastos ha presentado, y hecho triunfar, una enmienda, este diputado por el ignoto departamento de Higiópolis.



## EL PELIGRO DE LAS MOSCAS

¡Salve, oh Miagryos, exterminador de las moscas, que disfrutas la paz del Olimpo, asilo poético de las jubiladas divinidades helénicas!

Hago esta invocación bajo la responsabilidad de Plinio, quien nos cuenta que los griegos confiaban

al dios Miagryos el cuidado de protegerles contra las moscas.

Estos dípteros, braquiceros de la familia de los múscidos, han venido al mundo para desempeñar un papel importante, cuyo desempeño no fué incompatible con la vida humana mientras la humanidad vivió razonablemente; pero, andando los tiempos, fuimos los hombres aglomerándonos con exceso en las grandes urbes, edificamos casas de cinco pisos, hicimos grandes descubrimientos bacteriológicos, y caímos en la cuenta de que la mosca doméstica, colaboradora de la higiene en épocas pretéritas, es un agente peligroso para la difusión y contagio de los males que acompañan a nuestra civilización.

El Consejo Superior de higiene francés ha redactado un plan de guerra contra las moscas, propagadoras del tifus, cólera y otras infecciones que permanecerían *in situ* si la terrible conflagración europea no las hubiese removido.

Las especies más temibles son la *Calliphosa*, de coselete azul con destellos luminosos, que pone sus huevos sobre las carnes muertas; la *Lucilia*, de color verde metálico, que desova sobre las heridas, y la *Anthomya* doméstica, de inverosímil fecundidad, que infecta todos nuestros manjares, sembrando en ellos todas las infecciones conocidas. Los ingleses y americanos llámanla *mosca tifoide*, por el papel que desempeña en la propagación del tifus.

La guerra directa contra las moscas adultas resulta ineficaz, dado el número infinito de insectos que nacen anualmente. La destrucción de sus larvas en las cuadras, muladares, etc., es lo verdaderamente práctico. El aceite de esquisto y la lechada de cal viva, dan excelentes resultado como medios profilácticos, pero es preciso luchar también para evitar que las moscas, ya desarrolladas, se

infecten y vayan diseminando el contagio. Con este fin es de capital importancia impedir el contacto de los insectos con las sustancias infectadas, destruyendo por el fuego toda materia orgánica en estado de putrefacción, y guardando las basuras en recipientes herméticamente cerrados.

Preservando con alambreras y coberturas de cristal las viandas, en las cocinas y comedores, se priva a las moscas de sus medios de subsistencia.

Entre las sustancias tóxicas capaces de matarlas, considero como la mejor y más rápida la mezcla siguiente:

Formol . . . . .	15 partes.
Leche . . . . .	25 —
Agua azucarada . . . . .	60 —

Esta mezcla se conserva largo tiempo, y las moscas la beben con avidez.

Los papeles untados con sustancias viscosas, como la liga de cazar pájaros y otras preparaciones análogas, resultan sucios y antiestéticos.

«Si el hombre no acaba con las moscas, las moscas acabarán con el hombre.» Esta sentencia encabeza un cartel norteamericano que tengo a la vista y en el cual se leen máximas como la siguiente:

*El que mata una mosca, salva la vida de un hombre.*

Es un paradójico enunciado, pero es una gran verdad si se considera que los bordes del vaso en que bebemos, todos nuestros utensilios y los manjares de nuestra mesa, sufren el contacto de los volanderos e inconscientes propagandistas de las diversas infecciones.

Centrifugando el agua azucarada que había en una copa donde se ahogaron dos moscas, encontré numerosos bacilos de Kock. Sin temor a in-

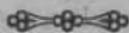
currir en exageración, puedo afirmar que un 50 por 100 de las moscas que voltijejan por nuestras habitaciones están infectadas y son portadoras de bacterias patógenas. He adquirido este convencimiento después de haber reproducido varias veces gran parte de los experimentos de Sürghsen, operando sobre moscas recogidas en cafés, cuerdas, hospitales, escuelas y laboratorios.

Para llevar el convencimiento al ánimo de las gentes, precisa ilustrarlas dando conferencias públicas, en las que prácticamente se demuestre todo lo dicho.

Un ciudadano, por humilde que sea su condición, si ha visto por su propios ojos cómo se verifica mediante una mosca infectada la contaminación de un manjar, será incapaz de comprar sus comestibles en una tienda en cuyo escaparate gozan las moscas de una hospitalidad paradisíaca.

En nuestras Ordenanzas municipales se han previsto estos peligros y se ha legislado sabiamente para evitarlos, pero nadie se cuida de hacer cumplir lo dispuesto, porque no ha llegado el pueblo a penetrarse bien de que la morbilidad y mortalidad decrecerían considerablemente, si cada uno de nosotros, por su bien y por el de los demás, ejerciese de policía sanitario denunciando alguna de las muchas faltas de limpieza que diariamente observa.

Me complace la campaña iniciada contra los tahoneros que roban, pero mejor sería generalizarla emprendiéndola también contra todos los vendedores de comestibles, algunos de los cuales, además de alterar el sistema métrico decimal dándonos kilos de ochocientos gramos, llevan su falta de limpieza hasta los límites de lo indecible.



## EL AGUA EN LAS CIUDADES

Alabado sea el Señor, por habernos dado en el agua una hermana tan útil, humilde, preciosa y casta.

El actual Municipio de Barcelona está muy lejos de sentir por el agua el entusiasmo que inspiró tan bellos conceptos a San Francisco de Asís.

Desde hace mucho tiempo vienen luchando los ediles de la Ciudad Condal para que el abastecimiento de aguas se haga con la procedente de Dos Ríos.

Lógicamente pensando, cualquiera supondría que las tales aguas son más potables que las de Moncada, o que, siendo tan buenas, resulta su adquisición más ventajosa para el vecindario. Nada de eso. Las aguas de Dos Ríos deben de ser preferidas a otra cualquiera, porque así lo quieren, necesitan y apetecen los elementos políticos de la izquierda.

Informes contradictorios relativos a la potabilidad del agua en litigio, firma del expediente en forma discutible, acusaciones y protestas hechas en el Congreso con tal motivo, son cosa mucho más peligrosa que la evidente contaminación del agua en Cataluña, porque indica una infección moral, para la que solamente las llamas del purgatorio pueden ser apropiado desinfectante.

Todas las aguas vivas son potables mientras no sufran contaminación y estancamiento. Sólo en estos dos casos pueden desarrollarse en ellas bacterias patógenas. El agua, que alternativamente pasa del estado meteórico al telúrico, arrastra lo que en la atmósfera recogen la gota de lluvia y el copo de nieve; se mineraliza según la naturaleza del suelo y las profundidades a que llega, y resultan

así las llamadas aguas minerales y las potables a todo pasto, porque su mineralización no produce alteraciones fisiológicas apreciables. Pero cuando corren las aguas por cañerías mal aisladas y en un subsuelo impregnado por sustancias fecales estancadas a consecuencia de la obstrucción del alcantarillado (como dicen que ocurre en Barcelona), entonces no hay agua que, por buena que sea, pueda beberse, y, aun después de haberla hervido, resultará perjudicial.

Barcelona ocupa una extensa planicie de muy suave pendiente, circunstancia favorable a la pantanización de las aguas fecales. En Madrid (donde también tenemos un Municipio que conserva el tifus de un año para otro), se observan recrudescimientos de la enfermedad durante las grandes sequías y abundan los casos de tifus, precisamente en las calles de menos pendiente.

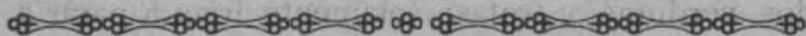
En las cocinas de nuestras casas es donde debiera comenzar a funcionar la policía sanitaria, porque la higiene pública es imposible si no existe la higiene privada. Guardando cuidadosamente en cubos tapados y desinfectables toda clase de desperdicios orgánicos (desechos de carnes, pescados, verduras y frutas), solamente irían a parar a las alcantarillas las aguas sucias, y lo demás lo conducirían los carros de limpieza a un quemadero municipal que debiera de haber en cada barrio.

Por este sencillo y limpiísimo procedimiento quedaban las ratas sitiadas por hambre y la alcantarilla libre de atascamientos, y si en su construcción se atendía a que fuesen visitables en todas sus partes y con frecuencia (visita quincenal), la salud pública quedaba garantizada.

Las conducciones de aguas sucias, aun siendo verticales, se incrustan de productos de sedimentación que revisten sus paredes, acabando por obstruirlas a fuerza de tiempo.

El funesto sistema francés de *tout a l'égout* (todo a la alcantarilla), debe de ser sustituido por el de *todo al quemadero*. Y mientras se implanta este sistema de limpieza permanente y definitiva, nos parece bien el establecer a lo largo de las aceras cañerías provisionales para la conducción de aguas limpias, máquinas depuradoras que hacen inmediatamente potable hasta el agua del mar. Yo la he bebido a bordo del acorazado *Saint Louis*, y la encontré tan buena como la de Moncada, que, digan lo que quieran sus detractores, es un agua riquísima y superior en todo a la de Dos Ríos.

De esta última siempre he oído decir que no era potable por haber tomado en ella carta de naturaleza el *bacterium coli*, que contenía con frecuencia el bacilo de Eberth y los llamados bacilos paratíficos; pero desde que se pusieron sobre el tapete no sé qué proyectos y comenzaron a hablar de no sé cuántos millones de pesetas, se la consideró como *muy útil y humilde y preciosa y casta*, y acaso el análisis bacteriológico ya no descubrirá en ella más que un solo bacilo: el *bacillus Lerrouxsensis*.



## LOS ENFRIAMIENTOS

—¿También usted, doctor?

—¡También para el verdugo hay azotes! — contesté riendo socarronamente, y cuando busqué un sitio donde colocar mi sombrero, se produjo un movimiento de cariñosa protesta.

—De ninguna manera; cúbrase usted; está usted acatarrado, nos obligará usted a descubrirnos, y como también nosotros lo estamos...

—Ustedes — repliqué — son muy dueños de prolongar y conservar su enfriamiento todo el tiempo que gusten, poniéndose, si les parece, otro sombrero encima del que llevan puesto; pero yo necesito desembazarme pronto de este pequeño catarro nasal que hace antipática mi voz, obligándome a gangosear. Por eso me descubro y me desabrocho, sin llegar al extremo de quitarme la chaqueta, por respeto a las malas costumbres.

—Va usted a demostrarnos—exclamó D. Nicanor—que la mordedura del perro se cura con su pelo.

—Exactamente, amigo mío; no es abrigándose, como se cura el enfriamiento producido por falta de abrigo. Esta época del año está caracterizada por una gran variabilidad en la temperatura atmosférica, y de esta brusquedad en las intermitencias de frío y calor, son víctimas las personas desprevenidas.

Yo he cometido ayer ese pecado. Salí de casa a las cinco de la tarde, con una temperatura de 19 grados; cuando regresaba a mi domicilio, eran las ocho y media, hacía frío y apresuré la marcha para compensar el descenso térmico.

Iba pensando en aquello de *motus est causa caloris*, cuando me detuvo en plena Plaza de Oriente (la Siberia madrileña) un amigo, tan inoportuno como simpático, para hablarme, durante media hora, de un libro francés, cuya llegada espero con impaciencia. Habían dado las nueve y volví a emprender mi camino, ya no de prisa, sino corriendo, para provocar una intensa reacción.

Estornudé varias veces, tuve necesidad de respirar por la boca durante la noche, y me levanté hecho una lástima.

—¿Habrá tomado usted un ponche bien caliente?

—Nada de eso—contesté a D. Nicanor—; lo

que hice fué prolongar más que de ordinario mis abluciones frías; permanecer en mangas de camisa hasta el momento de salir a la calle y dejar el gabán colgado en su percha.

Los enfriamientos son producidos en todos los casos por un desequilibrio en la natural regulación del calor animal. Este calor tiene dos fuentes de origen: una en el aparato digestivo (combustión lenta), y otra en el aparato respiratorio (combustión activa, rápida). Tanto la una como la otra, cuando son demasiado intensas, producen estados catarrales agudos, inflamación de las mucosas respectivas. No van descaminados los que afirman que el catarro nasal es una indigestión de oxígeno localizada en las primeras vías.

Estimulando con el frío las funciones de la piel, disminuyen visiblemente los estados congestivos de la mucosa respiratoria. Buena prueba de ello son los rápidos efectos que se obtienen en la pulmonía con las compresas frías que hacen bajar la temperatura y provocan abundante sudación refrigeradora. Aunque con lentitud, se oxida a través de la piel la sangre que circula por los vasos de la red capilar, y esta oxidación saludable se imposibilita con el exceso de abrigo, que nos hace adquirir gran susceptibilidad para el resfriado.

Los estudiantes portugueses, que, como es sabido, llevan la cabeza descubierta, ostentan una hermosa cabellera y apenas conocen el catarro nasal. Contrastan con ellos esos oficinistas que no saben prescindir del gorro y se acatarran sistemáticamente todos los domingos, durante la misa.

Sustrayéndonos exageradamente a la acción de los agentes físicos, hemos debilitado nuestras naturales defensas, convirtiendo esos agentes vitales en causa de morbilidad y nos pasamos la vida envidiando la salud inalterable de que disfrutaban los que no se cuidan.

—Exactamente, doctor. Los que no se cuidan tienen mejor salud que nosotros. Y conste que si yo me acatarro, no será por falta de precaución. Tengo tres gabanes: el de invierno, el de entretiempo y el de verano. Si yo saliese a la calle sin gabán, creería que iba desnudo. Y el caso es que apenas puedo respirar. ¿No habrá alguna cosita para?...

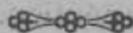
—Sí, señor, hay varias cositas; todas ellas de aplicación local, como el tanino, el ácido fénico, el alcohol absoluto, la quina y otras muchas sustancias que se aplican, insuffiéndolas o disolviéndolas previamente en agua, glicerina, vaselina y otros vehículos. Yo, después de haber hecho un detenido estudio de los diversos astringentes, anestésicos, desinfectantes y microbicidas, suelo aconsejar a mis clientes el empleo de los siguientes polvos, que se toman aspirándolos fuertemente por las fosas nasales a la manera del rapé, que tomaban nuestros abuelos.

Ahí va la fórmula:

Mentol.....	0,05 gramos.
Timol.....	0,10
Clorhidrato de cocaína....	0,20
Acido bórico pulverizado..	1
Azúcar pulverizada.....	5

m. s. a.

Cuando terminé de escribir la presente fórmula, la puse en manos del hombre de los tres gabanes, recobré mi sombrero de paja, y salí de allí dejando a D. Nicanor recostado en su butaca, leyendo con grande interés la receta salvadora y rumiando con toda la solemnidad de su ignorancia respetable una pastilla de leche de burra.



## SANATORIOS

Con el nombre de Sanatorios funcionan numerosas casas de pensión para enfermos, situadas en las afueras de las poblaciones, y donde la mayor parte de las veces se practica más la cirugía que la medicina.

El Sanatorio es una cosa muy distinta; es un lugar de reposo, una mansión confortable y situada en lugar privilegiado, casi siempre a gran altura sobre el nivel del mar, rodeado de frondosa vegetación, resguardado de los vientos fríos y recibiendo la mayor cantidad de sol posible.

El sol es elemento esencial de toda cura en un Sanatorio. Cualquiera que sea el procedimiento terapéutico indicado para combatir una enfermedad, nunca resulta incompatible con la Helioterapia. La Helioterapia no es griega más que de nombre. Los griegos consideraban, según Roscher, al dios Apolo como divinidad esencialmente solar, y le acusaban de producir con el influjo de sus rayos, todas las enfermedades propias de las estaciones calurosas, entre otras, la peste.

Del benéfico efecto de la insolación y sus indicaciones, encontramos vestigios en las obras de Hipócrates, Celso, Galeno y Avicena. Herodoto merece ser particularmente citado, porque asegura que la exposición al sol es indispensable para todo el que necesita restaurarse; pero que las personas débiles deben evitar el sol durante la canícula, y en todos los casos y estaciones precisa que la cabeza sea resguardada de la insolación. Durante la Edad Media no se dió gran importancia desde el punto de vista terapéutico, a los agentes físicos. Se tenía miedo al aire y a la luz, hasta el extremo de que las habitaciones de los enfermos eran de-

pósitos infectos de aire corrompido por estancamiento, y las clases acomodadas no tenían, respecto a la higiene, sobre las más humildes, el privilegio de una mayor cultura.

Cuando el doctor Tronchín fué llamado para visitar a una de las hijas de Luis XV, tuvo que abrir la ventana del cuarto, que no se había ventilado desde hacía más de quince días.

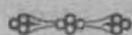
En el siglo XVIII tomó estado científico la idea del baño de sol. Loebel lo recomendaba ya para curar todas las enfermedades por medio de su heliatermos (gran caja de cristal para la insolación metódica y sistemática); Dobereiner establece los fundamentos racionales del baño de luz. Turk, en su obra titulada *La vejez como enfermedad y los medios de combatirla*, preconiza los baños de sol y aire, y más tarde se abre en Austria (Veldes) el establecimiento de Arnol Rickli, verdadero Sanatorio para aplicaciones de lo que se llamó desde luego *la cura atmosférica*. En esta cura se diversificaban ya las distintas indicaciones para aplicar la luz fría, luz caliente, baño de aire, ducha de viento y régimen dietético especial.

En la segunda mitad del pasado siglo quedó estudiado el efecto químico que la luz produce en nuestros tejidos, independientemente de su poder térmico. Después se averiguó su potencial actínico, considerándola ya como bactericida (matadora de bacterias), y, por último, se demostró de una manera evidente su acción trófica (nutritiva) directa sobre todos los seres vivientes.

La luz es un alimento inapreciable en el doble sentido que a la palabra inapreciable puede darse; es inapreciable, por su gran valor y por su manera de obrar, que a la percepción de nuestros sentidos escapa. Teníamos en la extensa y elevada cordillera del Guadarrama, y a 1.700 metros sobre el nivel del mar, bosques de pinos cuyo sue-

lo, cubierto por las nieves durante siete meses del año, lo hacen lugar envidiable para el emplazamiento de Sanatorios de altura.

Recientemente, como saben los lectores, se ha inaugurado un Sanatorio en el Guadarrama. Un Sanatorio construído bajo nuestro cielo privilegiado, con muchos más días de sol al año y muchas más horas de sol al día que cualquiera de sus similares del extranjero. Este Sanatorio no es un asilo de tísicos por tuberculosis. Los tuberculosos no monopolizan el sol ni son los únicos que se benefician de su poder maravilloso. Pueden hacer en el Guadarrama la cura atmosférica, además de todos los enfermos del aparato respiratorio, gran número de dispépticos, neurasténicos y convalecientes de afecciones gastro-intestinales, sin contar el sinnúmero de agotados de todas clases, de todas las categorías y por todos conceptos. La radioactividad de los manantiales de nuestra sierra (registrados ya con el título de *agua alpina*) es garantía suficiente para que los médicos aconsejemos a nuestra clientela que no emprendan peregrinación absurda al extranjero para ir en busca de lo que con mayor abundancia tenemos en el patrio solar.





### III.—INGESTA

#### EN COMER BIEN NO HAY PELIGRO

Un amigo mío, filósofo y capitán de Caballería, entró ayer en mi consulta, diciéndome:

—Doctor, eres inaguantable.

Y ante la extrañeza de mi gesto, continuó:

—Eres inaguantable, porque casi siempre tienes razón, y un hombre que tenga razón casi siempre, resulta un hombre inaguantable.

— Siéntate—le dije— y dame la razón que me pertenece.

—¿Te acuerdas de aquellas famosas excursiones que hacíamos a lo alto de la Sierra, y en las que mi apetito extraordinario llegó más de una vez a provocar serias protestas entre los comensales?

— Sí, por cierto; disfrutabas entonces de un apetito que yo calificué de olímpico, en aquella ocasión en que tú solo te comiste la suculenta y abundante *paella* preparada para cinco personas. Yo fuí uno de los cuatro ayunantes, que temblaron de miedo ante tus codiciosas miradas de antropófago.

—Pues aquí me tienes ya con el estómago dilatado y atónico, en plena lactancia artificial, con una caja de bicarbonato en el bolsillo.

—Supongo que se tratará del bicarbonato sódico, porque son muchas las sustancias capaces de carbonatarse y bicarbonatarse.

—No merezco—repuso—que me castigues con un chaparrón eruditivo, cuando vengo a confirmar el cumplimiento de tu profecía.

—Pues bien, aun compadeciéndote, te condeno a que me escuches, para que tu caso sirva a otros de provechosa advertencia y sepan cuáles son las dos maneras de enfermar por mucho comer.

Y dije así:

—Una cosa es comer mucho y bien, y otra cosa es comer mucho y mal.

Comer en cantidad abundante, pero con cierta regularidad y teniendo presentes las armonías e incompatibilidades que los diversos manjares tienen entre sí, masticando reposadamente y conociendo la ciencia gastronómica, no puede hacer enfermar al aparato digestivo. Los glotones sobrios enferman a consecuencia de la sobrealimentación y se hacen *obesos*, *artríticos* y *gotosos*, porque han digerido bien lo mucho que han comido, pero han almacenado demasiado combustible y padecen las precitadas enfermedades consecutivas a la imposibilidad de eliminar un exceso de residuos.

Los gastrónomos ignorantes son los que por comer mucho y mal enferman del estómago y los intestinos; ingieren desordenadamente, con irregularidad. Tras un largo ayuno, buscan el desquite. Invitados a un banquete, comen, por curiosidad, de todos los platos, aun de aquellos cuya composición y condimento desconocen, y estos infelices, no sólo no consiguen sobrealimentarse, sino que ni siquiera se alimentan. Forman en las

filas del segundo grupo de enfermos por glotonería y no son *obesos, artríticos ni gotosos*: son *dispépticos, estreñidos y flacos*. El dolor de cabeza frecuente y la anemia son los estigmas del que no sabe alimentarse.

La dispepsia es realmente una enfermedad vergonzosa, porque indica desorden o ignorancia, y frecuentemente las dos cosas juntas.

Acuérdate de cuando te decía, viéndote alardear de buen estómago. Lo que ahora comes de más, de menos lo comerás. No te hace daño ahora lo que tú comiste, sino lo que otros dejaron de comer por tu glotonería.

Tu estómago luchó como bueno, aumentó la secreción de sus jugos y se dilató para contener y digerir aquellas grandes cantidades de alimento; vió estorbadas sus funciones por el aperitivo, las anchoas, mostaza, café, vinos y licores; soportó, mientras pudo, la saliva que le enviabas impregnada en la nicotina de riquísimos tabacos; pero, agotadas sus defensas, llegó el momento de la claudicación; acidez, ardores, eructaciones flatulentas, reveladoras de la fermentación anormal en que entran los alimentos estancados por impotencia motriz de esa pobre víscera, víctima de tu concupiscencia. No seas ingrato para con tu estómago. Agradécele sus buenos oficios, su lucha heroica contra los intempestivos yantares, sus advertencias desoídas y su resignación ante el bicarbonato y otras drogas.

¡Pobre estómago el tuyo! Yo le tomo bajo mi protección. Yo le apadrino con la simpatía que me inspiran los mártires oscuros.

Si te digo que no tomes leche, que abandones el bicarbonato y que comas, te dejaré sumido en un mar de confusiones. Estas prescripciones paradójicas necesitan explicación razonada. Vuelve mañana y procura llegar antes de las cuatro, por-

que a esta hora salgo con dirección a la Moncloa, donde reposadamente tomo chocolate y adquiero el necesario vigor para seguir visitando a mis clientes antes de cenar.

¿Te admira que yo vaya al campo a tomar chocolate, después de la consulta y antes de la visita? ¡Ah, mi querido capitán filósofo! Yo soy un gastrónomo consumado, de esos que saben comer bien impunemente, de los que aprendieron a evitar la obesidad y se creerían deshonrados si padeciesen una dispepsia.

## II

Más que por la vistosidad del uniforme, se distinguía, entre los clientes que me esperaban, por su aspecto abatido mi amigo el capitán.

Llegado que fué su turno, entró, y, sentándose a mi lado, comenzó en esta forma sus lamentaciones:

—Debo tener hiperclorhidria. Ayer tomé un vaso de naranja para calmar el ardor que me abrasaba y me sentó como un tiro. Gracias al bicarbonato, pude calmar el dolor que sentía. Tomé un huevo batido en medio vaso de leche azucarada y no me fué posible dormir en toda la noche.

Ya ves que mi cena no pudo ser más sencilla en cantidad y calidad.

—Tu cena—respondí—no pudo ser más disparatada de lo que fué. Permíteme que a mi vez diga que eres inaguantable, como lo son todos los enfermos que, leyendo libros de Medicina, creen ilustrarse y llegan a un estado de máxima confusión.

Nosotros mismos, que estamos acostumbrados a resolver con relativa prontitud estos problemas, vacilamos antes de establecer un tratamiento, por-

que no es cosa de hacer y deshacer, desechando mañana lo que hoy se receta y rectificándose a cada momento, como suelen hacer muchos médicos que no saben lo que hacen.

En Terapéutica, es lícito tantear, mientras el tanteo no se convierta en sistema; pero dejémosnos de digresiones y vamos al grano, mejor dicho, vamos al estómago. Los dilatados de estómago, los que, como tú, han llegado a ser dispépticos a consecuencia de sus pantagruélicos banquetes, no deben tomar leche.

Bajo la influencia de un organismo microscópico, el *bacillus acidi lactici*, la leche, ese medio vaso que tomaste, entró en fermentación, separándose el suero, parte líquida, del cuajo, parte sólida, y este cuajo o coágulo lácteo fué el que tuvo la culpa de la noche toledana que pasaste; porque, así como el *bacillus* supradicho transformó con sus malas artes la lactosa en ácido láctico, otra bacteria análoga, el *bacillus amylobacter*, transformó el ácido láctico en ácido butírico, y este ácido endiablado, del cual Dios libre a nuestros estómagos, es el generador de la *tyrosina*, *leucina* y *amoníaco*, que son los productos de la fermentación butírica, de la cual resultan los quesos.

Añade a todo esto la yema de un huevo con su aceite esencial y su vitelina (substancia altamente fermentescible), y resulta que tu sencilla cena, consistente en huevo batido con leche azucarada, se convirtió, por causas que no podías prever, en una cantidad de queso graso, que es el más indigesto de todos los quesos existentes.

Necesariamente tuviste que sentir ardores y acideces, que no vacilaste en atribuir a exceso de ácido clorhídrico, y, como los enfermos no sabéis más latín que el de la Misa, recurriste al bicarbonato sódico, que, si de momento neutralizó el exceso de ácidos, sirvió después para que se produ-

jese más ácido clorhídrico a expensas del cloruro sódico formado.

Tú no debes tomar leche, tú no debes tomar bicarbonato: debes comer. Comiendo utilizarás con provecho el jugo gástrico, cuya excesiva cantidad irrita dolorosamente la mucosa gástrica. ¿Qué debo comer? Esa es la pregunta que los dispépticos deben hacer al médico. Debes comer solamente aquello que un estómago enfermo puede digerir. El estómago tiene que reposar trabajando, de la misma manera que se reposa de una labor difícil sustituyéndola por otra más sencilla, menos penosa; porque el reposo absoluto del estómago, *la dieta de nada*, como yo la llamo, no puede prolongarse mucho tiempo sin grave detrimento del organismo.

Los enfermos mal alimentados pierden sus energías digestivas y difícilmente consiguen recuperar la salud, tras una larguísima convalecencia, durante la cual pueden adquirir enfermedades que no tenían, enfermedades originadas por la depauperación de las defensas orgánicas, porque nuestro cuerpo es, en estos casos, como una plaza militar, codiciable y desguarnecida, que está expuesta a los asaltos del ejército sitiador. No hay que olvidar que del árbol caído todos hacen leña.

Un cocimiento concentrado de avena, al que puedes añadir zumo de naranja y azúcar, basta para los primeros momentos. El huevo batido con azúcar y diluido en gaseosa de limón, constituye un alimento fácilmente transformable, al que los franceses llaman *leche de gallina*. Si la flacidez de tu estómago es tanta que ni aun se puede digerir, toma extracto puro de malta (una cucharadita de las de café, tres veces al día).

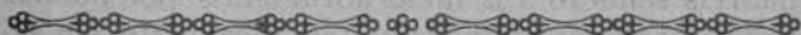
El bicarbonato sódico presta buenos servicios cuando se le disuelve previamente en agua de naranja o de limón (nunca más de dos gramos),

porque entonces se combina con el ácido cítrico que contienen estas frutas, convirtiéndose en un citrato de sosa muy estable, capaz de neutralizar la hiperacidez sin peligro de producir ácido clorhídrico, pues el ácido cítrico sabe defender mejor que el carbónico sus derechos conyugales sobre la sal sódica.

Usa el bicarbonato en esta forma. No tomes más leche que la de gallina y emplea el extracto de malta a la dosis que te recomiendo. Procediendo así, podrás tomar mañana caldos concentrados, en los que disolverás uno de los papelitos de pep-sina que te recomiendo, y en el espacio de un par de semanas irás siguiendo al pie de la letra mis instrucciones sobre la ingestión de albuminoides en relación con la potencia digestiva.

Lograrás de este modo que se reduzca en lo posible tu dilatación (gastroectasia), no se producirán fermentaciones butíricas, porque no habrá con qué, y tu estómago dejará de segregarse en exceso, porque el estómago es una de las vísceras más razonables, siempre y cuando que no se le estorbe con intervenciones inoportunas.

A este respecto pudiera referirte cosas muy extraordinarias y algunas muy graciosas, pero es tarde ya y me reservo la parte anecdótica para uno de nuestros próximos chocolates.



## RESUCITANDO ANTIGUALLAS

«Cerca de la hora en que tengas costumbre de comer, suspende todo trabajo, que el andar y aun el cabalgar es enojoso.

Y a aquella hora, la virtud de pensar demanda

su holganza, y por esto dicen algunos filósofos que más aprovecha el comer de la tarde que el del medio día; porque el comer del día recibe la calor del día, el cerebro está en plena actividad y el corazón se encuentra atormentado por las cosas que el hombre oye, por el pensar, el razonar y otras muchas cosas sin provecho, que roban calor al cuerpo y tranquilidad al espíritu.

Y por estas cosas la calor del cuerpo se derrama por las extremidades, dejando flaco al estómago e impotente para cocer la vianda.

Todo lo contrario ocurre en la cena de la tarde; el cuerpo, enojado del trabajo, pide reparación, huelga el cerebro y el ánimo se alegra ante la perspectiva del descanso. La fredor de la noche hace reconcentrar el calor en el estómago. A esta hora, podrás comer con tanta tranquilidad como las bestias, que no son atormentadas de corazón ni de pensamiento mientras comen.»

He leído con gran detenimiento la obra publicada hace pocos días por el Dr. Edward Hooker Dewey. Este sabio norteamericano achaca la mayor parte de las dispepsias al atormentado vivir de nuestra época, y considera que la alegría y la tranquilidad del espíritu deben de ser consideradas como un deber social.

Haced un rápido examen de vuestra vida y encontraréis en ella días turbulentos, en los cuales os habréis sentado a la mesa abrumados por hondas preocupaciones, comíais automáticamente sin saber lo qué, contestabais de un modo incoherente a lo que os preguntaban, y, para sustraeros a la conversación familiar, acaso buscabais refugio en las páginas de un periódico.

Quien así procede, no puede hacer una perfecta digestión, y, si se trata de un padre de familia, será responsable de la tristeza de sus hijos.

La hora de comer—dice Montenis—es una pau-

sa en la vida. En muchas casas de provincias había, hace años, la razonable costumbre de cerrar a esa hora las puertas de la calle.

No puede decirse quién es más imprudente, si el que recibe visitas mientras come, o el que visita a quien está comiendo. Algunas veces llaman a mi puerta a tales horas, y oigo decir al visitante:

—Diga usted al doctor que no se moleste, que no se levante de la mesa. Me esperaré hasta que termine.

¿Es posible comer con tranquilidad, sabiendo que alguien (que acaso aun no ha comido) nos espera?

A todos estos importunos les obligo a pasar y contesto a sus excusas y disculpas con un reproche confiado, con una galantería.

—Pase usted, amigo mío. Prefiero verme gratamente interrumpido a tener que comer inquieto y de prisa.

Y dicho esto, empleo toda mi resignación en oír al imprudente egoísta, que no vaciló en sacrificar mi tranquilidad a sus conveniencias.

Terminado de tratar el asunto objeto de la visita, suelen decir esta clase de tipos:

—No se muevan ustedes. Si se levantan, no me voy.

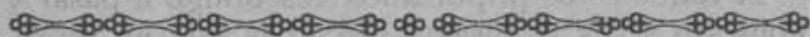
—¡Pues no faltaba más! De ninguna manera. No me prive usted del placer de acompañarle.

Y mientras digo todas estas necedades del ritual, me levanto, dejo la servilleta sobre la mesa, retiro los platos, separo la silla y hago en torno mío la mayor revolución posible con objeto de agravar el remordimiento de su conciencia, obligándole a irse más de prisa.

Las reflexiones, que dejo apuntadas, tienen por objeto demostrar que es inútil querer aclimatar en España la doctrina de la manducación sosegada y masticación metódica, que actualmente pre-

dican Horacio Fletcher y Edward Hooker, en los Estados Unidos de América; Mauries y Montenis, en Francia, y Tsuboy y Murata, en Tokio. Estos fisiólogos de universal renombre tratan, con plausible esfuerzo, de resucitar la maravillosa antigua que yo, lector amigo, someto a tu consideración, espigando en el fértil y vastísimo campo de la ciencia aristotélica.

El cerebro privilegiado del sabio preceptor de Alejandro Magno es un luminoso faro, que borra las tinieblas del pasado y alumbra todavía el porvenir.



## FILOSOFIA DE LA ALIMENTACION

Don Fructuoso Perales Castañeda, natural de Mora de Ebro, que vive en la calle de la Manzana, y es un vegetariano de buena cepa, yo que simpatizo en gran parte con sus ideas, porque considero el vegetarianismo como una de las terapias más eficaces, y el caballero Vilardell, que simpatiza con todo lo existente, nos reunimos en los Viveros de la villa y almorzamos gratamente bajo la fronda de los árboles.

En el menú, dispuesto por D. Fructuoso, no figuraban la carne ni el pescado. Tortilla de puntas de espárragos, arroz con alcachofas, pimientos, tomates, etc.; croquetas de lentejas, ensalada rusa, frutas, flan y pasteles.

—¿Tienen ustedes hambre?— preguntó nuestro anfitrión.

—¡Por Dios, D. Fructuosos! El estómago se llena con cualquier cosa. Además, tengamos en cuenta la exquisita condimentación de los platos:

hemos comido perfectamente, ¿verdad, amigo Vi-lardell?

—Perdóname, doctor; pero te confieso, con el debido respeto, que una pequeña dosis de cocaína me hubiera producido el mismo efecto que este admirable almuerzo. Tenemos el estómago anestesiado; hemos engañado el hambre hábilmente. Ni tú ni D. Fructuoso podréis consolarme de la ausencia del pollo en este arroz, y de la falta de jamón en esta tortilla.

—Tiene la palabra el Sr. Perales—dije—, disponiéndome a funcionar como juez de campo.

Y entre el vegetariano y el omnívoro, se desarrolló el diálogo que sigue.

—El vegetalismo prohíbe comer carne, porque considera los alimentos como fuente de vida; y los cadáveres de los animales no pueden darnos aquello que no tienen.

—¡Ay, amigo mío!, la ciencia biológica ha demostrado brillantemente que el estado cadavérico es el origen de un número infinito de pequeñas vidas, que, sintetizadas en nuestro tubo digestivo por medio de múltiples fermentaciones, se transforman en protoplasma celular y vuelven a ser vida, sin dejar de ser productos desintegrados de un organismo, que pasan a integrar otro.

—Pero llevan consigo toxinas productoras de la muerte, puesto que de la muerte son hijas, y por eso se llaman alcaloides cadavéricos.

—¿Y qué importa la muerte a quien la trae consigo? ¿Acaso ignora usted la existencia de toxinas endógenas, es decir, de venenos producidos por nuestro propio organismo, durante sus funciones?

—Pues tenemos de sobra con ese envenenamiento continuado y debemos procurar no agravarlo con otros venenos traídos de fuera. Cuando comemos frutas, comemos algo vivo, algo que

muere entre nuestros dientes y nos rinde toda su energía vital en el estómago.

—Lo mismo, exactamente, ocurre con las ostras, almejas y otros mariscos que se comen crudos.

—No es lo mismo, porque los organismos animales son más tóxicos.

—¡Alto ahí! No hay venenos comparables por su intensidad a los que del reino vegetal proceden.

—Pero los vegetales venenosos nadie los come; tienen un sabor acre y un olor desagradable, que nos pone en guardia contra el peligro de su ingestión. La Naturaleza ha previsto...

—No niego la previsión de la Naturaleza, que avisa por medio de los gases amoniacales y sulfhídricos el estado de putrefacción de las carnes, cuyo único peligro consiste en no estar frescas o proceder de animales enfermos.

—Quiero admitir por un momento la inofensividad de las carnes frescas procedentes de animales sanos.

—Basta, señores, basta — dije interrumpiendo a los contendientes —. Propongo una demostración práctica. Quedan ustedes invitados a continuar el debate en este mismo sitio, donde nos haremos servir una langosta con mayonesa, seguida de los pollos que faltaron en el arroz; tendremos también abundante ensalada de lechuga, que atempere el exceso de calorías producidas por esta clase de alimento, y habrá frutas selectas y variadas.

—Aceptado — dijo D. Fructuoso —. Pero conste que para mí tendré bastante con las frutas y la ensalada.

—Por mi parte — añadió el caballero Vilar-dell —, le cedo a usted mi ración vegetariana, con tal de que no amargue mi digestión con sus tenebrosas teorías cadavéricas.

— Me declaro neutral, señores— dije yo—; añadiremos una tortilla de fondos de alcachofa para que D. Fructuoso no se quedé totalmente desamparado, y prometo a ustedes hacerles algunas consideraciones sobre la Fitofagomanía, que es una de las más pintorescas chifladuras que la humanidad padece.



## LA COCINA CIENTIFICA

Igual que las vestales, tiene por misión el cocinero mantener el fuego sagrado.

La máquina humana, privada de alimentos, va enfriándose progresivamente, hasta nivelarse con la temperatura ambiente. Esto es su muerte, puesto que la vida no es otra cosa que una manifestación dinámica constante, atómica, molecular, celular y orgánica. Una verdadera combustión, que nos obliga a ocuparnos y preocuparnos del combustible.

Una despensa bien provista y una mesa bien servida, son garantía de longevidad y salud. Los que comen de una manera empírica, guiados tan sólo por sus apetitos y aficiones, envejecen pronto, enferman con frecuencia y mueren prematuramente. La ciencia de comer es la ciencia de la vida. Un gran cocinero es un gran biólogo.

Contingencias de la guerra obligan actualmente a los alemanes a resolver el problema de una alimentación científica, dosificando matemáticamente las raciones de sustento y de trabajo. Quiero dar a mis lectores algunos datos a este respecto. El alimento, como el carbón, determina su valor por el número de calorías que produce. Llámase

caloría la cantidad de energía necesaria para elevar un grado la temperatura de un litro de agua.

Las pastas asimilables de los alimentos se quedan en nuestro cuerpo lo mismo que en un calorímetro; pero la máquina humana no es buena, desde el punto de vista industrial, porque no produce fuerza barata, pues de cada 100 calorías, se gastan 25 para mantener el equilibrio térmico, 55 en reparar pérdidas, y restan 20, es decir, una quinta parte del combustible, para transformarse en trabajo útil.

Fácil es comprender la necesidad de buscar combustible barato, no por el precio, sino por su riqueza en calorías. El doctor Pascault, en su obra *Précis d'alimentation rationnelle*, ofrece tablas en las que se determina la cantidad y calidad de los alimentos que debemos tomar en cada una de nuestras comidas, con arreglo a la edad y el peso que tengamos. Estas raciones-tipo son susceptibles de aumento o disminución, según la época del año y la clase de trabajo que se realiza.

El pan, el azúcar, las castañas y las legumbres secas, el tocino y el queso, son los alimentos más económicos, desde el punto de vista térmico, puesto que las 100 calorías resultan a un céntimo de coste. Así, por 30 céntimos, podemos obtener las 3.000 calorías, cantidad suficiente para un trabajo muy activo. El salmón, langosta, perdiz, liebre, mariscos, espárragos y alcachofas, son alimentos ruinosos, puesto que resultan 99 veces más caros que los precitados, costando 1 peseta las 100 calorías. Gastar 30 pesetas para obtener el mismo resultado que con 30 céntimos puede obtenerse, vale la pena de pensarlo. Un ahorro de 29 pesetas y 70 céntimos, no es despreciable.

Calculando con arreglo a estos datos, y tomando como tipo el duplicado valor que hoy tiene la patata, base de alimentación de nuestro pueblo, se

deduce que cada familia obrera ve aumentado con 90 céntimos diarios el presupuesto de su alimentación.

A estas alturas me encontraba yo en mis cálculos, cuando un compañero desocupado, que leía mis cuartillas, me interrumpió diciendo:

— Deja eso. Estás haciendo un trabajo apologético de la huelga general. Puesto que la máquina humana gasta más de lo que produce, resulta un lujo derrochar tantas calorías. El trabajo, además de antihigiénico, resulta ruinoso.

No pude menos de celebrar el ingenio con que sabía convertir mi amigo la vagancia en una virtud económica, y dije después:

— Cierto que la máquina humana da escaso rendimiento de fuerza bruta, pero también las calorías vigorizan el pensamiento, y, pensando, ha llegado el hombre a suplir la debilidad de sus músculos con máquinas que le permiten realizar una labor de cíclope. Aun así, hemos de contar con la generosidad de la Providencia, que premia largamente nuestros pequeños esfuerzos, ofreciéndonos una espiga por cada grano, como si quisiera reproducir constantemente el milagro de la multiplicación de los panes y los peces; porque, si exclusivamente hubiéramos de vivir de nuestro trabajo personal, el hambre se haría crónica.

En cambio, si cada ciudadano emplease su 20 por 100 de calorías en trabajo útil de cualquier clase, intelectual o físico, acaso no hubiera estallado la conflagración europea, que obliga a los beligerantes de uno y otro bando a traducir sus alimentos en calorías, buscando la solución del problema económico alimenticio, para compensar la escasez de subsistencias, dosificando el pan a razón de cuatro gramos por kilo de peso, y sustituyendo la carne con protosa.

## LA CALEFACCION POR DENTRO

Vida y combustión son para el fisiólogo dos palabras inseparables.

Todos los pueblos han coincidido simbolizando la vida en el fuego. Arder es vivir, morir es apagarse.

El cuerpo humano es una máquina transformadora que se asimila los alimentos y los convierte en vida. Le dais elementos distintos en que se combinan de un modo muy complejo el nitrógeno, el carbono y el agua, y él se encarga de hacerles sufrir innumerables transformaciones, que tienen por final una maravillosa síntesis, contracciones e ideas, calor y luz, movimientos y palabras, un corazón que late y un cerebro que piensa.

La química biológica no ha podido explicarnos de un modo satisfactorio este proceso de sublimación de la materia; bien es cierto que la ciencia biológica, al emprender sus primeras investigaciones en busca del secreto de la vida, tropezó en un grano de trigo.

“Albúminas”, “hidrocarburos” y “grasas” (dejando aparte el agua y las sales minerales que constituyen los alimentos llamados inorgánicos); he aquí los combustibles necesarios para el sostén y funcionamiento del organismo humano.

Hay otros alimentos invisibles que integran el aire que respiramos y a los que por su invisibilidad se les da menos importancia de la que realmente tienen, sin pensar que los estamos consumiendo desde el nacer al morir, y que la vida, sin el concurso de estos alimentos esenciales, no podría prolongarse más allá de tres minutos.

Todas las substancias existentes en los reinos animal y vegetal pueden reducirse a los tres tipos químicos que más arriba dejo subrayados.

Las grasas son sobradamente conocidas para que yo me detenga a estudiarlas; pero quiero dejar consignado que su valor nutritivo va por este orden: tocino, manteca de leche, yema de huevo, aceite de olivas, aceite de almendra, de nueces, de coco, etcétera; y colocándolas al revés, tendrá el lector la lista de las mismas por orden de digestibilidad.

“Las albúminas” ya no son tan populares, y creo conveniente presentarlas en esta forma. Cuando oigáis hablar de alimentos albuminoideos o substancias azoadas, sabed que se trata de toda clase de carnes y pescados, queso, pan y legumbres secas.

“Los hidrocarburos” son la delicia del paladar y la providencia de los vegetarianos. Arroz, patatas y toda clase de verduras y hortalizas son alimentos hidrocarbonados. El azúcar de leche (lactosa) es el representante típico de estas substancias; la sacarosa de la remolacha es de todos conocida, y la glucosa (tan temida por los diabéticos) que se encuentra en las uvas y en casi todas las frutas es también un hidrato de carbono.

Habréis observado que al hablar de cada una de estas tres substancias he citado siempre la leche en lugar preferente, y sólo por esto puede deducirse que la leche es un alimento completo. El organismo de un recién nacido no está todavía en condiciones para diversificar los alimentos; por eso la Naturaleza le ofrece un alimento como la leche, en la cual se encuentran sintetizados todos los elementos nutritivos, incluso el agua.

En nuestro régimen alimenticio tienen más importancia los productos derivados de la leche que la leche misma, a la cual debemos considerar unas

veces como golosina y otras como recurso terapéutico.

El problema de la alimentación ofrece grandes dificultades, pues con alimentos de constitución química muy diferente tenemos que establecer un régimen que satisfaga nuestras necesidades fisiológicas, que se adapte al clima, que armonice con las estaciones, el sexo, la edad y el género de vida.

De todo esto nos ocuparemos más despacio en crónicas sucesivas, porque resolver estos problemas es mucho más difícil que encontrar ventajosa sustitución al abolido impuesto de Consumos.

## II

Comparados los alimentos a los combustibles, no debe extrañarnos que se mida su valor energético por el número de calorías que son capaces de suministrarnos.

Una caloría es la cantidad de calor necesario para elevar un grado centígrado la temperatura de un kilo de agua.

Se ha determinado experimentalmente que un gramo de albúmina o de azúcar dan un rendimiento útil de cuatro calorías, y un gramo de grasa produce nueve. Pero debe tenerse presente que nosotros no consumimos los alimentos en estado de «hidrocarburo-albúmina o grasa», químicamente puras, sino formando compuestos de gran complejidad. Así, por ejemplo, el huevo es un alimento graso albuminoideo, porque en su yema predomina la grasa y en su clara la albúmina, combinadas una y otra con gran cantidad de agua y sales de distinta naturaleza.

Cien gramos de clara de huevo producen cuarenta calorías, y cien gramos de yema, doscientas veinticinco. Si a esta mezcla se añaden veinticinco

gramos de azúcar (lo único que le falta al huevo para ser un alimento completo), tendremos un total de trescientas sesenta y cinco calorías

Esta mezcla equivale en valor alimenticio a más de 700 gramos de leche. Tenedlo muy presente para no dar a la leche la exagerada importancia que se le viene concediendo, pues para que un adulto se alimente con leche, necesita encharcar su estómago de una manera lamentable.

Las carnes, en las que casi todos ven un manantial inagotable de energías, quedan muy por debajo de un modesto plato de lentejas; el que come una chuleta de cien gramos almacena noventa calorías, mientras que la misma cantidad de lentejas le produce trescientas quince.

Consuélnense los que se consideran desheradados de la fortuna por tener que hacer gran consumo de habichuelas, garbanzos y otras democráticas leguminosas.

El máximum de energías térmicas nos lo dan los cereales, trigo, centeno, maíz, cebada, avena, etcétera; todos ellos pasan la cifra de trescientas calorías por cada cien gramos.

Los alimentos que la Naturaleza pone a nuestra disposición en cada época del año, son los que más nos convienen: el apio, el espárrago, la lechuga, alimentos que abundan en primavera y verano, sólo producen diez calorías; en cambio, tenemos para el invierno las nueces y almendras que nos dan más de cuatrocientas, y el aceite de olivas, que con sus seiscientas calorías puede considerarse como el más calorificante de los alimentos.

En cada clima y en cada estación del año dispone el hombre de alimentos adecuados al buen funcionamiento de su máquina. Los que se empeñan en comer frutas y legumbres exóticas o producidas fuera de tiempo por medio de conservas y cultivos forzados, pagan muy caro el lujo de enfermar.

Esta teoría de las calorías tiene sus adeptos y tiene también sus fanáticos; yo conozco algunos que son de lo más gracioso que puede imaginarse. Han tomado las cosas tan en serio, que tienen calculado por cucharadas el número de calorías que han de proporcionarse en cada comida. Si toman arroz, no ponen en su plato más que dos cucharadas; cuando comen castañas, tienen buen cuidado de no pasar del número de cinco; el pan debe pesar 30 gramos; la bebida no excederá de 200, y así van calculando para cada manjar la cantidad necesaria con el objeto de obtener las 1.740 calorías que diariamente necesita un hombre que pesa 60 kilos.

Esta clase de sujetos suelen enfermar y morir por exceso de ciencia.

Nada existe en el terreno de las ciencias humanas que pueda considerarse absolutamente cierto ni absolutamente falso.

No basta con llenar la hornilla de combustible; es preciso que ese combustible se quemé y hay que saber aprovechar ese calor, transformándolo en trabajo, y calcular la relación que debe existir entre el trabajo producido y el combustible quemado. Por eso es muy distinto el régimen del que se dedica a un trabajo mecánico y el que debe seguir quien en trabajos intelectuales consume sus energías, teniendo además en cuenta que no todo es cuestión de cantidad de calorías, pues los alimentos son susceptibles de influir, según su naturaleza, en las ideas y los pensamientos.

Haciendo la autopsia al cadáver de un pobre hombre muerto en riña, me decía un distinguido compañero de profesión: «¡Tenía que suceder! ¿Qué quiere usted que haga un hombre cuando tiene el estómago lleno de callos y caracoles flotando en un litro de vino?»

## PSICO-FISICA DE LA DIGESTIÓN

— ¿Te dispones a celebrar tu fiesta onomástica?

— Eso será el 24 de Junio, *Deo volente*.

— Pues, por lo menos, estás de banqueteo.

— Según lo que tú entiendas por banqueteo.

Dispongo de algunos minutos y los empleo en preparar a mi gusto los detalles de mi comida. Yo cuido siempre de rectificar los errores que observo, y esta combinación de albaricoques con cerezas me parece un alarde patriótico de amarillo y rojo; prefiero no juntar los colores simples; es más armónico dar a cada tono de color un apropiado complemento. Mira dije uniendo las palabras a los actos—; estas flores moradas producen excelente golpe de vista, tienen el fondo blanco y casan bien con el oro pálido de los albarillos; las cerezas, con su rojo insultante, piden algo de verde que las disculpe; las cubriré con este ramo de hinojo.

— Eres un grandísimo sibarita.

— Di más bien un convencido higienista. La estética es una necesidad para los ojos, y en este caso también es útil para mi estómago, porque has de saber, amigo predilecto, que la digestión comienza mucho más acá de donde dicen los fisiólogos, los cuales creen de buena fe en aquello de las tres etapas: bucal, gástrica e intestinal, sin tener en cuenta, obsesionados por un criterio excesivamente materialista, que la vista de los manjares bien presentados determina la hipercrinia salivar y la gastro sucorra, de origen psíquico; o, en términos demóticos, se nos hace agua la boca cuando vemos algo que dice: Comedme.

Por eso yo no vacilo en afirmar la supremacía del espíritu sobre la materia, aun en los actos más

vulgares de la vida. Yo comienzo a comer con los ojos. Después de esta iniciación psíquico-digestiva, viene toda la serie de actos mecánicos y químicos. Un *consommée* o una sopa sustanciosa constituyen el razonable comienzo de toda comida seria. Después de tomar un plato de sopa y beber una copita de vino (decía un sabio gastrónomo), ya se puede comenzar la conversación. Cuando sobre la mesa se tienen los fruteros bien provistos y guarnecidos, hay una garantía de templanza, se desea llegar pronto al momento de saborear aquello, que, impresionando la vista con su bello color y el olfato con su grato perfume, promete al gusto deliciosas y nunca defraudadas sensaciones.

Todas estas cosas las dije yo después de haber tomado, con el silencio de ritual, mi plato de sopa y mi copa de vino. La conversación languideció un tanto durante el asado, se suspendió casi durante la consumación de unos salmonetes, por considerarlo peligroso (la disección de los pescados requiere gran circunspección), y llegó a ser interesante cuando mi amigo me preguntó por qué comía yo pan con las frutas y no con las carnes.

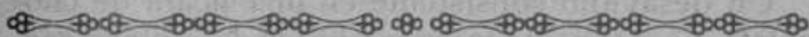
Porque las carnes excitan suficientemente la secreción gástrica, y el pan (como todas las sustancias amiláceas) es muy a propósito para provocar los jugos intestinales. Por eso acompaña ventajosamente a las frutas que han de ser digeridas en el intestino y a las grasas que pasan por el estómago con carácter de lubricantes, y sólo cuando han salido de él forman, con el jugo pancreático y la bilis, emulsiones jabonosas (saponificación), de las cuales el intestino absorbe todo lo que necesita para llevarlo a la sangre, distribuyéndolo en reparar pérdidas de calor o almacenándolo bajo la piel, para darnos formas de anfórica esbeltez, si somos sobrios, o deformarnos con una obesidad

caricaturesca, cuando pecamos de glotones e in-temperantes.

La etapa intestinal de la digestión es muy compleja y tumultuosa. Los que comen mucho de muchos platos, es decir, los que son *gourmets* y *gourmands* al mismo tiempo, conocen los horrores de una digestión laboriosa. Estos son inaguantables comensales, disputan de sobremesa, hablan de toros y ofrecen a sus oyentes el espectáculo lamentable de su miseria intelectual.

Un gran poeta dijo que las discusiones acaloradas después de las comidas, eran producto inmediato de las oscuras combinaciones gastro-intestinales.

Después de las comidas aconseja Aristóteles la permanencia en limpios estrados, conversando con personas de ingenio esclarecido. Hoy (gracias a tu compañía) puedo proporcionarme este placer aristotélico; pasemos al gabinete o salgamos a la terraza para sentarnos entre flores. Ven, ven y hálblame.



## A COMER BIEN Y BARATO

La carestía creciente de los artículos de primera necesidad hizo que nos preocupasen los precios del carbón. Hemos sustituido el de encina con el de cok y el de cok fué sustituido por los ovoides. Se habla del serrín para suplantarlo a éstos, y hay quien suspira por la pronta llegada de los días caniculares, para ver si el puchero se cuece al sol.

Una gran parte de nuestros alimentos son caros, hasta desde el punto de vista fisiológico; por-

que nos obligan a gastar muchas energías en la digestión, ingiriéndolos en gran volumen, y dan escaso rendimiento de calorías.

Las albúminas de origen animal son cuatro veces más caras que las vegetales; y bueno es saber que con 10 céntimos de lentejas podemos sustituir 45 céntimos de carne, obteniendo el mismo número de calorías, con una economía de 35 céntimos. No hay que alarmarse; no trato de hacer prosélitos para el vegetalismo. Yo empleo el régimen de vegetales como una de tantas terapias, y ahora hablo con gentes que disfrutan de buena salud y sólo se quejan de la carestía de los alimentos.

Después de prolijo examen, buscando las equivalencias calorimétricas de varias sustancias nutritivas y preguntando sus precios en tiendas y mercados, logré obtener una lista de platos usuales, con los que he confeccionado un desayuno, una comida y una cena, que puedan daros idea exacta de cómo es posible vivir económicamente conservando todas las energías precisas para ganar el dinero que nos permita vivir más a gusto.

Un desayuno consistente en una jícara de chocolate, un panecillo francés (de los de a cinco céntimos) y un vaso de leche azucarada, suman 620 calorías.

Una comida que comience con un plato de sopa de pastas o de arroz, continúe con un par de huevos, prosiga con una ración de carne asada, a la cual acompañe un plato de ensalada cruda (sazonada) y tenga como aditamentos media docenita de higos secos y uvas frescas o peras (no pasando de un cuarto de kilo), en concepto de postre, no es una comida despreciable; y, menos aún, si se considera que podéis rociarla con un gran vaso de vino, y os obsequio, además, con tres galletas para que las mojéis en una taza de café azucarado. Todo esto nos proporciona 1.790 calorías.

No puedo entretenerme a ofreceros nada entre horas, porque ando muy atareado con la preparación de la cena.

Una cena frugal, pero de abrigo, que consiste en un plato de lentejas (potaje Esaú) y un pescado frito; luego media docena de nueces (no hay que olvidar aquello de «post pisces nusces») y tres cucharaditas de miel o confitura, que los no golosos pueden sustituir con queso Gruyère.

Creo innecesario decir que no quiero obligaros a comer sin pan, y tanto en la comida como en la cena os ofrezco un panecillo francés o alemán, si lo preferís, pero que no pase de cien gramos, porque estos cien gramos de pan representan 260 calorías, que, adicionadas a las que aportan los manjares mencionados, dan por resultado la bonita suma de 1.320 calorías.

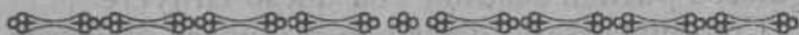
Tenemos así, en total, un desayuno de 620 calorías, para ir tirando hasta mediodía; una comida de 1.790 calorías para esperar la hora de cenar, y una cenita de 1.320 calorías para irse a dormir, con un total de 3.730 calorías; cuyo coste no excede de dos pesetas cincuenta céntimos, a condición de que no me pidáis un chocolate de a cinco pesetas la libra, ni exijáis que los huevos cuesten cincuenta en vez de treinta céntimos, y pretendáis que la carne sea ternera o liebre, y el pescado salmón, y la confitura hecha con piña de América, porque entonces me desato el delantal y tiro el gorro.

Yo me atuve a la necesidad de no pasar de un coste máximo de diez céntimos el centenar de calorías, y por eso me vi privado de ofreceros espárragos prematuros, langosta, fondos de alcachofa, langostinos, faisán y otros nobles manjares, que no me ofrecen sus cien calorías menos de una peseta.

Esto no me hubiera preocupado, si dirigiese mis

consejos a los navieros bilbaínos o a propietarios de minas de carbón; entonces no les daría más que 2.000 calorías y se las haría pagar entre cuarenta y cinco y cincuenta pesetas.

A vosotros os ofrezco la ración de trabajo con una propinita de 730 calorías, cosa que los higienistas sabemos hacer con los buenos amigos.



## LAS DIETAS

El vulgo emplea siempre la palabra *dieta* en sentido familiar.

Cuando se le habla de dieta, entiende que se le prohíbe comer, y no es así; esta manera de entender las cosas relativas a la alimentación procede, sin duda, del abuso que hicieron nuestros antepasados de la *dieta famis* (régimen de hambre), a la que yo llamo dieta de aire.

Cuando imperaba la sangría en el tratamiento de casi todas las enfermedades, era costumbre general tener a los enfermos sin comer ni beber durante muchas horas. Por eso se dijo (con sobrado fundamento) que la lanceta de Braussais mató más gente que la espada de Napoleón.

Contrastados clínicamente los beneficios de uno y otro procedimiento, fué desterrada la sangría y quedó la dieta, cuyas virtudes pregonaba aquel refrán, que aun ahora solemos oír en labios de la gente vieja: *Cura más la dieta que la lanceta*.

La palabra dieta, empleada técnicamente, puede considerarse como sinónima de régimen. Así decimos: dieta de agua, de leche, de frutas o de carne, según el régimen alimenticio a que sometemos a nuestros enfermos.

La privación absoluta de alimentos durante uno, dos y tres días (dieta de aire), está racionalmente indicada en los estados subsiguientes a las dispepsias agudas (indigestiones); pero es muy difícil encontrar enfermos que tengan el buen sentido suficiente para comprender que abstenerse de alimentos equivale a purgar el cuerpo de superfluidades peligrosas.

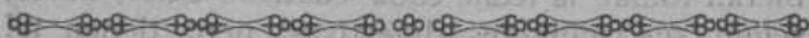
Se tiene de la máquina humana tan deplorable concepto, que se la considera incapaz de resistir dos días sin proporcionarse combustible. Por eso tiene mayor aceptación la dieta de leche, muy a propósito para contener las impacencias gastro-nómicas de los golosos.

Los enfermos sometidos al régimen lácteo debieran tomar la leche cada cuatro o cinco horas, según sus facultades digestivas; pero tienen tal miedo a morir de inanición, que reclaman el alimento cada dos horas, y el médico, complaciente, se ve precisado a recurrir a piadosos engaños, haciéndosela tomar mezclada con aguas alcalinas, cuya mayor virtud consiste en restar a la leche una parte de su valor nutritivo.

El régimen lácteo tiene grandes ventajas, sostiene admirablemente las fuerzas, se opone a la desmineralización del organismo y favorece la diuresis, facilitando la eliminación de residuos tóxicos. Los enfermos, que por cualquier circunstancia no toleran bien la leche o sienten por ella repugnancia, podrán tomarla añadiéndole una pequeña cantidad de chocolate, o mezclándola con un cocimiento de avena (una parte por dos de leche). La adición de yemas de huevo hace que la leche resulte de difícil digestión y la convierta en un alimento demasiado graso. Cuando la leche cansa y persiste la necesidad de alimentarse, es preferible sustituirla por huevos batidos con agua azucarada, *lait de poule*, que dicen los franceses.

La tisana hecha con trigo, cebada, maíz y centeno, así como el caldo de legumbres que recomienda Le Gendre, y los zumos o jugos de frutas aconsejados por Labbé, constituyen un régimen alimenticio muy suficiente para sostener las fuerzas durante las enfermedades infecciosas del aparato digestivo.

Aun absteniéndose en absoluto de todo alimento, podemos prolongar nuestra vida muchos días, a condición de tomar pequeñas cantidades de agua. El organismo reduce sus gastos al *mínimum* y los adapta a sus ingresos, de modo tan admirable, que, como dice Forns, cuando parece que el reloj no tiene cuerda, aun tiene cuerda el reloj.



## OBESIDAD O ENCHARCAMIENTO

Tenía yo de mi valer un concepto bastante mediano. Ahora resulta que soy admirable, cosa que yo ignoraba, hasta que me lo dijo, hace unos días, un señor obeso y desesperado con su obesidad.

¿Sabes, lector, por qué se desespera este mi anónimo admirador? Pues por lo mismo que todos los obesos: porque no le dejan comer a la medida de su hambre. Resulta paradójico que un hombre gordo tenga hambre. Pero se explica fácilmente, teniendo en cuenta que también es paradójico el hambre de los obesos. Ellos comen mucho, y cuanto más comen más engordan, porque almacenan, y cada vez tienen más hambre. Almacenar, no es lo mismo que asimilar. Están débiles y flojos, porque no se nutren con los alimentos ingeridos, no los transforman.

Son como un tiesto, perdonen la comparación,

que se encharca por falta de permeabilidad. La cuestión se plantea fácilmente. Lo difícil estriba en resolverla sin salirse del tiesto, es un decir, persistiendo en la vulgar comparación.

1.º *No regar el tiesto mientras la tierra se conserve húmeda.* En este concepto se inspiran los partidarios de la *dieta famis*, que, a primera vista, parece razonable tratamiento; pero, considerándola despacio, resulta absurda, porque los alimentos tienen dos valores: el reconstituyente y el excitante (energético). Pueden los obesos resistir mucho tiempo una alimentación deficiente, vegetando exclusivamente; pero decaen pronto y se aniquilan por falta de excitación. Téngase presente que la vida humana es semejante, mas no idéntica, a la de las plantas, en las cuales aun no hemos encontrado sistema inervatorio.

Los centros nerviosos no se alimentan con grasa, y los músculos, sin excluir al corazón, necesitan, para vivir y para nutrirse, ser inervados.

La energía necesaria, para producir movimiento y sensibilidad, la toman los centros nerviosos de lo que ya en la sangre encuentran transformado, se lo asimilan y lo transforman a su vez en energía visible por medio de fenómenos fisiológicos desconocidos todavía en gran parte. Si a esta energía latente, producida por los alimentos, queréis llamarla, como antes, flúido nervioso, bien está; si preferís denominarla, como ahora, radioactividad, yo no me opongo; llevo mi transigencia hasta el extremo de que la denominéis *acción biogénica*.

Resulta que, *aun estando el tiesto encharcado, es preciso regar el tiesto.* Existe el peligro de que la planta se ahogue con el exceso de agua y el obeso con el de grasa. Todos los métodos terapéuticos intentados tienden directa o indirectamente a evitar esta contingencia. ¿Lo consiguen? Seguramente, mas a condición de armonizarse

unos con otros, porque todos son racionales y ninguno suficiente.

Necesario es determinar lo que cada obeso puede beneficiar de cada régimen, haciéndole con todos ellos un trajecito cortado a la medida.

En terapéutica racional no es posible sistematizar.

Ebstein les administra demasiadas grasas, con lo cual acaba por hacerlos dispépticos, anoréxicos e insuficientes de hígado. Oertel los colma de hidrocarburos y los mata de sed, comprometiéndoles el corazón a fuerza de pilocarpina. Banting, con su albuminomanía, llega al extremo de producirles síncope y hasta perturbaciones mentales, sin contar el estreñimiento pertinaz.

El obeso necesita comer de todo en cantidad proporcionada a su coeficiente asimilativo. Teniendo en cuenta la edad, talla, peso, género de vida y estado fisiológico de las cuatro vías eliminativas, es relativamente fácil establecer un régimen de adelgazamiento, sin necesidad de que el pobre paciente se fatigue en hacer ejercicios superiores a sus fuerzas ni sufra los tormentos del hambre y la sed, y, sobre todo, sin agobiarlo con purgantes diuréticos, sudoríficos, yodo, tirasina y otros fantásticos recursos a que acuden los que ignoran el efecto trófico-regulador de los agentes fisioterápicos bien administrados.

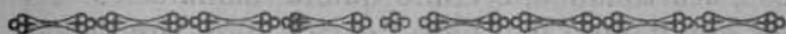
Yo he conocido a muchos obesos resignados con su obesidad, absoluta y razonablemente escépticos, por haber sido víctimas de todos los métodos terapéuticos imaginables. Uno de ellos, que además era diabético y gotoso, tenía un apetito bulímico, exaltado por la *dieta famis* a que le habían sometido. Le encontré un día completamente emocionado, contemplando cómo devoraban su pitanza unos marranos.

—¿En qué piensa usted, D. Eduardo?— dije.

Y, sin abandonar su actitud contemplativa, me contestó:

—Pienso que estos animalitos viven poco tiempo; pero ¡qué a gusto lo viven!

Suponiendo que mi anónimo admirador no haya llegado al extremo que indujo a D. Eduardo a contemplar con envidia a los cochinos, le invito a que me proporcione los datos necesarios, para que yo pueda fundamentar mis consejos.



## LA DELGADEZ

Como antítesis de la obesidad debe considerarse la delgadez.

Los obesos están desequilibrados por un *superavit* en el presupuesto de nutrición. Los delgados sufren las consecuencias de un *deficit* que afecta al mismo negociado de ingresos.

¿Cuáles son las causas del *deficit*? Varias: la primera es la falta de ingresos (delgadez famélica). Esta falta de ingresos es a veces inmediatamente consecutiva a la carencia de dinero (pauperismo social); prodúcese también por preocupaciones relativas al régimen alimenticio (monomanía vegetariana) o por un exceso de celo en el trabajo, cosa frecuente en los hombres de negocios, que a veces hasta de comer se olvidan, y en muchas ocasiones se debe a un plan de alimentación mal dirigido. Todas estas causas son las que determinan el *adelgazamiento famélico*.

Hay otra clase de flacos, en la que figuran todos los que se gastan demasiado, bien sea por excesos cometidos en los deportes o por otra clase de abusos, que producen usura extraordinaria de

los tejidos, y también por demasías en la intelectual actividad, preocupaciones constantes, cavilaciones intempestivas, falta de sueño, etc. Circunstancias son éstas que producen la *flaqueza constitutiva*.

Un tercer grupo de gentes flacas puede formarse con los llamados caquéticos, que son víctimas de infecciones, como la tuberculosis, paludismo, cáncer, escorbuto, etc. Viene, finalmente, la cuarta categoría, la de los cenceños o enjutos, secos, acartonados, o como quiera llamárseles. Estos son gente sana, pero delgada por predisposición hereditaria, porque les viene de familia, como el vulgo dice, y por mucho que coman nunca engordan. Esta *delgadez constitucional* es perfectamente compatible con una salud inquebrantable y una gran longevidad.

Los terapeutas hemos sido llamados a combatir la delgadez, no sólo por lo que tiene de alarmante, sino por lo que tiene de antiestética, y han sido las mujeres las que con mayor insistencia solicitaron nuestro concurso, porque la mujer siente la belleza con mayor intensidad que el hombre, y no sólo la siente, sino que la necesita.

—¿Cómo quiere usted que me resigne—escribe una de mis comunicantes—a estar hecha una espátula, teniendo, como gracias a Dios tengo, una salud excelente?

Y después de unos párrafos de lamentaciones íntimas, que no me sería lícito reproducir, añade, refiriéndose a las dificultades con que lucha para ir bien vestida:

—Todo lo que me pongo parece que va colgado de una percha. Odio los postizos y aditamentos con que otras mujeres suplen sus deficiencias. ¿No podría usted decirme si hay algún procedimiento para engordar, sin que mi salud se comprometa?

Conmovido por tan razonable pretensión, quiero hacer hoy, en obsequio de las damas que puedan encontrarse análogamente contrariadas, terapéutica de complacencia.

El tejido adiposo (grasa) es el que la Naturaleza escogió para unir en los organismos animales la utilidad y la belleza. Elástico y mal conductor del calórico, apto para favorecer el deslizamiento de músculos y tendones, fué repartido hábilmente de manera que almohadillase las prominencias óseas y no dejase huecos perjudiciales a la función de los órganos más delicados, y a este papel mecánico, de utilidad indiscutible, une la ventaja de servir para modelar formas de soberana belleza, ocultando las angulosidades antiestéticas del armazón esquelético, que sirve de fundamento a la humana arquitectura.

Turgencias, morbideces y elegancias lineares se realizan a expensas del tejido adiposo.

¿Hay manera de aumentar su cantidad, sin que nuestra salud se comprometa? ¿Hay algún procedimiento para engordar?

Hay varios, y en todos ellos figura como causa primordial la tranquilidad espiritual, el equilibrio perfecto del sistema nervioso.

Lamentándose de la extrema delgadez y del nervosismo de su esposo, decía una señora:

—¿Cómo ha de engordar este hombre, si se lo comen los nervios?

Con un sistema nervioso irritable, con un carácter vehemente, ultrasentimental e inquieto, no hay posibilidad para engordar.

Los flemáticos, los impasibles, casi todos son gordos.

—¿Pero qué hace usted para engordar, comiendo tan poquísimo?—decían a uno de estos seres privilegiados.

—Evitar todo género de discusiones—contestó.

—¡Vamos, hombre, alguna vez discutirá usted!—le objetaron.

—Como usted guste—repuso decidido a no discutir ni tan siquiera sobre la posibilidad de hacerlo—. Como usted guste.

Hombres de un temple semejante son candidatos a la obesidad y proclamables por el artículo 29.

La quietud produce un efecto inmediato y análogo a la estabulación en los animales, pero aunque impongamos la quietud como régimen, nada conseguiremos si no logramos restringir las actividades intelectuales, que muchas veces con la quietud y la pasividad se exaltan como ocupación única y compensatoria.

El trabajo intelectual desnute y desgasta más que el trabajo físico.

Byasson ha comprobado experimentalmente que en veinticuatro horas se producen dos gramos más de úrea meditando sobre cualquier asunto que picando piedra.

Moritz-Schiff demostró que el trabajo cerebral eleva la temperatura, y Burdach, que aumenta las oxidaciones. Pero la verdadera característica de las actividades cerebrales consiste, según Flint, en el aumento de la proporción de colessterina, en la sangre y en la pérdida de fosfatos alcalinos, que puede comprobarse analizando la orina de los trabajadores intelectuales. Estos fosfatos alcalinos se forman a expensas del exceso de ácido fosfórico, producido por el trabajo cerebral.

Obligado a predicar con el ejemplo, no quiero derrochar el ácido fosfórico ni recoger mi sangre de colessterina. El que no esté conforme con mis doctrinas, habrá de resignarse a protestar inútilmente, porque hoy no aceptaré polémicas, y estoy dispuesto a contestar haciendo más las palabras del hombre gordo:

—Como usted guste, como usted guste.

El tratamiento de la delgadez tiene por objeto proporcionar al flaco los elementos necesarios para que su organismo fabrique y almacene cierta cantidad de tejido adiposo.

Si el adelgazamiento es producido por la inapetencia, será necesario buscar en la interminable lista de aperitivos alguno que nos ayude a restablecer el apetito e instituir un régimen de alimentación lo más sintetizado posible. Yo recomiendo en estos casos todos los platos imaginables constituidos con huevos y azúcar. Hay ciertos platos a los cuales ningún inapetente se resiste. Los manjares no se rehusan sistemáticamente, y los llamados caprichos o antojos de enfermo son razonables exigencias del organismo, que unas veces apetece cosas dulces y aromatizadas, y en otras ocasiones requiere condimentos ácidos, salados, picantes o ligeramente amargos, y los necesita, no sólo en cantidad, sino en calidad determinada; porque la dulzura puede resultar empalagosa; los aromas inadecuados al temperamento del inapetente, galanga, mentas, orégano, tomillo, canela, clavo, vainilla, cominos, coriandro y anís, para no citar más que unos cuantos, constituyen escala variadísimas, que contiene todos los elementos necesarios para producir sorprendentes y armónicos efectos, capaces de impresionar deliciosamente con sus felices combinaciones a los paladares más pervertidos y recalitrantes.

El grado de acidez o la salazón de los alimentos determina en la secreción salivar un aumento a veces imprescindible, y los condimentos picantes o amargos estimulan las glándulas y movilidad gástricas, favoreciendo una digestión que de otro modo resultaría imposible.

Todavía no se ha enriquecido la literatura mé-

dica con un buen libro de cocina para los enfermos.

Cuando el flaco, delgado o enflaquecido tiene un apetito aceptable, no es necesario recurrir al arte de Brillat Savarin; basta con establecer un régimen que, conservando la ración media de albuminoides, aumente la cantidad de grasas e hidrocarburos, que no se asimilan o se quemán con exceso.

Entre las grasas, que pudiéramos llamar terapéuticas, figura, en primer lugar, el aceite de hígado de bacalao, cuya riqueza en yodo, bromo, fósforo y azufre justifica su empleo. Veinticinco o treinta gramos en cada comida es la dosis recomendable.

Una excelente preparación es la manteca bromoyodada de Trousseau; su fórmula es la siguiente:

Yoduro potásico.....	0,05	gramos.
Bromuro potásico.....	0,20	—
Cloruro sódico.....	2	—
Manteca de vacas.....	45	—

Puede tomarse con y como aditamento del desayuno.

Entre los alimentos grasos usuales figuran en primer término, después de la manteca, el tocino, las almendras, aceitunas y quesos curados, las carnes grasas de cerdo, cordero y buey cebado.

La fauna marítima contribuye con arenques, salmón, congrio, raya, lamprea y anguilas a variar los menús del candidato a hombre de peso.

Los hidratos de carbono son tan necesarios como las grasas para la fabricación de tejido adiposo, y tienen la ventaja de ser más fácilmente digeridos.

Arroz, harina de lentejas, de castañas y de plátano, sirven para la confección de cremas y purés,

que pueden preceder a los peces y mamíferos supraindicados.

Harina de maíz, cocida en leche y azucarada, es cosa óptima; es plato regional que, con el nombre de papas, conocen casi todos los gallegos. Hácense con esta clase de harina unas galletas, cuya fórmula es como sigue:

Harina de maíz, 250 gramos; azúcar molida y manteca de vacas, 125 gramos de cada cosa; un huevo y las ralladuras de medio limón.

Todo esto se mezcla con arreglo a los cánones del arte culinario, y se confeccionan galletas.

Yo las hice preparar de la manera que dejo dicha, y las encontré riquísimas, aunque un poquito duras. Quizá aumentando la proporción de alguno de sus componentes pudiera este defecto corregirse.

Todas las legumbres son aprovechables para engordar, a condición de que los estómagos las soporten fácilmente. Las pastas empleadas para sopa son tanto más utilizables, cuanto mayor cantidad de huevo contengan.

Las comidas no deben de ser demasiado abundantes y complicadas. No es cuestión de cantidad, sino de calidad.

Aristóteles dijo: «Buscad vuestro alimento entre los productos más simples de la naturaleza»; y el tiempo viene confirmando el sabio consejo aristotélico, pues los modernos y más autorizados fisiólogos han demostrado que los alimentos, en general, son tanto más asimilables cuanto más simple sea su composición. Hay que tener muy presente que de todo lo que comemos tan sólo nos alimenta aquello que se asimila, y el resto fatiga y perjudica de modos muy diversos nuestra maquinaria.

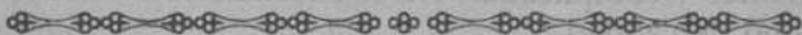
Siendo el enmagrecimiento antítesis de la obesidad, es lógico recomendar a los delgados todo

aquello que a los obesos se prohíbe. Así debiera de hacerse, pero conviene abstenerse de peligrosas generalizaciones, porque tanto en el tratamiento de los unos como en el de los otros, se cometen errores lamentables, y uno de ellos es el que se refiere a las bebidas. Ni el obeso debe sufrir la sed, ni el delgado tiene necesidad de encharcarse, aunque todas las bebidas le sean lícitas y aconsejables. Del agua no hará un uso discrecional (hay horas para beber). Convienen al delgado los licores para que se active la digestión, pero siempre después de las comidas, y puede perdonársele que tome café, vinos naturales de poco tenor alcohólico, pero, sobre todo y antes que todo, con absoluta indulgencia, la cerveza.

—*Oh la bière, la bonne bière allemande!* (1).

Así exclamaba el doctor Laumonier, hace doce años, hablando de higiene de la alimentación.

Suponiendo que actualmente piensa de igual modo, quiero asociarme a su admiración y dejo la pluma para empuñar el asa de un bock de Pilsen.



## TRADICIONES GASTRONOMICAS

Cuando entré en su habitación, estaba mi buen hombre muy atareado disolviendo en un litro de agua cien gramos de sulfato de sosa y treinta gramos de sulfato de magnesia.

Don José (no quiero poner su apellido en la picota periodística) no es un farmacéutico, como de lo dicho pudiera deducirse, es un gastrónomo, has-

(1) ¡Oh la cerveza, la buena cerveza alemana!

ta el extremo de que los preceptos cuaresmales constituyen para él un anticipo de las penas del purgatorio; es además cristiano de verdad y económico, hasta el punto de prepararse el agua de Carabaña artificial.

Encarándose conmigo (y sin dejar de agitar la botella en que se disolvían las sales purgantes) comenzó a decir, en tono compungido: ¡Tenía que suceder! ¡Era una fatalidad prevista en mi almanaque! ¡La cena de Navidad tenía que hacerme daño!

¿Pero cómo es posible que una sencilla colación compuesta probablemente de coliflor, besugo y sopa de almendras, haya podido indigestarse?

Mucho menos que todo eso hubiera sido, si la víspera de Navidad no hubiera caído este año en domingo; mis colaciones no admiten el pescado, desgraciadamente no he nacido en las privilegiadas provincias gallegas, y, si me valiera, haría que me proclamasen hijo adoptivo de la Coruña. No fué, pues, colación, puesto que no hubo vigilia. Fué cena. Una cena excepcional con todas sus lamentables consecuencias.

Puré de guisantes.

Besugo con salsa de nueces.

Salchichas con coles de Bruselas.

Pavo asado y relleno (conforme ordena la tradición) con ciruelas, piñones, pasas y jamón.

Compota de manzanas.

Y la inevitable sopa de almendras.

El turrón, mazapán de Toledo, peladillas de Alcoy, guirlaches y demás golosinas de ritual, figuraban en la mesa, pero conste que yo no he pasado de la sopa de almendras.

—Lo maravilloso es que haya podido usted llegar hasta ella. El menú, que desde el punto de vista gastronómico es succulento, resulta deplorable, si se le somete a la consideración de un fisiólogo experto en asuntos de digestibilidad alimenticia.

Las grasas y los azúcares pueden asociarse en un solo plato, pero nunca después de las féculas. Y usted, después de haberse saturado de féculas y grasas, continúa comiendo, sin pensar en que ya la digestión no podía ser normal después del tercer plato.

Un gastrónomo que se estime, debe de estudiar las armonías alimenticias y las incompatibilidades digestivas.

—Sí, señor, sí; acaso con un plato de coliflor, el pavo y la sopa de almendra, como postre, hubiera tenido bastante; pero por esta vez tendrá que perdonarme; mis convicciones tradicionalistas disculpan esta indigestión, que yo considero como una indigestión de precepto.

—Satisfacer el hambre, la sed y otras necesidades fisiológicas, constituye un placer normal, pero el provocar intempestivamente estas sensaciones agudizándolas o prolongándolas en demasía, constituye un pecado que la naturaleza nunca deja impune. Por haber saboreado con fruición tantos y tan ricos manjares, tendrá usted que beber una gran cantidad de ese líquido amargo y salobre, que con tanto cuidado prepara, soportar las náuseas, retortijones y molestias inherentes a una purga y la forzada abstención de una dieta absoluta.

Lo que ahora comes de más, eso menos comerás, ¡y menos mal si la cosa no pasa de ahí!, porque acaso en días no lejanos, atormentado por dolores de gota o sintiendo cómo el bulldogg infernal del reumatismo agudo roe sus huesos, pasará usted las noches en vela, recordando con horror sus cenas pantagruélicas.

Mientras yo hacía tan sabias y prudentes advertencias, continuaba mi buen D. José agitando la botella de agua, en que los sulfatos de sosa y de magnesia estaban ya completamente disueltos.

## DE LA TRIQUINOSIS

—Pero, D. Robustiano, ¿ha reñido usted ya con el chorizo salamanquino?—dije mientras daba ingreso en mi plato a una estimable cantidad del sabroso embutido.

Esgrimiendo D. Robustiano su tenedor, embolado con una patata, dió rienda suelta a estas lamentaciones:

—¿Se puede vivir así? Conociendo las muchísimas porquerías que se hacen en este Madrid con las substancias alimenticias, hago venir mis artículos de consumo desde los más remotos pueblos, y ahora resulta que en uno de la provincia de Murcia pasan de 80 las personas enfermas de triquinosis, y opinan los médicos que fallecerán el 40 por 100 de los atacados. De donde resulta una mortalidad mayor en las mesas de cualquier restaurant, que en los puestos avanzados de Marruecos. Después de haber leído lo que sucede a los vecinos de Algar, ya no me atrevo a comer carne de puerco, y creo que ha llegado el momento de hacerse vegetariano, *salutis causa*.

Yo no me explico la tranquilidad con que usted come jamón y chorizo, sabiendo mejor que yo los gravísimos peligros que le amenazan. Mientras no se aplique un durísimo y ejemplar castigo a los señores facultativos que analizan las carnes tan a la ligera tendremos triquinosis para rato. Esos cargos no deberían confiarse a personas que no tuviesen plena conciencia de su responsabilidad.

—Vamos, D. Robustiano—interrumpí—; seamos caritativos. A mí no me alcanzan los desahogos de su indignación, porque no inspecciono las carnes del Matadero, ni soy veterinario, ni tan siquiera soy triquina; estoy tan expuesto como us-

ted a ser víctima de tal porquería (cosa de puer-  
cos); pero comprendo que ese veterinario de Al-  
gar, a quien han suspendido de empleo y sueldo,  
es una nueva víctima de la triquinosis (variedad  
*triquinus municipalis*) que no beneficiará la salud  
pública con la ejemplaridad de su castigo.

Considero imposible garantizar la salubridad de  
las carnes, mientras se autorice la matanza en pue-  
blos donde no existe Matadero ni inspección téc-  
nica. Aun aquí se hacen los reconocimientos en la-  
mentables condiciones y con deficiencias de que  
no es culpable el profesor veterinario.

La triquina (de trikos, cabello) es un bicho de  
uno a tres milímetros, casi siempre arrollado en  
espiral (spirallis), que vive en los músculos del ra-  
tón, sin causarles, al parecer, molestia alguna. Si  
los cerdos, dotados de una glotonería difícilmente  
explicable, no comiesen ratas, no padecerían tri-  
quina. Por comer ratas triquinadas, mueren en  
Alemania muchos gatos, y los cerdos con triquina  
matan, también en Alemania, a muchos hombres.

Algunos envenenamientos atribuidos en aquel  
país al Schinkengift (veneno del jamón) y al botu-  
lismo (envenenamiento por la salchicha), no son  
otra cosa que triquinosis inadvertidas o confundi-  
das con polimiositis agudas.

En Villar del Arzobispo (Valencia) hubo, a fines  
del pasado siglo, una epidemia de triquinosis, que  
fué descubierta y muy hábilmente descrita por el  
doctor Peset y Vidal, de aquella comarca. Los que  
habían comido solamente tocino de las reses en-  
fermas, no tuvieron novedad. Esto confirma que la  
triquina solamente invade los músculos (masa car-  
nosa), y no todos, pues prefiere el diafragma,  
músculo que separa las cavidades abdominal y to-  
rácica, los intercostales y los masticatorios.

El tocino resulta inofensivo, y las carnes tam-  
bién, a condición de estar cocidas. Esto explica,

mi querido D. Robustiano, la tranquilidad con que yo saboreo el jamón y el chorizo salmantino, que avaloran y hacen suculento un cocido, del cual usted sólo prueba la patata, símbolo de la insipidez, según Brillat Savarin, y el garbanzo, lamentable testimonio de nuestras aspiraciones limitadas; porque un pueblo que sólo piensa en la conquista del garbanzo, está muy lejos de realizar el caritativo deseo de aquel rey francés que pedía una gallina para el puchero de cada ciudadano.

No basta privarse del uso de carnes crudas y frescas, porque la triquina resiste la salazón. El doctor Fourment ha conservado triquinas vivas en salmuera durante un año (bien es cierto que se trata de triquinas enquistadas). Las medidas preventivas de mayor eficacia consisten en el exterminio de las ratas (desratización) y la inspección bien hecha de la carne porcina, haciendo que los encargados del análisis examinen el intestino delgado de cada cerdo (en una extensión de 20 centímetros, y el diafragma en su parte carnosa, peinando las fibras musculares). Esto se hace rápida y fácilmente. Cincuenta diámetros de ampliación visual resultan suficientes.

Yo recomiendo la cocción como garantía indiscutible y única; porque, además de las posibles deficiencias en el análisis de las carnes, muchas de éstas llegan hasta nosotros sin haber sufrido previo examen y desde que analizando el hígado de unos conejos de corral, perfectamente criados, encontré gran cantidad de granulias tuberculosas, sólo confío en la purificadora virtud de la ebullición prolongada.

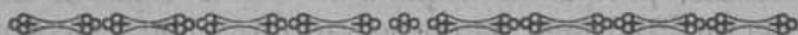
—¿Y qué hago yo —dijo D. Robustiano— con esta magnífica butifarra que acabo de recibir de Barcelona?

—Cocerla, señor mío. ¡La cosa es bien sencilla!

—¡Pero si ésta se hace precisamente para co-

merla cruda! La encargué con ese objeto a la casa Pince. Viene precintada.

—No basta. Desconfiemos de todo, porque a veces el diablo las carga, y dicen en mi tierra que del palo de una escoba salió un tiro. Envíe usted a mi casa esa joya gastronómica. Dictaminaré sobre su inocuidad, después de un concienzudo análisis microscópico y organoléptico. La comeremos juntos, y si nos acomete la triquinosis, quedaremos ambos suspendidos de empleo y sueldo.



### UN AFORISMO HIPOCRÁTICO

Una de las pocas cosas que en Madrid se hacen oportunamente, es la matanza de cerdos.

El mes de Noviembre, con sus brumas frías, es el más a propósito para las extralimitaciones alimenticias. Los higienistas hacemos la vista gorda, y los gastrónomos nos lo agradecen; aprovechaos, pues, del succulento lomo asado y de toda clase de embutidos.

Los ingleses, gente que sabe comer, no vacilan, durante esta época, ante los más indigestos manjares; pero tienen la precaución de poner la triaca al lado del veneno, y por eso aderezan el lomo de cerdo con manzanas, pues está probado que esta fruta, cuya digestión se hace en ochenta y cinco minutos, acelera todas las operaciones gastro-intestinales necesarias para digerir la carne de puerco.

—Desde que mi estómago no me permite ser *gourmand* - decía días pasados el caballero Vilar-dell -, soy *gourmet*.

No puedes figurarte, querido doctor, la gama

infinita de placeres gastronómicos que nos proporciona el *gourmetismo*, verdadero doctorado de la ciencia de Brillat Savarin.

Supongo que, como severo higienista, aconsejarás a tus clientes que el plato fuerte de su cena sea un pescado. Pues bien; voy a hacerte una revelación que habrá de valerte numerosas bendiciones.

Cuando se come pescado, se deben comer nueces. Esta fruta seca y oleaginosa es complementaria de las carnes marítimas o fluviales, cuyo sabor realza considerablemente, avalorando su potencia nutritiva con las grasas vegetales (aceites) que, sumadas al fósforo y albúmina, elevan de cuatro a trece el número de calorías, por cada gramo de substancia ingerida.

No lo eches en saco roto, y a los innumerables latinajos con que sazonas tus predicaciones, añade éste: *post pisces, nuges*.

Muchas indigestiones atribuidas a la cantidad excesiva de alimentos, tienen su verdadera causa en la incompatibilidad de dos manjares. La naranja y el melón de cuelga son peligrosísimos postres en una comida, que haya sido abundante en carnes grasas. Los higos pasos tienen con las bebidas alcohólicas una incompatibilidad manifiesta, y como precisamente en estos días fríos es frecuente adicionar al café una copita de licor, casi siempre azucarado, como el benedictino, curaçao o Marie Brizard, resulta muy fácil crear graves conflictos intestinales.

En las fiestas mayores de los pueblos, la mayoría de las cuales se celebran durante el verano, suelen ocurrir verdaderas catástrofes.

El banquete oficial consta, por lo menos, de seis platos fuertes: tortilla de jamón, arroz a la valenciana, pollos asados, merluza con salsa de cualquier cosa, vaca estofada, empanada de chori-

zos; todo esto sin contar los entremeses: sardinas, salchichón, aceitunas, anchoas, etc.

Entre los postres se considera indispensable el arroz con leche, la crema con bizcochos, tarta de almendra, quesos y frutas variadas, vinos y licores con profusión, café, tabacos y demás excitantes.

Este menú, elegido al azar entre mis recuerdos, es uno de los más frugales y modestos, pero tiene virtualidad suficiente para que el médico se pase dos noches seguidas cabalgando por los contornos de la aldea, y el boticario, después de agotada su provisión de carabaña y ricino, tenga que recurrir al aceite de croton.

Sabiendo comer, encontraréis en la mesa un manantial de inofensivos y honestos placeres, pero es preciso que la razón vigile para que la gula no tome asiento entre los comensales.

Sin las estaciones de Otoño e Invierno, los grandes balnearios en que se curan el artritismo, la gota y la obesidad, se quedarían sin clientela.

Un gastrónomo empecatado, sometido por su médico a régimen vegetal exclusivo, entretenía su convalecencia con terribles propósitos de revancha, y me decía:

—Tengo ganas de ponerme bueno para ir a Lugo y comer chorizos y morcillas, hasta llorar lágrimas de grasa.



## UN INAPETENTE

—No tengo apetito. Como por comer. He agotado el catálogo de las sustancias amargas y los aperitivos de mayor reputación; desde la absintina hasta la persodina, fracasan conmigo.

—Yo creo — dije a mi consultante — que ha procedido usted a ensayar todo lo que se le ocurrió, y todavía no se le ha ocurrido lo único que le conviene.

—Veamos — añadí—, veamos lo que usted hace, sepamos lo que come y tal vez daremos con lo que necesita.

— Entre seis y siete de la mañana tomo un vaso de leche con dos yemas batidas; esto me lo sirven estando aun en la cama. Después suelo quedarme, no dormido, sino adormilado, hasta las nueve, que es la hora de levantarme, y *desayuno* con una taza de chocolate y un vaso de leche. Salgo después y permanezco en los jardines del Retiro hasta la hora de comer, leyendo los periódicos.

Ya ve usted que no es posible hacer una vida más higiénica, y parece natural que a las doce y media, cuando me siento a la mesa, tuviera apetito; pues no, señor: como para defenderme y con gran trabajo tomo un plato de sopa con dos cucharadas de jugo de carne, un asado y un frito (pescado, casi siempre). Todo esto lo consumo maquinalmente y teniendo que recurrir a la mostaza, a los pickles y la salsa de tomate; después tomo un postre de repostería y algunas frutas, con las que cierro la intención. Rara vez consigo morder dos o tres galletas en mi taza de café.

Claro está que a eso de las cinco de la tarde siento un gran decaimiento que me obliga a tomar chocolate con leche, pero bebido, nada más que bebido.

La cena es también muy sencilla: una sopa, un par de huevos pasados y un plato de pescado.

Se me olvidó decir que entre el frito y el asado de mediodía, tomo también un plato de verdura. Total nada, si se tiene en cuenta que un hombre de 1,70 metros de estatura y 88 kilos de

peso, necesita alimentarse bien y debe comer con buen apetito, no habiendo enfermedad que se lo impida. Porque yo me encuentro perfectamente bien, a Dios gracias, si no fuera por esta debilidad que siento y esta inapetencia absoluta, que me preocupa extraordinariamente.

Después de haber escuchado con profunda atención el precedente relato, adopté una postura reflexiva, tomé la pluma y tracé el siguiente plan:

Levantarse a las siete de la mañana, encaminándose a la fuente de las damas (sita en los pinares de la Moncloa), beber 100 gramos de aquellas salutíferas aguas, desayunándose media hora después con un pequeño vaso de leche o una pastilla de chocolate; regresar a casa a pie, sin perjuicio de leer por el camino algún periódico que no hable demasiado de política (es preferible alguna revista deportiva). Comer a la una lo que tenga por costumbre, sustituyendo la sopa por un plato de ensalada cruda. Una hora después de haber comido, reanudar el paseo, yendo a la misma fuente en busca de una botella de agua, de la cual beberá durante su cena. Queda suprimido el chocolate de la tarde.

Quince días después entró radiante de alegría el inapetente, y me dijo lo que textualmente copio:

— ¿Habrá inconveniente en continuar tomando las maravillosas aguas? Como ya con hambre, me siento fuerte. Pero estoy admirado de que teniendo ese tesoro de manantial a las mismas puertas de Madrid, no se hayan declarado estas milagrosas aguas de utilidad pública.

— Debe de estar el expediente tramitándose; por de pronto, aunque no se hayan declarado de utilidad pública, son perfectamente útiles y perfectamente públicas.

Respecto a su composición química responden a la fórmula  $H^2O$ ; tienen en disolución ínfimas cantidades de sodio, y en la época otoñal suelen

contener algunos crenatos sin que dejen de ser absolutamente potables. Procure usted conservar en el mayor secreto estos datos interesantísimos y recomiende estas aguas, y, sobre todo, esta manera de usarlas, a todos los inapetentes que se encuentren en su caso.

— Pero, doctor, estas aguas podrían ser susceptibles de exportación muy productiva. Yo creo que vale la pena de estudiarlas con detenimiento.

— No es necesario; conozco muy bien la hidrología de nuestra península y estoy convencido de que este manantial tiene numerosísimas derivaciones, hasta el extremo de que en cada provincia y en cada pueblo de España existe por lo menos una fuente de iguales virtudes terapéuticas.



## INTERVENCIÓN DIPLOMÁTICA

Ya de sobremesa, y después de escuchar las mutuas agresiones oratorias de los contendientes, hube de cumplir mi palabra, y dije así:

— Citando autoridades en pro y en contra del vegetarianismo, como régimen exclusivo y universal de alimentación, sólo conseguirán ustedes adquirir fama de eruditos e ingeniosos controvertistas.

La verdad ha de buscarse en las cosas, no en la mente de los hombres, que sobre las cosas discurren. Así, pues, no les extrañe a ustedes que después de haber hecho el panegírico del régimen vegetal, declare, actuando como abogado del diablo, que se calumnia el régimen carnívoro siempre que se pronuncia la palabra fea de *necrofagismo*, y a este insultante apóstrofe hacen bien los que responden con el de *fitofomanía*.

Don Fructuoso ha empleado argumentos esperecidos y sofismas hábiles, para demostrar en los vegetales una vitalidad y una virtud genérica, que también los animales poseen. La vida simplificada reside en los elementos celulares, cualquiera que sea su origen, e histológicamente puede afirmarse que, aun muerto el buey, vive la chuleta. La chuleta, y para mejor decir, la carne de los animales, se sostiene y constituye con alimentos vegetales que el animal se asimila. Por eso dijo un gastrónomo sabio y humorista, que los carnívoros son vegetarianos indirectos.

La toxicidad propia de las substancias orgánicas fermentadas, es más terrible y dolorosa (véase cólicos) en un higo arrancado de la higuera hace cuatro días, que en cualquier carne procedente de un animal sacrificado en la misma fecha, y si se nos objeta que la castaña, la manzana, el higo mismo y otras muchas frutas pueden conservarse mucho tiempo, podremos hablar del jamón, tasajo, cecina y peces del Adaja. Estos últimos presentan la maravillosa propiedad de poder recuperar su frescura sumergiéndolos en el agua, volviendo a momificarse, sin alterarse, por muchas veces que se les reconstituya.

Tampoco es cierto que comamos vegetales vivos. El pan es un cementerio de cereales, cuya vida es imposible después de segados, tundidos, aplastados por la molienda y cocidos al horno. Martirios escalonados, espantable odisea, que hizo exclamar a un poeta sentimental:

*¡Rubio trigo inocente,  
cuya muerte horrorosa nadie siente!*

El caballero Vilardell palmoteaba enloquecido de alegría.

Yo proseguí:

—Claro está que con estos calores, la vida simia

de los frugívoros y crudivoristas resulta envidiable; pero nuestro aparato digestivo, aunque admitamos casos particulares (que un darwinista llamaría casos atávicos), de gran resistencia y poder de asimilación, no es capaz, ni aun durante la canícula, de sintetizar alimentos demasiado simples. La vida en el hombre es resultado de actos asimilativos muy complejos, durante los cuales se incorporan a nuestros tejidos los alimentos, gastándose parte de ellos en trabajo y parte de ellos en reconstrucción, y ésta es más fácil cuanto más sintetizadas lleguen a nosotros las substancias alimenticias.

Simplifique usted mis ocupaciones, señor don Fructuoso; lléveme usted a vivir en la quietud de una aldea donde no se reciban periódicos ni se oiga el pitar de los trenes, y naturalizaré mi alimentación hasta un punto inverosímil; pero aquí, en medio de este torbellino de colmena, tenemos que vestir demasiado, comer mucho y pensar con exceso. Nos falta el tiempo para vivir. Por eso buscamos en los periódicos el resumen, la información de última hora, y soñamos con un alimento ideal extractificado, donde pudieran reunirse todos los elementos vitales, para no perder una hora de largas manipulaciones en la mesa, para que no fueran nuestra cocinas laboratorios en actividad continua.

A estas necesidades sociales ha respondido el comercio gastronómico con los extractos, conservas, fiambres y embutidos, gracias a los cuales la alimentación de un hombre muy ocupado puede sintetizarse provechosamente.

El caballero Vilardell hizo un gesto de aprobación, definitivo, y cogiendo la fuente en que yacían dos pollos asados, se la ofreció a D. Fructuoso, diciendo con tono magistral e irónica expresión:  
— Sinteticemos, D. Fructuoso, sinteticemos.

## LA MASTICACION

Los alimentos líquidos, leche, caldos, o semilíquidos, purés, sopas, huevos batidos, etc., etc., son responsables de gran número de enfermedades, y muy principalmente de las que afectan al tubo digestivo.

Esta responsabilidad, que les imputo, no es directa, puesto que no consiste en los alimentos mismos, sino en el uso torpe que de ellos hacemos, no sabiendo ingerirlos en condiciones de perfecta utilización.

Voy a razonar estas mis atrevidas afirmaciones, sometiéndolas a la consideración de mis amables (y probablemente dispépticos) lectores.

El hombre es el único ser de la creación que no prescinde de la leche después de la lactancia. La leche, que desde la glándula productora pasa al estómago del recién nacido, no puede causar ningún trastorno fisiológico; pero la leche, puesta en contacto del aire, sufre profundas modificaciones, pierde su temperatura original (condición indispensable a su estabilidad) y se «desequilibra», físicamente primero y químicamente más tarde. Pocas horas después de extraída, ya no es la leche un líquido vitalizado; está en vías de descomposición, y, para conservarla en condiciones de aprovechamiento, es preciso homogeneizarla, hervirla o esterilizarla, envasándola en recipientes adecuados, si se la destina a lejanas exportaciones.

La leche así manipulada ya no es recomendable para un recién nacido, pero pueden consumirla los adultos, sin exponerse a grandes riesgos, siempre y cuando que sepan tomarla. ¿Cómo tomamos la leche? En bebida, azucarándola y mez-

clada con infusiones o cocimientos aromáticos de té, café, malta o chocolate, y a veces añadiéndole yemas de huevo; cualquiera de estas substancias convierte a la leche en un alimento demasiado excitante, por exceso de azúcar o por exceso de grasa.

Pero todo esto sería perdonable, si supiésemos ingerir estas mezclas, que, por regla general, vertemos en nuestros estómagos, como si se tratase del único líquido verdaderamente potable; el agua.

Los niños insalivan la leche merced a los movimientos mandibulares que hacen mientras maman. Con estos movimientos y la enérgica succión que produce el vacío, fluye a la boca abundante saliva, con la cual la leche se alcaliniza y peptoniza en parte sus albuminoides, resultando así una previa digestión bucal, que facilita la función encomendada al estómago. Por eso los niños solamente sufren indigestiones de carácter mecánico (vómitos y regurgitaciones), debidas a la cantidad excesiva: hablo de los niños que maman, que son los únicos cuya alimentación no está desnaturalizada.

Los adultos ya hemos dicho que beben la leche, y como la leche no es una bebida, sino un alimento líquido, cuya transformación no está encomendada exclusivamente al estómago, aunque así lo afirmen algunos fisiólogos mal enterados, de ahí que la leche produzca con tanta frecuencia trastornos digestivos y se vea el médico precisado a preguntar a sus clientes: «¿Tolera usted bien la leche?»

Si la contestación es negativa, se prescribe el agua de cal, el bicarbonato sódico, café, té, agua de menta o cualquier otra substancia que pueda hacerla tolerable.

Nada de esto es necesario para el que conozca

el mecanismo íntimo de la digestión láctea. Para que la leche sea digerida, aun por aquellos a quienes más repugnancia cause, por los estómagos más intolerantes y delicados, basta masticarla. Leed conmigo a Mauries, el precursor de Horacio Fletcher:

«Yo había observado siempre que la leche era pesada para mí, que no podía digerirla o la digería entre flatulencias, acideces y ardor de estómago. Durante un ataque de gripe, se me prescribió tomar leche; comprendía que esta prescripción era muy razonable, y... ¡cosa extraña!, la leche me apetecía, adivinaba yo instintivamente que este alimento, no usado por mí desde hacía mucho tiempo, había de serme utilísimo. Habían transcurrido muchas horas sin que yo tomase alimento; sentía casi hambre, cuando me hice servir el primer vaso de leche; al verla, «se me hizo agua la boca», como vulgarmente se dice, y este fenómeno fisiológico fué para mí un rayo de luz, que hizo nacer en mi cerebro los siguientes pensamientos:

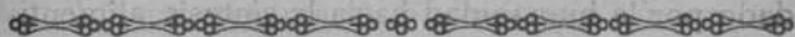
Este líquido no es un líquido ordinario; es un alimento muy nutritivo, puesto que en ciertos casos es suficiente para alimentar al hombre. Sería una ligereza verterlo en mi estómago como si fuese agua, y puesto que mis glándulas salivares funcionan en su honor, puesto que cada sorbo de leche representa un bocado de pan o de carne, voy a masticarla pacientemente, para que se mezcle con mi saliva, y veremos lo que sucede.

Cada sorbo de leche permaneció en mi boca el tiempo necesario para hacer veinte movimientos de masticación antes de deglutirlo. La paciencia empleada en este «simulacro de comida» fué recompensada con largueza: la digestión se hizo perfectamente; insistí en el procedimiento, y quedé convencido de haber encontrado el secreto de la tolerancia y de la buena digestión.

Si esto ocurre con la leche, cuyas albúminas están solubilizadas, ¿qué ocurrirá con los purés y las sopas hechas con pasta, arroz y pan? Pues ocurre sencillamente que con el uso de estos alimentos (que no se mastican) creamos y sostenemos, durante toda nuestra vida, un estado de catarro gastro-intestinal crónico, producido por la imposibilidad de utilizar alimentos que llegan al estómago sin la preparación debida.

A esta dispepsia, que casi todos padecemos en mayor o menor grado, se la conoce en Alemania con el nombre de «Almidonismo», y el almidonismo se evita y se cura masticando bien, para que las féculas se sacrifiquen y se transformen en dextrina, bajo la influencia del fermento salivar.

Los alemanes (gente sabia) hacen que sus cocineros pongan muchos picatostes en los purés. Tsuboi y Murato (médicos japoneses) han hecho sobre este asunto detenidos experimentos, que ponen muy en claro algunos puntos de fisiología de la digestión. La meritísima labor de nuestros colegas orientales confirma las doctrinas de Fletcher y Mauries, sentando, como axioma, que es útil a los sanos e imprescindible a los enfermos una masticación muy concienzuda.



## LA SOPA

No es la sopa cosa de ayer ni de antes de ayer; tiene un nombre en el más antiguo de los idiomas, en el que, según los bracmanes, escribían los dioses (devanagari) el sánscrito.

Saber cómo se decía y dice sopa en sánscrito no es una vanidad eruditiva, tiene toda la trascen-

dencia que ustedes podrán apreciar, si continúan leyéndome, para enterarse de que se dice supa, y supa en sánscrito significa salsa, jugo sustancioso de algo que alimenta. Un pedazo de pan mojado en cualquier líquido nutritivo es una sopa, lo cual indica que primitivamente fué indispensable que hubiese pan para que hubiera sopas. Aferrado a este criterio primitivista, dejo a un lado las papillas, cremas, purés y confecciones que teniendo por base el caldo del puchero, se llaman sopas, a veces con notaria impropiedad, como sucede con la sopa de hierbas. Establecido etimológicamente el concepto científico de la palabra sopa y sentada la indispensabilidad del pan, pasemos revista a las principales sopas, clasificándolas, según mi leal saber y entender, en dos grupos: sopas frías y en crudo y sopas calientes y hervidas.

Arquetipo de las primeras es el clásico gazpacho, que debió de tener su origen a raíz del descubrimiento de la panificación y ser su autor el primer viejo que, a fuer de hombre práctico y desdentado, tuvo la ocurrencia de remojar sus mendrugos endurecidos en el agua. Del gazpacho ya he dicho en otra ocasión que es la única manera de comer pan con gusto durante la canícula.

La sopa de leche constituye el primer paso dado por la humanidad hacia la síntesis alimenticia, pues, siendo ambos componentes alimentos completos, reúne todas las condiciones para que demos con ella cuerda a nuestra máquina sin que se altere nuestra salud durante muchos años.

Más moderna es la sopa en vino, aunque tiene precedentes históricos en el pueblo egipcio, que gustaba de remojar su pan con bebidas fermentadas. Adicionándole azúcar y canala, como hacemos hoy, constituye la sopa en vino un tónico de inmediatos y poderosos efectos, a la par que un alimento muy grato para la mayoría de las gentes.

Figuran en el grupo de las sopas calientes y hervidas, además de las de leche (que tiene el privilegio de ser sopa de todo el año), las que siguen:

La sopa de ajo, a la cual concedo el primer lugar, por ser la más sencilla y española de todas las sopas. Puede considerársela como un gazpacho caliente, al que se ha suprimido el vinagre. Por la simplicidad de su confección, constituye un buen recurso para las comidas improvisadas y admite ciertos aditamentos, como el huevo y el torrezno, que le proporcionan la respetuosa consideración de que goza entre los gastrónomos aristocráticos cuando van de caza y entre los turistas que ven agotada su cesta de provisiones.

Yo recuerdo con placer una inolvidable sopa de ajo que me sirvió y confeccionó un pastor a 20 kilómetros de todo poblado. No tenía huevos ni torreznos y faltaba el pimentón; pero las proporciones armónicas del ajo frito en el aceite, el punto de cocción y la cantidad de sal, fueron tales, que comí de aquellas sopas una extraordinaria cantidad. Viéndomelas saborear tan deleitosamente, complacióse de tal manera mi buen hombre, que tuvo la vanidad de decirme:

«Mire usted, señorito, nosotros los pastores no entendemos de requilorios pa el amaño del bacalao, el tocino ni otros platos finos, que comen us-tés toos los días; pero en lo tocante a los guisos de pan, pida usted por esa boca.»

Tan sencilla como la precedente es la llamada sopa de gato, hecha con aceite crudo y pan cocido en agua. En Cataluña hácese las sopas de farigola (tomillo) por este sencillo procedimiento. Yo que las probé y me di cuenta del valor de estas sopas como alimento propio para ciertos enfermos y convalecientes, introduje en ellas ciertas modificaciones que me parecen ventajosas. Aconsejo que se hagan por igual procedimiento que la sopa

de ajo, y sustituyan a éstos con una ramita de tomillo salsero, que, frito en el aceite, le comunica su aroma y sabor juntamente con sus propiedades bactericidas como desinfectante y antiséptico, por el alcanfor tomílico que contiene. Estas sopas, hervidas y aromatizadas, tienen para los enfermos y convalecientes las ventajas de ser alimentos de ninguna toxicidad, muy nutritivos, a pesar de su gran sencillez, esterilizados por la ebullición que los hace asépticos y estimulantes de la nutrición, por el condimento aromático que se les añade. La célebre sopa benedictina, que, además del jugo de carne, lentejas, zanahorias y cebolla, cuenta entre sus condimentos el tomillo, apio, perejil, orégano, clavo, pimienta y laurel, es una sopa *formidable* que puede servir como ejemplo de sopas complicadas.

La sopa hecha con el caldo del puchero vertiendo este líquido sobre rebanadas de pan (sopa calada) o hirviendo el pan algunos minutos en el caldo, alcanzó la categoría de un plato nacional, que nada tiene que envidiar a la tan cacareada sopa del *pot-gu-feu*, que comen nuestros hermanos de allende el Pirineo, sobre todo cuando sumergimos en ella la yema de un huevo fresco que, desleída en el plato, emulsiona las grasas y reteniéndolas evita que se disipen los aromas del osmazomo.

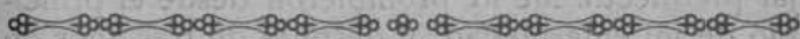
La sopa de almendras es uno de los atractivos que tiene para mí el último mes del año.

Lamento no conocer el nombre de su genial inventor para glorificar debidamente su memoria.

Es una sopa de pan cocido en una horchata de almendras, dulcificado con azúcar y aromatizada con canela. Algunos espíritus frívolos cometen la grave torpeza de hacerla con pasta de almendras, de la que se compra en las pastelerías. La sopa de almendras exige ser confeccionada en casa, según

todas las prescripciones del ritual, y tanto mejor si la confecciona la madre de familia bajo la inspección de la abuela, defendiendo contra la codicia de hijos y nietos las almendras recién mondadas y el azúcar con que se van a machacar.

Ya aporto anualmente para la confección de la sopa de almendras toda mi experiencia facultativa, cuidándome de que no haya una sola almendra enranciada, que el pan sea del llamado francés, el azúcar purísimo y el polvo de canela de tal tenuidad que pase por el cedazo de seda que tiene 1.600 agujeritos por centímetro cuadrado. No tomo de ella menos de dos platos, de los cuales hago tan calurosos elogios que obtengo siempre la promesa de una «reprise» para el día de Año Nuevo.



## EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

Cuando me hubo contado su triste odisea por todos los balnearios de aguas alcalinas y todos los martirios a que fué sometido en vista de los diferentes diagnósticos, que de su enfermedad fueron haciendo multitud de especialistas nacionales y extranjeros, añadió:

—Harto ya de oír opiniones, seguir al pie de la letra los regímenes prescritos y soportar pacientemente numerosas lavadas del estómago, me fuí a un pueblecillo de la Sierra decidido a morir en paz.

El bacalao era el único pescado posible; la car-

ne de cabra o de oveja me permitían alterar la monotonía a que estaba condenado comiendo gallina a todas las comidas. Una vez por semana se mataba un cordero, con cuya carne quedaba abastecido todo el pueblo; se amasaba y cocía el pan solamente los sábados, calculando la cantidad necesaria para siete días.

¿Querrá usted creer que comía de todo y que con tan groseros alimentos comencé a mejorar visiblemente?

Ya ve usted si es indigesto el pan de los pueblos. ¡Figúrese usted cómo estaría los viernes el pan amasado el sábado anterior! ¡Con aquellas harinas mal cernidas y molidas por los más primitivos procedimientos!

—¿Le gustaba a usted aquel pan?

—¡Con delirio! El pan ha sido siempre mi manjar predilecto. Me lo prohibieron desde el principio de mi enfermedad, y después de tres años de abstinencia me parecía imposible poderlo digerir. Confieso que abusé del pan, y esta es, sin duda, la causa de que mi estómago haya vuelto a las andadas. Llevo unos días imposibles, y si esto no se arregla, tendré que volverme al pueblo.

—No es necesario—le dije—; haga usted que le traigan su medicamento y seguirá recobrando la salud.

—¡Pero si no tomaba nada!

—Tomaba usted pan, pan integral, y el pan integral que en los pueblos se come, ese pan al que usted acusa de indigesto y mal elaborado, es el más fácilmente digerido, asimilado y utilizable para los estómagos delicados, el único que no puede hacer daño, la mejor medicina para muchos dispépticos.

Estas afirmaciones, verdaderamente paradójicas, necesitan una explicación. Hela aquí:

El afán insensato de quintaesenciar, depurar,

mejorar y llevar al mayor grado de perfeccionamiento los productos de la industria humana, nos ha hecho desnaturalizar el trigo hasta el extremo de echarlo a perder.

Los aparatos que para la panificación emplea la molinería moderna, limpian el trigo, lo redondean, descortezan y muelen, dejándolo convertido en un polvo casi impalpable de gluten y almidón. Este producto es la llamada flor de harina, con la cual se fabrica un pan finísimo, precioso, desde el punto de vista estético, pero fisiológicamente infame, porque es la causa de muchísimas enfermedades.

Si no pudiera yo demostrarlo química y fisiológicamente (como lo demostraré), bastaría observar que las gallinas, animales capaces de alimentarse exclusivamente con trigo, enferman y mueren si a este trigo se le priva de su corteza, lo cual prueba que el salvado (corteza de los cereales) encierra elementos indispensables a la vida animal.

El almidón y el gluten son sustancias de gran valor nutritivo, pero tienen que ir *forzosamente* asociadas a las grasas fosforadas, lecitinas, fosfatos de cal y de magnesia y a la cerealina o pepsina vegetal, que tiene la propiedad de peptonizar (convertir en peptona absorbible) las sustancias azoadas.

Todavía hemos de añadir la *celulosa*, sustancia que reside *exclusivamente* en el salvado y sobre cuya digestibilidad parcial se han hecho recientemente notables descubrimientos.

Esta materia, que constituye el esqueleto de los vegetales, ha sido considerada por algunos fisiólogos como una sustancia inerte, a la cual se asignaba un papel puramente mecánico. La palabra inerte constituye (como veremos más tarde) una herejía científica, y a los que la emplean se

les puede clasificar de ignorantes sin el menor remordimiento.

Los asombrosos adelantos de la Química orgánica nos permiten extraer de la cutícula del trigo ciertas substancias, llamadas aceites esenciales, cuya propiedad característica consiste en ser sumamente volátiles y difusibles, hasta el extremo de impregnar el ambiente con sus aromas, sin que el análisis espectroscópico pueda delatar su presencia, mientras nuestro olfato las percibe intensamente. Dijérase que son el espíritu del mundo vegetal, son materia y cosa inmaterial, parecen llenar los ámbitos del universo con sus aromas y caben, sin embargo, entre los pétalos aterciopelados de una florecilla.

Todo el que procedente de cualquier pueblecillo, aldea o cortijo, viene a Madrid o cualquiera otra población de importancia, tiene que sufrir una indigestión de pan.

Podrá no ser el pan la causa única, pero es la principal. Yo he tenido ocasión de observar este hecho repetidas veces en soldados y mozas de servicio recién llegadas del campo. Tiene el pan, especialmente para estas gentes, encantos irresistibles.

Acostumbrados a un pan casi impermeable para todo líquido que no sea el agua, encuentran singular deleite empapando en las salsas aceitosas de nuestros guisos grandes trozos de pan francés, de Viena o del llamado español, en sus variedades denominadas bizcochada, bajo y moños.

Una de mis criadas se detuvo asombrada ante el escaparate de una panadería de lujo exclamando:

—¡Qué cosas tan ricas se hacen en este Madrid con el trigo!

Algunos días después, y a consecuencia, sin duda, de su admiración, le dolía la cabeza y se quejaba de estreñimiento pertinaz.

—Come de mi pan —la dije—, verás qué pronto se arregla todo, eso.

—Pero señorito—respondió contemplando el pan integral que yo le ofrecí—, en mi pueblo no habría quien quisiera comer eso.

—Calla y come —insistí, alargándoselo con ademán autoritario.

Al día siguiente quedaba mi pronóstico completamente confirmado.

El doctor Maistrion ha comprobado experimentalmente en la mayoría de sus dispépticos, la existencia de una fermentación lacto-butírica, debida exclusivamente al pan hecho con harinas muy depuradas. Los alemanes han bautizado este fenómeno morbooso con el nombre de *almidonismo*.

En una comida hecha solamente con pan blanco, se encuentra en el contenido extraído del estómago un residuo de 58 por 100 constituido por miga de pan, no disgregada, flotando en un líquido abundante en ácido láctico y desprovisto de peptona. Una comida igual hecha con pan completo (integral) deja tan sólo un residuo de 5 por 100, no existe el ácido láctico y abunda, en cambio, la peptona. De este experimento se deduce que el pan integral es 53 veces más asimilado que el pan de flor.

Armand Gautier deduce de sus prolijas investigaciones sobre la fermentación del pan en el estómago que el pan fino es un veneno peligroso para los reumáticos y gotosos, a causa de la gran acidez que aporta a la sangre.

Tarnier coincide en sus conclusiones con el autor precitado, y no vacila en afirmar que la des-

fosfatización del pan ha empobrecido la salud general de Europa.

Favrichon habla, con la autoridad que le dan sus veinticinco años de estudio sobre el pan completo, y dice: «El organismo encuentra en el pan integral todos los elementos que necesita para su mineralización, y es inútil querer obligarle a que se los asimile por otro procedimiento que no sea el de la natural alimentación.»

He citado autores franceses porque es en Francia donde con más entusiasmo se ha emprendido la reforma de la alimentación. Morand, Danjau, Colliere, Bonnejoy y otros médicos ilustres son los que con sus investigaciones fisiológicas y sus trabajos clínicos iniciaron la reforma, y sostienen la necesidad de buscar en la cocina el remedio de casi todos nuestros males.

Yo, que estoy en relaciones de fraternal amistad con casi todos ellos, vengo secundando su obra y haciéndola conocer en España desde hace seis años, durante los cuales he adquirido la necesaria experiencia para poder aconsejar a mis lectores diciéndoles (como lo haré al final de esta crónica) de qué manera se hace el pan integral, cuándo y cómo debe comerse, cuáles y cuántas son las indicaciones de su uso. Los que padezcan de estreñimiento, artritis, obesidad y neurastenia, no perderán el tiempo si fijan su atención en estos trabajos.

### III

La fabricación del pan integral, siendo una cosa tan sencilla, originó controversias muy apasionadas.

El fanatismo de algunos integralistas tiene la culpa de que no haya llegado a popularizarse el pan completo o pan de Graham.

De tal manera quisieron simplificar su fabricación, que suprimieron la levadura y la sal, elaborando un producto que los bueyes y caballos aceptan sin dificultad.

Los perros a quienes he ofrecido esta clase de pan ázimo, lo rechazaron siempre.

Comparto la opinión de los perros. Un amasijo de harina y agua, cocido en el horno, no es pan; es una cosa a la que llaman pan esos seres estrafalarios, que tienen en su casa un molino portátil y un horno de sobremesa.

Cualquier panadero hace pan integral, si le dan harina, integral; obtener esta clase de harinas es lo difícil, y así se explica que solamente puede comerse esta clase de pan, comprándolo en las panaderías de lujo y pagando por él mucho más de lo que realmente vale, o bien haciéndolo fabricar en un pueblecillo donde compréis harina sin cerner y la deis a persona interesada en complaceros.

Los vegetarianos, en cuyo programa alimenticio es de rigor el pan completo, son víctimas de numerosas sofisticaciones.

Uno de ellos me enseñaba, con aire de triunfo, una pajita que había encontrado en el pan:

—Vea usted — me decía —, esto es una prueba evidente de la integralidad del pan que como; aquí no hay trampa.

—¿Quién le fabrica a usted esa preciosidad? — le pregunté.

Dióme la dirección de su tahonero, fuí a verle, tuve la necesaria habilidad de interrogarle, y me reí grandemente cuando le oí decir en tono de confidencial zumbonería:

—¿Cómo quieren que fabrique yo ese pan, si no se ponen de acuerdo? ¡Son media docena de chiflados y cada uno me pide una cosa diferente!

Al principio, tomando la cosa en serio, traté de

complacerles; hice venir harina integral y fabriqué el pan completo. Pues bien; ninguno quedó conforme. Quítele usted la sal. No le ponga usted levadura; está demasiado cocido. Lo quiero más bajo. No es bastante esponjoso, me decían; hasta que aburrido ya de tantas y tan diversas demandas, tomé una cantidad de la masa que hago para todos, le añadí algo de centeno para darle color obscuro, y le incorporé las raeduras de los sacos vacíos que voy almacenando en la pesebrera; por eso no es extraño que encuentren de vez en cuando alguna pajita.

—Hace usted bien —le dije—, y si quiere conservar esa clase de clientes, no cambie usted el procedimiento; tratándose de ciertos seres, el engaño constituye a veces un acto de piedad, y como dice mi amigo Félix Méndez, a esos que se entusiasman porque encuentran pajitas en el pan y arenillas, *hay que ponerlos a comer aparte*.

Con harina sin cerner (pero muy bien molida), añadiéndole la cantidad de levadura necesaria para la fermentación, y la sal precisa para que resulte sazonado, se fabrica el pan integral; este pan debe de comerse en moderada cantidad, puesto que es mucho más excitante y nutritivo que cualquier otro; masticándolo detenidamente no es difícil acostumbrarse a él.

Sus propiedades terapéuticas son debidas, como ya dejo dicho, a la cerealina y a los fosfatos; excita la secreción de la saliva y de los jugos gástrico e intestinal, y cuando ha pasado ya de la primer porción de los intestinos delgados, todavía sigue siendo útil, porque provoca el peristaltismo intestinal, evitando la estancación de las heces fecales en los últimos trayectos del tubo digestivo, con lo cual queda suprimido el estreñimiento sin necesidad de purgantes ni enemas.

A los niños les proporciona este pan todas las

sales de cal y de fósforo necesario para la formación de sus huesos y erupción de sus dientes, evitándoles la molestia de tomar *fosfatinas, soluciones de lacto y clorhidro-fosfatos de cal* y otros productos químicos, que con más gusto deben pagarse en la panadería que en la botica.

Los adultos deben comerlo para beneficiar todas las energías que produce y regenerar su sistema nervioso.

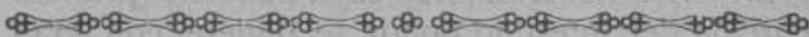
Los ancianos harán bien comiéndolo con mucha parquedad, porque en las edades avanzadas no convienen los alimentos de gran poder energético y sobre todo, mineralizante, pues el fin de nuestra vida se caracteriza fisiológicamente por una tendencia inevitable hacia la mineralización total que es la muerte de los seres organizados.

Esta consideración final no amengua el alto concepto que tenemos del pan integral, y nos recuerda aquella sabia máxima que dice así en latín:

*Per ea quibus vivimus et sani fimus, per ea aegromamur et morimur.*

La cual traduzco libremente en esta forma:

Aquellas cosas que nos dan la vida y la salud, son también causa de nuestra enfermedad y nuestra muerte.



## PAN DE GUERRA

—Yo creo me decía un compañero que no domina este asunto del pan — que los Gobiernos de Austria, Italia y Alemania, naciones donde se fabrica pan de guerra, tendrán que permitir que se haga una cierta cantidad de pan *sin falsificar*,

en obsequio de los enfermos, convalecientes valetudinarios y niños.

—No te digo que estás en un error —le contesté— porque son cinco los errores que ofuscan tu inteligencia. Si consideras con atención lo que yo diga, convendrás conmigo en que todos los médicos europeos debemos runirnos para que tome carácter permanente la fabricación del llamado pan de guerra.

1.º El pan de guerra no es una falsificación del pan que antes se comía, está fabricado con harina menos depurada y no contiene sustancias extrañas a la panificación.

2.º Los enfermos, o están los suficientemente graves para no pensar en el pan, o si lo comen les sabe a poco, porque resulta tanto más sabroso cuanto menos desnaturalizado está.

3.º Los convalecientes, que ya durante el curso de su enfermedad tuvieron tiempo de adquirir un saludable horror a los productos de la droguería, pueden ahorrarse la molestia de tomar glicerofosfatos y otros reconstituyentes que son inferiores en eficacia, y menos asimilables que las grasas fosforadas, lecitinas, fosfatos naturales, sales magnésicas y cerealina, que con abundancia encontrarán en el pan de guerra.

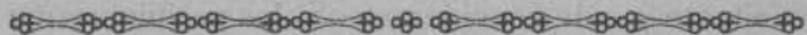
4.º Los valetudinarios cuyo duodeno (primera porción del intestino donde se digiere con gran actividad el pan), fatigado por los años, tiene que conformarse por las noches con una colación ascética compuesta de chocolate con bizcochos, pueden echar al aire una canita y arriesgarse, aunque parcamente, a cenar como en tiempos mejores, pues el pan de guerra se peptoniza casi en totalidad y no da lugar a la formación excesiva de ácido láctico, imputable a ese funesto pan de Viena, llamado pan de lujo, y al que los médicos debemos tanta gratitud.

5.º Los niños, a quienes deben su existencia el 50 por 100 de las tahonas, están de enhorabuena mientras se consuma este pan, este pan que ha venido a redimirlos de los tormentos, casi semanales, del aceite de ricino. No ya el pan de guerra, el pan integral, que resulta mucho más duro y áspero, me consta que lo comen los niños con verdadero deleite.

Sucede con este pan de guerra una cosa muy digna de tenerse presente, y es que los que al principio lo rechazaban, acusando al Gobierno de falta de previsión y culpándole de los trastornos digestivos que dicho pan podría producirles, vieron con asombro que no se perturbaba su mecánica gastro-intestinal, y algunos, ciudadanos dotados de fino espíritu de observación, hicieron notar a los descontentos que las cajas de píldoras alcéticas, pastillas de ruibarbo y otros habituales laxantes, yacían empolvándose, abandonadas sobre una rinconera o estaban olvidadas en el cajón de la mesilla de noche.

Esta particularidad fué objeto de acertados comentarios fisio terapéuticos en cierto restaurant berlinés, y un *herr* doctor, tan célebre por sus investigaciones coprológicas como por la fineza de su ironía, felicitó al disertante con esta frase:

— Así premia el Gobierno el patriotismo de algunos ciudadanos estreñidos.



## ALIMENTACION DEL SOLDADO

El problema de alimentar a los soldados combatientes es mucho más difícil de lo que a primera vista parece.

En tiempo de paz se reduce a procurar una ra-

ción de sustento económica y simplificada, en la que las legumbres, carnes y grasas guarden entre sí la proporción debida. Esta ración es susceptible de transformarse en ración de trabajo, con pequeños aditamentos y ligeras modificaciones que se hacen durante las maniobras y ejercicios prácticos, ejercicios de tiro, marchas, etc.

Pero la vida de campaña difiere grandemente de la vida de guarnición. El soldado combatiente no tiene horas reglamentarias para dormir ni para comer. Su fisiología está profundamente modificada y requiere, por lo tanto, cuidados y atenciones especialísimos.

Ya no se trata de evaluar en calorías la ración que consume, sino de buscar la utilización de los alimentos, modificando su naturaleza, según el trabajo que se realiza. Así, por ejemplo, una marcha rápida y sostenida exige aumento de la cantidad de grasas y azúcares, siempre que no se trate más que de una maniobra de desplazamiento. Tratándose de acciones ofensivas, se imponen las carnes. Procurad—decía uno de los generales de Napoleón—que nuestros soldados emprendan el ataque mientras conserven trozos de vaca en sus estómagos.

Las carnes tienen mayor valor excitante y tonifican más rápidamente que los demás alimentos; únicamente les aventaja el alcohol; pero esta substancia no constituye alimento directo, y sólo como excitante puede considerarse. Si los perjuicios que ocasiona y los abusos a que da lugar no fuesen tan grandes, sería el alcohol un elemento indispensable a los combatientes. Una copita de *peleón*, tomada con la debida oportunidad, pone a cualquier ciudadano pacífico en condiciones de lanzarse al asalto de una trinchera.

Claro está que el patriotismo y la disciplina hacen innecesario un estímulo tan útil como innoble.

Yo celebro que lo hayan suprimido, y lamento el abuso que se hace de las carnes, no sólo por su influencia en el estado moral, sino en la salud de los soldados. La vida de trinchera es una vida relativamente sedentaria, y a ella debiera de ajustarse la ración alimenticia de las tropas. El mayor gasto representado por la dificultad de aprovisionamiento de verduras y frutas para las trincheras, estaría compensado con una disminución notable en la morbilidad.

A pesar de los irreprochables procedimientos empleados en la conservación de las carnes, no dejan éstas de ser perjudiciales, pues sólo se consigue aplazar por más o menos tiempo el natural proceso de putrefacción, y aunque prácticamente el gusto y el olfato las encuentren tan buenas como en estado fresco, está plenamente demostrado que las carnes conservadas sufren en el intestino una descomposición más rápida e intensa que cuando se consumen en estado fresco, y llegan a producir el escorbuto, que no es más que una estomatitis debida a eliminación de toxinas cadavéricas, agravada por la falta de ciertos elementos que las carnes no pueden proporcionarnos.

La vida de trinchera sólo es sedentaria para los músculos, que se entumescen con el forzado reposo. Los nervios están en continuada y fatigante tensión, razón de más para que apetezcan al pobre soldado alimentos que no agraven el sufrimiento en que vive. Cuando podemos comer una ensalada de legumbres, somos dichosos, habla un soldado de los ejércitos beligerantes. Por una mañana doy todo mi tabaco, reza un anuncio autógrafa en *El Eco de las Trincheras*.

Nada tan desagradable como la monotonía. Si tres días seguidos de vigilia, en los que podemos disponer de todo, menos carne, se nos hacen insupportables, por la falta de una sola cosa, pensad lo

que sufrirá durante una semana, a veces más, el que solamente carne y pan puede comer.

El estreñimiento, las cefáleas de origen intestinal y nervioso, los ardores de estómago, la inapetencia y el exceso de sed, amén de un nervosismo sostenido por el insomnio y el tronar de continuas explosiones, son causas que producen gran número de bajas temporales, algunas de las cuales acaban por hacerse definitivas, traduciendo por casos de tifus, neurastenia e imbecilidad.

Los yanquis, proveedores de municiones para uno y otro bando, han encontrado el medio de atenuar en parte sus malos oficios, enviando para todos los heridos de las naciones en lucha grandes cargamentos de manzanas, por valor de millón y medio de francos.



## ESTÓMAGOS AGRADECIDOS

Sí, ya sé que debo tratar el escabroso asunto de la *Eutanasia*, pero el día 17 del corriente se cumplen cien años justos después de la muerte de Parmentier, ocurrida en igual fecha de 1813, y toda Europa se dispone a celebrar tan interesante centenario.

Rindamos culto a la actualidad y homenaje de gratitud al vulgarizador de la patata. Los ingleses acaso no se asocien a nuestro tributo de admiración, recordando que el introductor de la patata en Europa fué su compatriota sir Walter Raleigh, a quien muchos conocen por haber visto su nombre escrito en la popa de un gran acorazado británico. Francia, con procedimientos de mayor mo-

destia, supo inmortalizar a Parmentier, bautizando a las patatas con su nombre.

Este sabio farmacéutico estudió durante su cautiverio en Silesia el cultivo de las patatas y sus propiedades nutritivas, y una vez repatriado, luchó heroicamente para hacérselas comer a sus compatriotas.

La patata es una planta de mala familia (solánáceas) y las eminencias médicas del siglo XVIII la consideran productora de las fiebres infecciosas y de la lepra. Con semejante reputación, le fué muy difícil su entrada en la cocina. Parmentier tuvo fe y constancia; era buen químico y buen cristiano, cualidades cuya compatibilidad expresa claramente el abate Dicquemare en una carta que escribió alentando al ilustre campeón de las patatas.

«No miréis atrás, le dice; vuestra grandeza de alma nacida del feliz consorcio de la ciencia con la religión, os eleva sobre la turbamulta de envidiosos que con la sátira os combate.»

—Parmentier, decían sus detractores, quiere hacernos comer patatas, para garantizar la venta de sus píldoras antipalúdicas y sus jarabes contra la escrófula.

El humorismo de los caricaturistas, la envidia de algunos *sabios* y la ignorancia de todo el pueblo, fueron contrarrestados por la perseverancia de Parmentier, que refutó brillantemente las 25 objeciones contra la patata, considerada como alimento perjudicial en una obra editada en la Imprenta Real de París (1781), con este título: «Investigaciones sobre los vegetales nutritivos, que en tiempos de escasez pueden reemplazar a los alimentos ordinarios, con nuevas observaciones sobre el cultivo de la patata.»

En esta obra (de la cual poseo un ejemplar) hay un capítulo que dice: *Sobre una propiedad interesante de las patatas*. Es una comunicación que el

Dr. Renou hace al autor de la obra, y refiere que come con fruición estos tubérculos, a los cuales sus hijas pequeñas, una de tres años y otra de diez y ocho meses, se han aficionado de un modo alarmante.

«Es un espectáculo que me divierte contemplar la avidez con que devoran la patata asada bajo las cenizas, y sazonada con un poco de manteca y sal; pero he tenido que restringirles tan saludable y grato alimento, en vista de las protestas de mi esposa, que me hace observar que las patatas son incompatibles con la sequedad de las sábanas.»

Los efectos diuréticos de la patata asada y sazonada, como queda dicho, son análogos a los de la cerveza; mis observaciones entre la clientela infantil me obligan a considerar justa la protesta de madame Renou.

La patata es el alimento ideal para los niños y los viejos, se digiere en la boca y no exige trituración previa; la saliva y el jugo pancreático transforman su fécula en glucosa. Comiéndolas fritas a la inglesa, se digieren mal. Cocidas en agua, casi dan la razón a Brillat Savarin, que las consideraba como el más insípido de los alimentos.

Por su riqueza en sales, pectosa, pectina y pectasa, avaloran el caldo de nuestro puchero; su fécula es el mejor sustituto de las harinas para dar a las salsas la debida consistencia y hace posible el bizcocho que acompaña a nuestros chocolates. Fritas a la española o en tortilla y guisadas, las considero perfectamente comestibles, pero para poder decir que se han comido patatas, es indispensable asarlas al horno; sólo así pueden apreciarse todas sus cualidades, si se tiene la precaución de no tomar inmediatamente antes ni después una sola miga de pan.

Mezclar el pan con la patata es la mayor de las herejías gastronómicas.

Cuando las patatas son demasiado jóvenes o demasiado viejas, y siempre que se guardan en sitios húmedos, comienzan a germinar y en este caso es necesario mondarlas con grande esmero, porque los tallos nacientes contienen solanina (alcaloide tóxico).

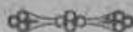
Pueden las patatas dar un rendimiento de alcohol, a razón de 8 litros por cada 100 kilogramos. Y algo tan peligroso como son los explosivos llamados xyloidina, nitramidina y pyroxam, se prepara con la fécula de patata, tratada por un ácido que no quiero nombrar por temor a que pueda leerme algún anarquista de acción.

La patata cruda constituye el preservativo más eficaz contra el escorbuto, según testimonio de los capitanes Miguelón y Saint Pierre, que hicieron largas campañas en las regiones polares.

No quiero terminar sin deciros algo de gran valor práctico. Si tenéis una cocinera relativamente inteligente, hacedla comprender lo que sigue:

Mondadas las patatas, córtense rodajas del grosor de una moneda de 5 pesetas y enjúguense, desecándolas entre los pliegues de un paño de algodón; después cocerlas a fuego lento en aceite crudo; cuando ya están cocidas, sacarlas de la sartén y dejarlas escurrir y enfriarse durante cinco minutos; calentar el aceite a fuego vivo, hasta que tome el color del vino moscatel, y sumergir de plano las patatas que resultarán *soufflés*.

De esta manera, los que no conozcáis al gran Parmentier por sus obras, le recordaréis con gratitud por sus patatas, y algo es algo.



## CONSOLATRIX AFLICTORUM

—Después de haber trabajado todo el día, tiene uno que comerse unas tristes judías.

Cuando los pobres comemos carne, por casualidad, tiene que ser una piltrafa pescuecera. Del cerdo hemos de contentarnos con la morcilla, y en cuestión de pescados, no da el mar para nosotros más que sardinas. A mí no me disgustan las cosas de huerta, pero vaya usted con diez céntimos a la plaza y pregunte cuántas alcachofas y espárragos dan por una perra gorda. ¡Cebollas, y gracias!

Sabe Dios hasta dónde hubiese llegado el tío Roque diciendo tonterías, si yo no tomara la palabra para demostrar la injusticia de sus lamentaciones.

—Tío Roque—dije—, usted en estos asuntos de alimentación anda como los ciegos: a tientas. Esas tristes judías alegran el cuerpo mucho más que la carne, dan tres veces más calor, y tienen en igual cantidad de peso más substancia nutritiva (albúmina) que la mejor chuleta. Por algo se ha llamado a las legumbres secas la carne de los pobres, y tienen sobre las carnes una ventaja, que consiste en gran cantidad de ácido fosfórico combinado con potasa, cal, sosa, magnesia y hierro; este último abunda en las lentejas.

La carne es tanto mejor cuanto más barata, según resulta de las recientísimas investigaciones de Francis Marré, que, estudiando el valor nutritivo de la carne de buey, sacó en consecuencia que 30 céntimos de carne de pecho equivalen a una peseta y 10 céntimos de solomillo, y en la ternera da más substancia el entresijo que el lomo. Sesenta y cinco céntimos de costillar de cordero

producen el mismo resultado que dos francos de pierna.

Por lo que al cerdo respecta, 20 céntimos de morcilla dan el mismo resultado que un franco de jamón o dos de galantina.

Realmente, resultan consoladoras estas cifras, obtenidas por concienzudo estudio de los alimentos. El mar prodiga generosamente las sardinas, que nutren más que el salmón, y necesitaría usted gastar 110 francos en langostinos para obtener el mismo resultado práctico que obtiene con un franco de almejas.

Su desprecio por la cebolla constituye una herejía incalificable; tres pesetas de alcachofas y seis de espárragos, no desequilibran la balanza alimenticia, en uno de cuyos platillos pongamos cebollas por valor de diez céntimos. Ya ve usted, tío Roque, cómo una perra gorda tiene más importancia real que aparente.

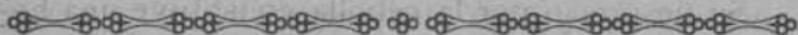
En el mercado de comestibles (como en todos) la causa del menosprecio es la excesiva abundancia. Yo he pagado 30 céntimos por un ciento de ostras, en un pueblecillo donde a ningún precio pude proporcionarme pan de trigo, y tuve que comerlas con pan de maíz.

Los que gratuitamente llegan a emborracharse en una bodega alicantina, no tendrían bastante dinero para pedir una copita de faudillón en cualquier hotel neoyorkino.

Poder dormir tranquilos, después de haber cenado unas judías y uua sardina arenque, sería el bello ideal de los que, a fuerza de drogas, van conllevando penosamente la dispepsia adquirida con el uso diario de la charcutterie muy especiada, el foiegras de Strasburgo, el caviar de Rusia y otras exquisiteces que usted, tío Roque, oye nombrar ahora, quizá por vez primera.

Un espíritu afligido por la envidia tiene que en-

contrar tristes las judías. Piense usted en lo muchísimo que valen estas legumbres, que durante muchos años y con abundancia le da la tierra para mantener la fuerza de sus brazos; procure comprender que entre los jornaleros de setenta años no hay uno solo que no haya comido tan pobremente como usted cree comer, y sacará la consecuencia de que, tanto a los ricos como a los pobre, a los que en la holganza viven y a los que trabajamos de sol a sol, nos da Dios mucho más de lo que merecemos.



## INFECCION Y DESINFECCION DE LAS OSTRAS

Los higienistas somos atroces. No perdonamos medio ni manera de complicar la vida de nuestros conciudadanos.

Aquel doctor Pedro Recio de Tirteafuera, que amargó los yantares de Sancho Panza, no es una caricatura: es un retrato de mano maestra.

Hemos logrado averiguar que las ostras cogidas en la proximidad de los vertederos de aguas fecales son infectas, porque retienen entre sus valvas agua sucia y propagan entre sus consumidores el tifus y otras infecciones. Al principio se pensó que en ciertas épocas podría ser la ostra generadora de bacillus, que, al penetrar en nuestro tubo digestivo, adquirirían especial virulencia y producían la infección tífica.

Se habló mucho del tifus de las ostras y se restringió grandemente su consumo. Más tarde conseguimos encontrar la verdadera madre del cordero y la ostra quedó rehabilitada. Su infección

era exogénica, venía de afuera. El molusco sólo era peligroso cuando vivía en aguas infectadas, y, una vez sabido esto, los bacteriólogos cruzaron una pierna sobre un muslo, la sujetaron por el calcañal con una mano, apoyaron la frente sobre la otra y quedaron sumidos en profundísima meditación.

¡Desinfección y estabulación de las ostras! Ved en lo que consiste la técnica ideada por esos cerebros privilegiados. Se cogen las ostras infectadas y se las cepilla una por una cuidadosa y prolijamente con una solución de permanganato potásico. Cuando están bien limpias se procede a la estabulación, que consiste en colocarlas en grandes tanques surtidos de agua de mar, previamente filtrada y esterilizada, que se renueva cada día, y así permanecen las ostras durante cierto tiempo, hasta que de los análisis bacteriológicos practicados en el sedimento de los depósitos resulta que ya no se encuentran bacillus tíficos.

Todas estas manipulaciones de lavado, cepillado de la concha, filtración y esterilización del agua marina y análisis diarios de los sedimentos, hace necesaria la intervención de numerosos obreros, químicos y bacteriólogos, cuyas labores respectivas tienen que elevar el precio del producto tan sabiamente manipulado.

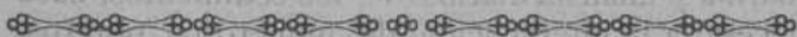
Más práctico y razonable sería el prohibir que se mariscase en un radio de cincuenta metros en torno de los desagües fecales. En una de las playas coruñesas estuvo abandonado durante mucho tiempo un bergantín, cuyo casco se cubrió de mejillones, lapas y otros moluscos, de los cuales hacía buen acopio la granjería de playa para venderlos en la ciudad. Fué incalculable el número de casos de intoxicación producidos entre los consumidores del marisco a que me refiero.

La causa de estos accidentes se debía a que los

forros metálicos del bergantín eran de cobre, cuyas sales (sulfatos, carbonatos y óxidos) fueron encontradas en toda clase de moluscos adheridos al casco del barco. Si se hubiera procedido en este caso a la estabulación del marisco, quedaría éste en buenas condiciones para ser consumido sin peligro; pero las autoridades coruñesas desconocían el flamante procedimiento y se limitaron a prohibir la explotación del foco intoxicante.

Yo me subordino a la disciplina científica y transijo con que la ostra sea clasificada como lamelibranquio e incluida en el grupo monomiario; pero que no me la cepillen con permanganato ni me la estabulen a régimen de agua filtrada.

Que me las traigan de Pasajes, pueblecillo costero, donde se ignora el significado de la palabra *bacteria* y se cogen las ostras a manos llenas, en aguas muy limpias, para servir las acompañadas de cierto vinillo blanco, al que yo considero como buen solubilizador de toxinas, y del cual siempre que como ostras tomo, como medida profiláctica, algunos sorbitos.



## LA PROTOSA, LA NUTTOSA Y EL NUTTOLENE

Acabo de leer una carta que dice así:

«Muy señor mío: Lector asiduo de sus crónicas, etc., etc. (estos etcéteras me los impone la modestia), continúa con el párrafo que transcribo:

Hace algunos días que Julio Camba, cronista del *ABC*, encabezó uno de sus artículos con el título de *Calorías y protosa*, pero no explicaba ni definía ninguna de ambas cosas. Ahora, después

de haber leído su cocina científica, queda satisfecha mi curiosidad, aunque no del todo, porque también usted cita la protosa. ¿Con qué se come eso?

Con pan, señor mío, con pan, como casi todas las cosas comestibles. La protosa es un producto ideado por el doctor Kellogg para sustituir a las carnes y pescados. El secreto de su fabricación está al amparo de una patente industrial adquirida por la Compañía neoyorquina *Sanitas Nut Food*, explotadora del nuevo producto alimenticio en todas las capitales europeas.

Yo sé que la protosa se prepara con las semillas del *Arachis hypogoea*, planta herbácea de la familia de las leguminosas, originaria de Africa, pero que se aclimata en todas partes donde tenga clima templado y terreno ligero y arenoso.

Los valencianos la cultivan con gran provecho, y son sus frutos alimento grato a las niñeras y soldados, pero no pregunte usted a nadie por el *Arachis hypogoea*; pida *cacahuets*, y todo el mundo le dará razón.

De las semillas o almendras del cacahuet extrajo el doctor Kellogg la *protosa*, substancia que tiene el aspecto y la consistencia del *foie gras*. Véndenla en latas que contienen diez rebanaditas, separadas unas de otras por papel-cristal, y cada una de ellas constituye un excelente sandwich cuando está colocada en el interior de un panecillo.

Todas las manipulaciones culinarias de que la carne puede ser objeto, son aplicables a la protosa.

Es la carne que comen los vegetarianos. Cincuenta gramos de la tal substancia cuestan 20 céntimos y tienen el mismo rendimiento nutritivo que una chuleta. Su digestión exige solamente la mitad del tiempo necesario para digerir igual can-

tividad de carne, a la cual aventaja en un 25 por 100 de valor alimenticio. Carece de fibrina, y se disuelve por completo en los jugos gástricos; por esta razón está indicada la protosa en el régimen alimenticio de los dispépticos que adolecen de pobreza secretoria (hipopépticos).

También del benemérito cacahuet se extrae la nuttosa, que no difiere de la substancia predescrita, y el nuttolene, que la supera en cierto modo por su agradable sabor, que recuerda la pechuga de la perdiz. ¡Lástima grande que su conservación sea tan difícil! Declara su inventor que este producto no tiene en el mercado grande aceptación, a causa de su inestabilidad. Una vez abierta la cajita de nuttolene, es necesario consumir su contenido antes de cuatro días, porque expuesto al aire adquiere un sabor rancio muy desagradable.

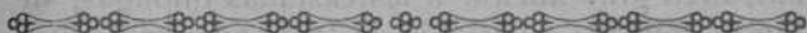
Hace más de seis años que circulan con profusión en Alemania estos productos de alimentación sintética. Las Sociedades vegetarianas los recomiendan como sustitutos de la carne y en los sanatorios naturistas forman la base del régimen llamado desintoxicante.

Yo he comido la protosa en crudo, asada, con patatas, con tomate y en *ragout*. La encontré buena de todas las maneras. Su valor nutritivo debe de ser, por lo menos, el mismo de la carne, puesto que mis autoexperimentaciones de alimentación fueron hechas durante un invierno muy frío y andando diariamente muchos kilómetros sin notar fatiga.

No me sucedió así con el azúcar, que me proporcionó una jornada fatal de hambre y cansancio, dejándome tan empalagado, que hube de tomar cumplida venganza cenando huevos fritos con jamón, anchoas y vino, todo lo cual, a pesar de su sabor salado y ácido, me supo a confitura.

No conozco experimentalmente el nuttolene, del cual pedí una cajita al director de la revista en que lo vi anunciado (*Die Lobenskunst*). A vuelta de correo me contestó que, por dificultades del transporte (*Transportschwierigkeiten*), no podría complacerme hasta que transcurriesen, *einige tage*, algunos días. Seis meses han pasado, y siempre que leo noticias de la guerra termino pensando:

—*¡A ver si va a poder ser que yo reciba mi encargito!*



### ¿COCIDAS O ASADAS?

—Gracias — dije rehusando un plato de castañas asadas —. Si estuviesen cocidas no dejaría de tomar una docena.

—¿No son buenas las castañas asadas?

—Excelentes; pero exigen para su digestión una cantidad de energía, de la que ya no dispongo después de haber almorzado con buen apetito.

Dicho esto, y observando que convergían sobre mi persona varias miradas interrogantes, me creí obligado a dar explicaciones, y dije lo que sigue:

—La hora de los postres es para el hombre una hora crítica. Nuestro estómago, excitado por los alimentos, está siempre un poco más acá de nuestros deseos y un poco más allá de sus necesidades.

Los postres, que amenizan y prolongan nuestra conversación de sobremesa, deben de guardar con ella cierto armónico paralelismo. Han de ser tan ligeros, como ella es frívola.

A nadie se le ocurre plantear abstrusos problemas en ese momento, y esta es la razón de que yo

no hable ahora de la castaña que, según Parmentier, contiene tanto mucílago como el trigo, y es más rica en materias sacarinas, a las que debe su dulce sabor.

Podría fabricarse con las castañas una cerveza superior a todas las existentes. En Italia se muelen estas frutas y se hacen con su harina tortas y mostachones exquisitos. Los corsos prefieren la castaña al maíz para confeccionar unas gachas que superan a la tan decantada polenta, y Napoleón, que por ser corso debe considerársele como voto de calidad, tuvo gran afición a las castañas pilongas, de donde deduzco que debió de tener admirable dentadura, lo cual siempre es un dato para la historia.

En algunos pueblos del Norte francés se hace un pan de castañas que yo lamento no haber probado.

Soy de un país en que abundan los castaños de gran porte, árboles de los que Cervantes dijo que hacen la sombra muy obscura. Esta observación es tan justa como todas las del glorioso escritor. Por el tamaño, abundancia de hojas y extensión de su copa, es el castaño uno de los árboles que más fresca sombra proporciona.

La castaña silvestre o regaldona es un cebo excelente al que deben su sabor incomparable los tan calumniados como desconocidos jamones gallegos.

Galicia es una región calumniada en sus hombres, sus jamones y sus huevos. Al gallego se le considera bruto y tacaño congénito porque se le juzga por el patrón del aguador prehistórico y del barrendero actual; ya comprenderéis que no puede servir de muestra el infeliz paria inculto y sin oficio, que para vivir tiene que agarrarse al mango de una escoba. Si esos infelices hubieran ido a la escuela solamente un año, sustituirían con ventaja a muchos diputados de la mayoría.

De los jamones galaicos hablan pestes los que sólo han comido ese jamón barato, procedente de cerdos ribereños, hartos de mariscar; pero si probasen los que se obtienen con el cerdo cebado a base de castaña, dirían que aquello era jamón en dulce.

En el comercio de Madrid se llama gallego al huevo moruno y al que ponen las gallinas de basurero, que mueren sin haber conocido el maíz ni otros succulentos granos que abundan en Galicia. Los que así piensan son gentes que viven en perpetua huelga cerebral.

Perdonadme este pequeño desaogo regionalista y vuelvo a mis castañas. Asadas con esmero, conservan todo su aroma y sabor. El calor las cuece en su propio jugo (agua de vegetación) y constituyen un alimento de resistencia.

En mis excursiones por las aldeas gallegas, durante los días fríos del invierno, he podido apreciar el efecto reconfortante de unas castañas asadas y un vasito de vino blanco que hicieron exclamar a mi amigo Barreiro: «Querido Juan: con estas castañas y este traguito hemos llegado al nivel de lo heroico.»

Efectivamente: bajo una lluvia torrencial, de noche y por carreteras intransitables, anduvimos aquel día diez y seis kilómetros.

Cocidas son de más fácil digestión y menos empalagosas, porque pierden la mayor parte de sus glucósidos (nótese que el agua en que se cuecen resulta azucarada); son entonces un postre frívolo, apto para ejercitar la virtud de la paciencia, y mientras se las monda cuidadosamente se puede disertar sobre la mejor manera de condimentarlas.

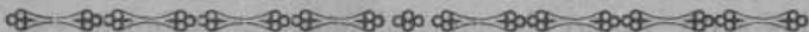
El comino les da un gusto tabernario; el laurel, aparte de su glorioso simbolismo, sólo me parece bueno para escabechar sardinas y perdices; la yerbabuena es demasiado moruna; el anís, puede

pasar, es tolerable, pero es vulgar; seamos elegantes, pongámonos a la altura de los que convirtieron la gastronomía en timbre de gloria nacional. Después de haber comido nuestro cocido clásico, bien podemos permitirnos el lujo de condimentar nuestras castañas algo exóticamente.

Yo, que tengo mis puntos y ribetes de goloso, me regalo de vez en cuando con un plato de castañas aderezadas según la fórmula de Schulz.

Asad cuidadosamente cuarenta o cincuenta castañas, quitales la piel y ponedlas en una cacerola con 125 gramos (octavo de kilo) de azúcar, un vaso de agua (tamaño corriente) y un pedacito de vainilla; poned todo esto veinticinco o treinta minutos a fuego lento, y después cinco o diez minutos a fuego más vivo, para que el jarabe tome punto.

*Plaudite cives*, diría yo ahora si mi modestia me permitiera esperar vuestros plácemes.



## LA RAZÓN DEL TOMATE

—El caso es que yo no sé a qué carta quedarme —decía uno de mis clientes, gotoso, que no puede resignarse a comer mal—. Yo estaba siguiendo un plan casi vegetariano, con el cual me iba perfectamente. Llego a mi país (Canarias) con objeto de pasar el invierno sin grandes molestias, y al consultar a mi médico, le di cuenta del régimen alimenticio que seguía. ¡Dios mío! ¡Cómo se puso aquel hombre cuando le dije que comía ensaladas con tomate!

—¿Ha dicho usted con tomate?— me preguntó con los ojos muy abiertos—. ¡Qué barbaridad! ¿Quién le dió a usted tan disparatado consejo?

Bouchardat y Dujardin-Beaumetz prohíben terminantemente los tomates, en consideración a la grandísima cantidad de ácido oxálico que tienen esas hortalizas.

Ahora oigo a usted decir que el tomate es una de las cosas para mí más convenientes, y no salgo de mi asombro. ¿Quién de los dos tiene razón?

—La razón, señor mío, la tiene el tomate, porque la verdad está en las cosas, y no en la mente de los que sobre las cosas discurremos; pero tanto mi compañero como yo, hemos aconsejado a usted con arreglo a nuestras convicciones respectivas. Los autores precitados consignaron en sus obras, y afirmaron con todo el peso de su autoridad, que el tomate contiene una cantidad considerable de ácido oxálico. Pues bien; ellos son responsables de que hasta hoy se haya usted visto privado del inofensivo placer de tomar una ensalada de tomates y de los beneficios que este fruto pudiera producirle.

También yo, como todos los médicos de mi época, fuí educado en la misma errónea creencia. El error y la verdad se perpetúan por tradición; pero el tiempo y el estudio van depurando continuamente los humanos conocimientos. Yo nunca he prohibido el tomate, porque, estudiando la diatesis oxalúrica, he visto que los autores enemigos del ácido oxálico, como Lecorché (el cual sostiene que la oxaluria proviene siempre de los ácidos introducidos con los alimentos), no vacilan en escribir lo siguiente:

«En el régimen alimenticio del oxalúrico, todas las hortalizas, *incluso el tomate*, deben permitirse.»

El indiscutible talento de Lecorché no era incompatible con su buen humor, que le indujo a escribir esta frase: *Bebiendo, tomáis la gota, y no bebiendo, la gota os toma*. Y es que hace cincuenta años no era posible tomar en serio las cosas que

sobre química alimenticia se decían. Hoy se trabaja con gran actividad sobre estos asuntos y se discuten anualmente los resultados de la investigación. Gracias a esta labor incesante, ha podido decirnos el Sr. Delatre:

«Los oxalatos del tomate pasan a la categoría de un espantajo terapéutico, gracias a los concienzudos análisis de Armand Gautier, que apenas ha logrado encontrar vestigios de esta sal en los tomates maduros. Y operando sobre los más verdes, no ha encontrado más de *50 miligramos* por kilo de fruto, lo cual nada significa, puesto que la patata contiene igual cantidad de oxalatos, y el pan corriente triplica, por lo menos, esta dosis.»

Gran diferencia va de las cinco centésimas de gramo que puede haber en el tomate, no muy maduro, a los tres gramos y 15 centésimas que tiene la lespinaca, tres y medio la acedera y cuatro y medio gramos el cacao. La prohibición de estos alimentos debe prevalecer mientras el tomate, injustamente desterrado de la mesa de los artríticos y gotosos, quede rehabilitado.

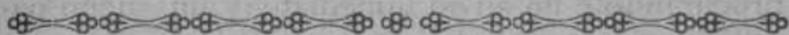
—¡Gracias a Dios!— exclamó mi cliente—. Al menos podré comer tomates mientras un nuevo análisis no descubra en ellos alguna otra substancia nociva.

—Ciertamente—repuse—; la Medicina es una ciencia eminentemente progresiva; va descubriendo poco a poco los secretos de la Naturaleza y legislando de acuerdo con las últimas verdades adquiridas. No puede predecirse hasta dónde llegaremos, pero sí puede afirmarse que aun no sabemos bastante para dogmatizar.

Dujardin-Beaumetz, Bouchardat, Lecorché y tantos otros han pasado a la Historia y figuran entre los consagrados de la literatura médica, mientras el tomate, con su pulpa rica en citratos y malatos sódico-potásicos, alcalinizó la sangre de

muchos miles de generaciones y aun hoy nos deleita con su agridulce jugo.

Es posible que su *tenor* (1) de ácido oxálico haya disminuído considerablemente con la cultura continuada, y en este caso, todos quedábamos acordados. Me parece buena idea la de pasar el invierno en Santa Cruz de Tenerife, cuyo clima es altamente favorable a los reumáticos y gotosos y donde la producción del *Lycopersicum solanum* (tomate) apenas se interrumpe durante un mes. ¿Quién sabe si esta abundancia, que implica un gran consumo, no es la causa de que el reumatismo no prospere en el suelo tinerfeño? Decididamente, la razón está, hoy por hoy, de parte del tomate.



## MELONES Y SANDÍAS

— Cuando contemplo esos montones formidables de sandías y melones, hago esta reflexión: He aquí los proyectiles con que la muerte carga sus cañones de grueso calibre para hacer blanco en nuestros intestinos.

— No me atrevo a condenar tu opinión — dije a mi acompañante —, mientras no conozca los fundamentos del odio inexplicable que te inspiran el sabroso *cucumis melo* y su dulce parienta, la *cucumis citrallus*. Tienen ambas cucurbitáceas una brillante historia en el campo terapéutico, y el llamado padre de la Medicina (Hipócrates) conocía todo el valor que asignan a estas frutas las más remotas tradiciones de la India; tanto es así, que no daba otro alimento a sus febricitantes.

---

(1) Modernísimo neologismo.

—Siento no estar conforme con tu ilustre predecesor, pero cada uno habla de la feria según le va en ella. Cuando yo he comido sandía, después o antes de almorzar, tuve siempre erupciones que me hicieron pensar si este alimento no habría entrado en mi estómago con el carácter de inamovible; y, por lo que al otro *cucumis* se refiere, te diré que, sugestionado por tus glorificaciones del frugivorismo, comí cierta noche una raja de melón, y nadie mejor que tú (que me auxiliastes) puedes dar fe de las contorsiones, molinetes y demás síntomas de tormenta que produjo en mis tripas el *cucumis melo*.

—Recuerdo perfectamente tus angustias, y fui testigo de tu gratitud al sedol, que te administré procurándote un alivio inmediato y un sueño paradisíaco; pero también recuerdo los apóstrofes que te dirigí cuando escuché tus confesiones. Habías cenado de una manera disparatadamente opípara, y aquellas truchas escabechadas, que figuraron en el menú, entraron en horrible conflagración con un helado de ciruela del que me hiciste grandes elogios.

La sandía y el melón (como casi todas las frutas de riguroso verano) son alimentos exclusivamente refrigerantes, laxantes y diuréticos, que armonizan mal, muy mal, con las albúminas y las grasas; pero si no se les asocia ninguna de estas substancias, resultan absolutamente inofensivos, aunque se ingieran en cantidades exageradas.

Balandreábamos frente a las costas de Garraf, y nuestra imprevisión nos hacía pensar en el martirio de los naufragos.

Era el 15 de Agosto, y se aproximaba el mediodía; teníamos una sed extraordinaria, agravada por el calor, las pérdidas sudorosas y el viento. La sed en el mar es un tantálico suplicio; para mitigarla, nos habíamos bañado dos veces. Yo

arranqué un botón de mi chaleco y lo chupaba para excitar la secreción salivar. De pronto divisamos una lancha, y gobernamos hacia ella para pedir agua. Antes de *estar a la voz*, nos dimos cuenta de cuál era su cargamento, y la boca se nos llenó de agua. Venía de Cullera con dirección a Barcelona, y abarrotada de sandías.

—¡Cheee! ¡Noy, vinga la més grossa!

Nos dieron cuatro muy grandes, que pagamos con un duro, un chaparrón de bendiciones y un ¡viva Cullera! que debió de oirse en todo el litoral mediterráneo.

Después de esto, y durante media hora, nuestro horizonte sensible quedó reducido al diámetro de una sandía.

Tres horas más tarde desembarcamos en Tarragona los cuatro tripulantes del balandro, y celebramos consejo para decidir si procedía comer. Hubo empate.

—Tenemos el estómago lleno de sandía con pipas y todo.

—No importa, eso es agua; vamos a la fonda.

Fuimos, pero nos abstuvimos de comer mientras los del bando contrario hicieron de las suyas.

Cuando llegó la noche, cambiáronse las tornas. Mi prudente compañero y yo cenamos con un apetito comparable al apetito legendario del general Próspero Sibuet, mientras el resto del equipo nos miraba humillado.

—Yo—dijo el menos sincero—he comido demasiado tarde, y no tengo todavía ganas.

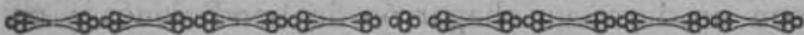
—Pos yo, señores—añadió el otro con honrada franqueza—, todavía estoy comiendo sandía, y si hubiera seguido los consejos del médico de a bordo, no estaría ahora con cara de buitres y soplando una taza de té.

Si las sandías pudieran conservarse como los melones de cuelga, aumentaría la mortalidad por

afecciones intestinales, y los tales meloncitos que se consumen por Navidad y Reyes, hacen que yo gane algún dinero.

Como al decir esto sorprendí en mi acompañante una sonrisilla mefistofélica, añadí:

— Algunas veces me los regalan y no me atrevo a traspasar el obsequio; porque, si tal hiciese, me-recería que tú me llamaras artillero de la muerte.



## LAS MANZANAS

Tomó la palabra D. Leandro y dijo:

— Como reumático, como naturista y como lector de sus crónicas, soy entusiasta partidario de los alimentos de origen vegetal. Últimamente leí algo sobre las propiedades alimenticias y curativas de la manzana. Desde entonces la tomo en grandes cantidades; pero he notado un decaimiento general que comienza a causarme cierto temor.

— ¡Naturalmente! — dije a D. Leandro —. La manzana es un alimento complementario. Cien gramos de su pulpa sólo contienen algunos decigramos de albúmina y diez gramos de hidrocarburos, gracias a los cuales pueden producir poco más de 30 calorías.

— Pues yo he oído decir que hasta tenían arsénico.

— Y continúan teniéndolo, pero en cantidad insignificante: cinco miligramos por cada 100 gramos de cenizas, y para reunir esta cantidad harían falta muchísimas manzanas. En cambio, si las consideramos como elemento terapéutico, habrá que echar a vuelo la campana grande de nuestros entusiasmos.

Rememorad los días de vuestra niñez, y surgirá el recuerdo de unas santas mujeres (vuestras abuelas), hacendosas e inteligentísimas, que ponían a madurar manzanas entre la ropa blanca de sus armarios, cuyas puertas, al abrirse, dejaban escapar un perfume incomparable, único.

Recordaréis también el ambiente familiar sahumado por las cáscaras de manzana que, una mano previsora colocaba entre la ceniza del brasero.

Los que habéis nacido en las provincias galai-cas o en Asturias, sabréis que no es posible permanecer impunemente dentro de la cámara, des-ván o madurero en que se almacenan muchas manzanas. Su perfume puede producir una borra-chera peligrosa, que terminaría por un sopor in-evitable.

Estos efectos fisiológicos son debidos a un éter existente en la piel (epispermo) de las manzanas. Eter amilvaleriánico, valerianato de amylo. El per-fume característico y el sabor exquisito de los bombones ingleses, es debido al empleo que los confiteros británicos hacen del éter de manzana. Este compuesto etéreo sirve para mucho más que para perfumar bombones. Sustituye con grandes ventajas a la mayor parte de los antiespasmódicos conocidos, y es un remedio heroico para comba-tir la calcificación de las arterias (esclerosis).

El Dr. Lencoine, de Lille, ha demostrado que las arterias llegan a esclerosarse, porque, a lo lar-go de sus paredes, va formándose un depósito de colesteroína. Esta substancia es soluble en el éter sulfúrico, medicamento de peligrosos efectos, y cuya permanencia en el organismo es muy fugaz. En cambio, el éter amilvaleriánico se volatiliza con gran lentitud y puede permanecer largo tiempo en contacto (mediante la sangre) con las paredes de los vasos *colesterinados*, disolviendo sus incrus-taciones y devolviéndoles la perdida elasticidad.

Siendo la arterio-esclerosis una enfermedad inherente a la vejez, resulta el éter de manzanas un agente de rejuvenecimiento, que ya figura en la terapéutica francesa desde 1881, dado a conocer por el Dr. Bruel como sedativo del sistema nervioso y de la fibra muscular.

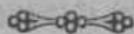
El jarabe de manzanas reinetas goza de gran prestigio en la terapéutica de los niños. Los alemanes usan ahora las inhalaciones del aroma de las manzanas, utilizando el aire saturado por estos frutos en las cámaras de maduración y conserva.

Algunos médicos franceses quieren implantar la cura de manzanas en las provincias normandas y bretonas. Tomen nota los médicos gallegos y asturianos.

Yo considero el régimen alimenticio como piedra angular de todo tratamiento, y en las infecciones, especialmente las de origen colibacilar, me proporciona brillantes resultados el puré confeccionado con harina de manzanas.

Luchando con perseverancia, he conseguido que la Casa Giraud, de Lyon, enviase a Madrid este sabroso y utilísimo producto higiénico, del cual son ya devotos aficionados muchos de mis clientes.

Don Leandro me felicitó cordialmente por el éxito de mis trabajos. Yo agradezco su felicitación y quiero hacerle saber, desde las columnas de este periódico, que más aún que de mi buena obra estoy orgulloso de las ingeniosas travesuras, merced a las cuales logré introducir en nuestra terapéutica la harina de manzanas, evitando que algunos compañeros me tomasen por un comisionista de la Casa Giraud.



## CIRUELAS PASAS

Don Epifanio entró ayer en mi consulta con aire marcial, sentóse a mi lado, y dando sobre la mesa un manotazo que hizo tintinear todos los cachivaches que sobre ella tengo, dijo:

—Vamos a ver; acabo de leer eso del *Tapa, tapa*, y necesito un consejo.

—¿También usted anda de la Ceca a la Meca?

—No, señor; yo no ando, yo soy todo lo contrario de D. Emeterio. Ya he leído casi todo lo que usted dijo respecto al estreñimiento pertinaz, y quiero saber si esto tiene arreglo. Pero conste que yo no tomaré purgas, ni emplearé irrigaciones, ni masajes, ni pienso mortificarme con régimen alimenticio de ninguna clase; porque no quiero prescindir de mis costumbres que, buenas o malas, me permitieron cumplir sesenta años, a pesar de la vida perra que representan doce años de campaña y treinta de casas de huéspedes.

—Sí, señor; usted debe de estar blindado por dentro; pero supongo que no tratará de agotar su resistencia orgánica hasta caer enfermo de una manera definitiva. El estreñimiento de que habla debe darle muy malos ratos y debe regularizarse. Para esto es preciso algún pequeño sacrificio, y, por lo que veo, no está usted muy dispuesto a sacrificarse.

—Según y conforme. Mire usted, yo tengo que tomar todas las mañanas un par de huevos pasados por agua y una taza de café con leche, comer a mediodía una tortilla, un bistek, dulce o queso y una taza de café. Cenar a las ocho otro par de huevos, un pescado y un postre de dulce; después voy a la tertulia del café, porque quiero hacer algún ejercicio, y allí tomo café y hago una partida de ajedrez hasta... hasta dar jaque-mate.

—¿A qué hora se acuesta usted?

—Cuando se acaba la batalla. Unas veces a la una y otras un par de horas más tarde; pero, de todos modos, a las ocho estoy a pie.

—Pues con esa vidita y semejante clase de alimentación, es muy extraño que todavía no haya hecho presa en sus articulaciones *el bulldog infernal del reumatismo agudo*, que dijo el poeta.

—No tardará mucho en hacerla; pero ¿para qué diablos serviríamos los viejos solterones, si no hiciésemos vivir a los médicos con nuestros alifafes? Yo no cambio de vida mientras me tenga de pie, y en cuanto a nutrirme de otro modo, imposible. ¡Tres veces imposible! Traté de comer verduras y frutas, y tal debilidad se apoderó de mí, que apenas podía dormir; quise probar eso de la papilla de avena, y... ¡mire usted que un coronel retirado comiendo papilla! No podía soportar aquel engrudo, ni aun poniéndole guindillas de las que en mi país (la Rioja) llaman miracielos.

—Está bien, D. Epifanio — dije, dando a mi vez sobre la mesa el manotazo correspondiente—. Ya tengo solución para sus males. No será usted digno de haber nacido en la Rioja, si no se somete de buen grado a mi consejo. Yo voy a regularizar sus funciones intestinales, a pesar de su mal vivir y de su comer disparatado: ¡ciruelas!

—¿Ciruelas?

—Sí, señor, ciruelas he dicho, y no es una exclamación, es un medicamento novísimo y potente.

Ponga usted una docena de ciruelas-pasas a remojar (maceración en agua) durante doce a veinte horas (ni menos ni más) en un vaso de agua, y al día siguiente, por la mañana, cómaselas. Media hora después de tan original desayuno, puede usted tomar lo que tenga por costumbre, sea lo que sea, y tenga la seguridad de que los efectos la-

xantes no se harán esperar mucho tiempo. Tres días son suficientes para quedar convencido de la eficacia del procedimiento.

Un médico japonés (Urashima) ha logrado averiguar que la desecación de las ciruelas transforma sus glucósidas en un ácido (erisofánico) y dos resinas (aporetina y eritroretina), substancias análogas a las del ruibarbo.

Los médicos alemanes adoptaron la idea, y, por tanteos prudenciales, fijaron la dosis en seis ciruelas para niños y ancianos, y doce para los adultos.

Las ciruelas a que todos estos estudios se refieren, son las ciruelas de Burdeos; pero yo, que soy español casi en absoluto (y digo casi, porque para serlo por completo tan sólo me falta ser holgazán y pesimista), prefiero la ciruela riojana.

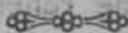
El buen éxito de mis experimentos lo confirmó ayer D. Epifanio, diciéndome:

— Gracias a usted, he llegado a comprender los apuros, carrerillas y piruetas de D. Emeterio. Tuve que meterme corriendo en un cafetín de los barrios bajos, y comprar tres periódicos — dijo, poniendo sobre la mesa el único ejemplar sobrante.

— Quite usted de ahí ese papelucho. ¡Vaya una ocurrencia! ¡Comprar esos periódicos que hacen la campaña *pro Ferrer!*

Don Epifanio, poniéndose muy serio, me contestó:

— No sabe usted lo que dice; parecen hechos a la medida y expresamente para los que se purguen con ciruelas de Burdeos.



## NARANJAS

El ángel custodio de la humana salud plantó un naranjo.

Esta frase, originaria del mismo país que la naranja (Indo-China), denota que, desde tiempos legendarios, goza esta fruta de gran prestigio salutífero. Europa la tomó de segunda mano, pues, según parece, fueron los soldados de Escipión quienes la llevaron a Italia. Nuestros buenos amigos los portugueses nos la hicieron conocer a nosotros, y en nuestras costas Sur y Este tomó tal incremento su cultivo, que bien puede afirmarse que, con excepción de las naranjas producidas en países tropicales, puede la naranja española ser considerada como la mejor de todas las restantes.

La naranja mandarina hace su aparición a mediados de Octubre, cuando aún no es posible procurarse en nuestros mercados la verdadera naranja, que comienza a llegar por Navidad, y en esa época, exceptuando las insípidas naranjas llamadas *grano de oro*, aun no hay manera de meterlas el diente, porque son fuertemente ácidas y, según frase gráfica de un mi amigo granadino, sólo sirven para destetar monas.

La mandarina es ya dulce desde que la ponen a la venta, y puede apreciarse por sus propiedades refrigerantes como una prolongación de las frutas de verano y un anticipo de las de primavera. Tiene un aroma característico, y conserva todavía cierto saborcillo exótico; por eso llamo yo a las otras las verdaderas naranjas.

Estas otras a que me refiero desde ahora, no son comestibles durante el mes de Enero. En Febrero son tolerables a fuerza de azúcar. En

Marzo, ya no la necesitan, y el ponérsela en Abril constituye un abuso de golosina imperdonable, puesto que, a partir de este mes, ya no es posible encontrar naranjas malas, aunque sean de las que nos regalan para que no se pudran.

Según datos que tomo del doctor Amílcar, de Souza, tiene la naranja la siguiente composición centesimal:

Agua.....	90	gramos.
Azúcar.....	4,6	—
Acidos.....	2,5	—
Hidratos de carbono.....	0,7	—
Celulosa.....	1	—
Albúminas.....	0,7	—
Cenizas.....	0,5	—

Dedúcese de aquí que la naranja es un fruto acuoso, azucarado y ácido, muy refrigerante y poco nutritivo, cualidades, sobre todo la última, que le dan gran valor como alimento coadyuvante, a la par que paliativo de la dieta famis.

Y, según mi personal experiencia, pueden con la naranja hacerse muchas y muy buenas cosas, entre otras, las siguientes:

#### NARANJADA

Cuando se ha exprimido el jugo de dos naranjas, se ha puesto azúcar y añadido 750 gramos de agua, tres cuartos de litro, todavía no se ha hecho una naranjada. Es necesario cortar las cáscaras y ponerlas en una vasija al fuego, sumergidas en 250 gramos de agua (lo que falta para completar un litro), dejarlas estar hasta que se inicie la ebullición y retirarlas del fuego para que se enfríe la infusión. Después de haber mezclado ambos líquidos, podréis, si os place, beber una naranjada bien hecha.

## ENSALADA DE NARANJA

Plátanos y manzanas cortadas en rajitas muy finas, dispuestas en capas que alternen con otras de naranja, y espolvoreadas cada una de estas capas con azúcar (*ad libitum*), constituyen la famosa ensalada de frutas, en la que el zumo de la que me ocupa desempeña el papel principal, apoderándose de todo el aroma del plátano y sirviendo de complemento acidificante al éter amilbaleriánico de la manzana, cuya celulosa, así como el almidón de la banana, resultan fácilmente digestibles. Estas acotaciones científicas dignifican el nombre prosaico de *ensalada* con que se encabeza la presente receta.

## DESAYUNO LAXANTE

Dos naranjas partidas en rodajas y abundantemente rociadas con miel líquida (digo líquida, porque con miel cristalizada no es posible rociar nada, y no he querido emplear la palabra embañar) constituyen un desayuno, cuyos efectos laxantes no son exclusivamente debidos a la celulosa de la naranja, pero la miel sola resultaría un laxante demasiado empalagoso que, unido a la naranja, pasa sin protesta.

La propiedad que la naranja tiene de ser un estimulante de las secreciones salivar y gástrica, hizo que se la considerase como aperitivo; pero, aunque lo sea *per accidens*, eso más tenemos que agradecerle.

Después de haber estado en todo su apogeo durante el mes de Mayo y mitad de Junio, comienza a desaparecer de nuestras mesas, dejando a la fresa en una verdadera orfandad, pero queda sustituida por otras muchas frutas acidulas, continuadoras de su benéfica misión. Además, en Ju-

nio ya es necesario ser rico para comer buenas naranjas.

Durante el período febril de las enfermedades, el zumo de naranja es un recurso providencial. Atempera la sed ardiente del enfermo, atenúa la desmineralización, favorece la diéresis y deja en descanso al hígado. Por estas y otras muchas razones, que sacrifico en aras de la brevedad, considero a la naranja como artículo imprescindible, y no vacilo en atribuir la escasa morbilidad que se observa este año (1) con respecto a los siete precedentes, al abaratamiento considerable que alcanzó la naranja, como consecuencia de las dificultades para su exportación.

Las he oído pregonar a peseta el ciento, y, aunque no sean de clase selecta, no por eso dejan de ser tan útiles como las de mayor precio. El Char treux, Curaçao, Benedictino y otros licores, que producen deliciosas sensaciones gustativas, deben su reputación a la cáscara de naranja. Con ésta y algunas hojas de naranjo agrio, se prepara una infusión sedante y antiespasmódica de perfume y sabor incomparable. Infusión que recomiendo a todas las personas de sistema nervioso fatigado e irritable.

Uno de mis clientes llegó a cobrarle tal afecto, que la toma tres veces diariamente. Ayer me obligó a que le acompañase, diciéndome:

—Voy a obsequiarte con una taza de optimismo.

Yo, que soy muy aficionado al perfume del azahar, no la rehusé, y, mientras la saboreaba con fruición, he pensado que los filósofos indios no iban descaminados atribuyendo la plantación del naranjo a un ángel custodio de la humana salud.

(1) Escribióse este artículo en Febrero de 1914.

## LA CURA DE UVAS

La Química moderna no ha conseguido todavía inventariar los tesoros que la Naturaleza guarda en esas redomitas ambarinas, que se ocultan arracimadas bajo los verdes pámpanos de la cepa.

Con cuatro azúcares, nueve alcoholes, once bases, catorce éteres y veinticinco ácidos, hemos constituido especies químicamente definidas y catalogadas con los nombres de acetal, furfural, isobutylglicol, etc., etc., etc.

Estas substancias, que desde los tiempos de Noé vivían de incógnito, dan a la uva sus propiedades medicinales, variando según el clima y el terreno en que la vid se cría. Al Norte de España son las uvas ligeramente ácidas y, por ende, diuréticas y laxantes, mientras que al Sur son muy azucaradas y a propósito para fabricar vinos de gran valor alcohólico, que tonifican, estimulan y, según frase hiperbólica de un cosechero andaluz, levantan muertos.

El valor nutritivo del fruto de la vid justifica la gran clientela que tiene entre los pájaros, y aun algunos mamíferos carnívoros, como el zorro, el lobo y el perro, devoran con fruición al pie de la cepa más de un kilo de uvas.

En la época de la vendimia hacen los árabes argelinos gran consumo de esta fruta, y un francés, cuyo testimonio considero fidedigno, me refirió que algunos patronos de aquella colonia ponían un bozal a sus obreros indígenas.

Durante el mes de Septiembre y primera mitad del siguiente, se hace en Alemania y parte de Suiza la cura de uvas, considerada como complemento en unos casos y como régimen exclusivo en otros para el tratamiento de numerosas enfermedades.

Voy a describir la técnica de esta cura frutoterápica, según la practican los tratadistas de mayor prestigio. Tres a cinco semanas es el tiempo que dura el tratamiento. Escójanse de preferencia uvas poco azucaradas. La dosis diaria será de medio a dos kilos.

Esta cantidad se divide en tres partes: la primera se toma en ayunas; la segunda, a mediodía, antes de la comida, y la tercera y última, a media tarde, merienda. En muchos casos conviene aumentar la dosis de la mañana, mermando proporcionalmente la de a mediodía. Yo aconsejo a mis lectores que tomen a esta hora la cantidad menor, dejando el medio kilo, cantidad respetable para estómagos españoles, para desayuno y merienda, porque a estas horas las considero, según mi práctica me enseña, como horas estratégicas para obtener un efecto máximo.

Los granos de uva deben ser cuidadosamente masticados, y los enfermos, que no posean un estomago fuerte, deberán escupir los hollejos y las semillas.

Lávense cuidadosamente los racimos. Redúzcanse en lo posible las comidas, excluyendo de ellas los azúcares y las grasas.

Algunos entusiastas del procedimiento hacen gala de consumir hasta seis kilos de uva. Esto me parece una temeridad. Creo que la dosis máxima debe de fijarse en dos kilos, sobre todo si no se emplea la fruta como régimen exclusivo.

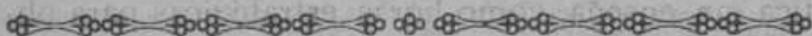
En todos los casos, que yo he sometido a la cura de uvas, comprobé los siguientes fenómenos fisiológicos: Laxación pasajera, aumento en la eliminación urinaria y en las secreciones del hígado, buen apetito, disminución del ácido úrico y de la acidez de la orina, así como también de las fermentaciones anormales del intestino. Por estas positivas ventajas uso la cura de uvas en los artrí-

ticos obesos, los enfermos de hígado insuficiente, los estreñidos y algunos dispépticos.

Tengo que luchar con ciertos reparos que oponen al procedimiento algunos de mis colegas, que no se toman la molestia de estudiarlo, y también con la resistencia sistemática de los enfermos hacia todo lo nuevo.

Uno de éstos, gastrónomo inveterado y bebedor impenitente, me decía:

—No; yo no como uvas. Eso es una golosina perdonable a las mujeres y a los niños; pero un hombre, que se respete, no debe comer uvas, y, además, que no es posible vivir tranquilo teniendo sobre la conciencia el remordimiento de haber estropeado algunos litros de vino.



## A FRESA

—¿Son buenas las fresas?—me preguntó don Gorgonio, con ese aspecto de solemne ingenuidad característico de los seres inocentes.

Yo, por no perder la costumbre de mi país (Galicia), le contesté con esta otra pregunta:

—¿Ha encontrado usted en la creación algo malo? Precisamente la fresa es la especie que con mayor dignidad puede representar a la muy noble familia botánica de las rosáceas. Desde la diminuta fresilla de Aranjuez, hasta el fresón producido por cruzamiento de la especie americana (*Fragaria Chilensis*), con su congénere y paisana la fragaria Virginiana, hay una serie de variedades a cuál más sabrosa, más aromática y más bella.

La composición química de estas frutas les da un valor terapéutico reconocido desde los tiempos

más remotos. Se las considera como refrigerantes y atemperantes, pero conviene añadirles azúcar.

—¡Oh!—decía uno de mis amigos hablando de la fresa y su condimentación—. El azúcar lo están pidiendo a gritos. La fresa sin azúcar no estimula nuestro apetito. Resulta monótona, a consecuencia del ácido málico y es susceptible de entrar en fermentación alcohólica, produciendo erupción de gases aromáticos y sensación de ardor y acidez en el estómago.

Espolvoreándola con azúcar un par de horas antes de comerla, y lavándola previamente en agua fría y corriente para despojarla, en lo posible, de ciertos apéndices pilosos que abundan en ella, resulta un delicioso manjar. La leche, el vino y el zumo de naranja constituyen oportunos y sabrosos adimentos para su aderezo. Los que padecen estreñimiento deben hacer de la fresa el postre preferente de sus cenas. Los reumáticos (artríticos en general) encuentran en esta fruta un medio fácil para eliminar el exceso de urea que infecta su sangre, pues el ácido málico se lleva por delante las sales de cal, sosa y magnesia, formando con ellas malatos muy solubles, que se eliminan y evitan la formación de uratos de las mismas bases. Estos uratos constituyen las sales llamadas de incrustación, que se depositan en las articulaciones de los gotosos, haciéndoles poner el grito en el cielo. Sólo por esta razón debería sustituirse el nombre del ácido málico por el de ácido *buénico*.

La cura de fresas está sistemáticamente establecida en algunos sanatorios alemanes. Yo no considero necesario vulgarizar los procedimientos empleados. Soy enemigo de sistematizar. Me parece ridículo ese afán de dosificarlo todo, buscando el coeficiente de fragarización (la palabreja se deduce del nombre de la fruta, *fragaria vesca*) necesario a cada gotoso.

Creo que basta con hacerles comer la mayor cantidad posible de fresa, sin perturbar sus digestiones.

Un kilo de fresa, repartido en tres comidas equidistantes, me parece suficiente: 500 gramos de fresa para desayunarse, 200 gramos después de comer y 300 después de cenar. Durante esta cura (que se practicará por siete días) es preciso abstenerse de las carnes magras, el café y las bebidas alcohólicas. No es indispensable someterse a estas cantidades de fresa consumiendo las dosis indicadas, *velis nolis*. Los que no puedan con 500 gramos de fresa, se desayunarán con 300, y aun menos, según la tolerancia de su estómago y los consejos de su apetito.

Aunque los primeros días resulta extraño desayunarse con fruta solamente, pronto se acepta de buen grado el nuevo régimen, sin que el estómago proteste ni la salud se altere en lo más mínimo.

Las raíces y hojas de fresa son ricas en tanino. Una infusión hecha con 10 gramos de raíces en 500 de agua hirviente, suele ser bastante eficaz para combatir las diarreas de los niños.

Esta infusión se deja en reposo durante dos horas, y, previamente dulcificada con azúcar o jarabe simple, se administra como bebida usual.

El alcoholato de fresa a la dosis de 10 a 30 gramos es un buen estimulante aromático, y del almíbar, mermeladas y confituras que con los frutos se preparan, no quiero hablar para no verme precisado a tragar un exceso de saliva.

Hechas estas ligeras y sabrosas consideraciones, creo haber convencido a D. Gorgonio de que la creación no tiene desperdicio.



## EL CÓLERA Y LAS FRUTAS

Con la firma de «Un asiduo lector de sus crónicas» acabo de recibir una muy grata y muy atenta carta; los términos en que viene redactada y las galanterías que en ella se me prodigan son causa de que no la publique, para que no puedan decir mis lectores que la modestia es una de las virtudes que tampoco me adornan.

El anónimo comunicante está muy preocupado con eso de la aparición del cólera en Marsella; «lo tenemos a la puerta, me dice, y me parece que sería de gran utilidad que nos dijera usted cuáles son las frutas peligrosas en tiempo de epidemia».

A esta pregunta tácita contestaría yo expresamente con esta otra preguntita: ¿hay alguna fruta peligrosa? El peligro de las frutas no está en las frutas mismas, sino en su estado de suciedad o de sazón; vamos por partes.

Las frutas son peligrosas, porque pueden estar infectadas, y en tiempos de epidemia deben extremarse toda clase de precauciones; yo he visto más de veinte veces banastas de frutas y hortalizas debajo de las camas de enfermos infecciosos; recuerdo siempre con indignación el efecto que me produjo ver lleno de coliflores un baño de cinc, en el que se había bañado a un tifódico.

En las callejuelas próximas a uno de los mercados más concurridos de Madrid viven, hacinadas en ruines viviendas, multitud de familias, cuya subsistencia depende exclusivamente de la venta de frutas y verduras; estas familias establecen sus puestos ambulantes a lo largo de las aceras (porque el municipio lo permite y lo cobra), hacen la venta que pueden, y cuando llega el momento de despejar la vía pública recogen la mercancía y la

almacenan en sus cuchitriles, infectados e infectantes. Ahí tienes explicado, lector, cómo se contaminan las frutas y hortalizas, que están amontonadas gran parte del día y toda la noche en locales insalubres, que sirven de vivienda a una o más familias, siendo los tomates, pimientos, patatas, etcétera, etc., testigos presenciales de innumerables enfermedades, dolos y quebrantos.

El otro peligro de las frutas es inherente a las frutas mismas, y consiste en su estado de sazón; pueden estar un poco verdes, o lo que es peor, un poco pasadas; el frutero se resigna a ir bajando los precios a medida que el género se va poniendo feo; pero, antes que tirarlo, procura venderlo a cualquier precio, y estas frutas, en estado de descomposición, producen cólicos y disenterías, merced a las cuales nos desembaraza la Naturaleza de sustancias tóxicas, que, si fuesen absorbidas, causarían mayores males.

Los trastornos gastro-intestinales producidos por las frutas no son tan peligrosos por sí mismos como por las graves infecciones a que nos predisponen, creando un estado inflamatorio de la mucosa intestinal muy favorable a la implantación y desarrollo de las mil bacterias, que en estado normal atraviesan el tubo digestivo solamente en calidad de transeuntes.

Estos peligros pueden evitarse de dos maneras: comprando solamente en fruterías que no sean vivienda, es decir, en fruterías que reúnan las condiciones prescritas por la instrucción de sanidad municipal (que es una de las cincuenta y tantas sanidades existentes) y fijándose al comprar en el estado de sazón, para rechazar, sobre todo, las frutas pasadas; bien es cierto que mientras el comprador vuelve la cabeza o cuenta el dinero, suelen los vendedores deslizar en el paquete dos o tres frutas podridas; días pasados observé esta mani-

obra en una frutería donde compraba melocotones; con la mayor cortesía hice al frutero algunas observaciones, y se entabló el siguiente diálogo entre el hijo de Mercurio y el que suscribe:

—Son tan hermosos y entran tan pocos en kiló de estos melocotones, que me causa pena el no poder comérmelos todos.

—Ya se los comerá usted.

—No me los comeré, a menos que se quede usted con esos dos que acaba de ponerme, completamente pasados.

—Pero, caballero, en la carnicería se paga la carne con hueso. ¿Dónde echo yo lo que viene de malo en la banasta?

—Yo no le compro a usted fruta deshuesada, ni estoy dispuesto a aceptar carne podrida, aunque sea carne de fruta.

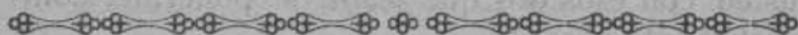
—¿Quiere el señor que me los coma yo?

—Ni yo tampoco—respondí disponiéndome a dejarle con sus melocotones en la mano. Apresuróse, en vista de mi actitud, a cambiarlos por otros aceptables, y mientras cerraba el paquete y contaba las monedas, dijo con admirable sinceridad:

—De tal manera se van afinando los precios, que ya el negocio de la fruta está perdido; hoy no se gana más que lo que se roba.

Bueno sería que cuantitativamente se limitasen a robarnos con menos descaro; pero lo que resulta intolerable es que nos intoxiquen. Son muchas las personas que gustan de la fruta demasiado madura, y debemos tener presente que es preferible comerla un poco verde, porque la fruta algo verde es de todos modos una fruta viva, mientras que después de madura comienza a morir, o mejor dicho, a fermentarse, y esta fermentación, que en los primeros momentos pasa inadvertida, es en algunas frutas (los higos, por ejemplo) altamente peligrosa.

Fuera de las circunstancias, que dejo anotadas, no existe en las frutas ningún peligro intrínseco; su abaratamiento considerable será una de las grandes ventajas que el cólera puede traernos, y si además de abaratarnos las subsistencias nos libra providencialmente de algunas de las muchas personas que amargan nuestra vida, no habrá motivo para rechazar su colaboración.



### EL PELIGRO DE LAS SETAS

—No es que yo las considere como artículo de primera necesidad, pero me gustan con delirio y es para mí doloroso el privarme de comer setas. Yo espero de su amabilidad, querido doctor, que me indique el medio seguro de poder comerlas sin peligro.

Así me dice uno de mis amables comunicantes, a cuya carta contesto con las líneas que siguen:

La seta es un alimento completo, según se deduce de las experiencias de Letellier, que vivió sometido a régimen exclusivo de setas durante larga temporada, y se cita el caso de un centenario que las comió diariamente durante treinta años de su vida.

Su valor, como substancias azoadas, es más grande que el del pan y las legumbres, aproximándose mucho al de algunas carnes.

Contienen, además, notable cantidad de fósforo directamente asimilable; pero tan bellas cualidades quedan obscurecidas por un lamentable defecto: *su inestabilidad*.

Las setas son *flor de un día*.

Apenas arrancadas de la tierra en que nacieron,

comienzan a descomponerse, hasta el extremo de que las más comestibles dejan de ser inofensivas dos días después de su recolección.

Forma parte substancial de su composición química un alcaloide de *la amanitina*. Mientras la seta vive en condiciones normales, absorbe, como todas las plantas, carbono, y desprende oxígeno; pero, una vez arrancada de la tierra, se oxida con mayor rapidez que los demás cadáveres vegetales, y este alcaloide, que acabo de mencionar, se transforma en otro mucho más peligroso, *la muscarina*, causante de los terribles envenenamientos.

Esto ha dado lugar a que en los mercados de París sean rechazadas por los técnicos municipales las setas que no presentan los caracteres propios de las recientemente recolectadas, pues, aunque no produzcan la muerte, pueden causar graves trastornos gastro-intestinales.

Las setas venenosas no suelen venderse en los mercados ni en las fruterías; son accidentalmente recolectadas por gentes poco expertas, poco escrupulosas o demasiado imprudentes.

Ni aun de los higienistas podemos fiarnos si queremos comer setas con tranquilidad. Uno de los más notables afirma que en el género llamado *boletus*, no existen especies venenosas, y precisamente en este género está catalogada la especie *Boletus Satanás*, cuyos terribles efectos están muy de acuerdo con su endiablado patronímico.

Aconseja otro autor muy competente que se rechace toda seta que tenga jugo lechoso, y esta circunstancia caracteriza precisamente a la más exquisita de las setas, *el lactarius deliciosus*, que recomiendo a mis lectores como especie notable por su jugosidad, consistencia carnosa y aroma y gusto, que justifican el adjetivo que se le dedica.

El ennegrecimiento de la plata no es signo de toxicidad, sino reacción sulfhídrica, que también

presentan muchas especies comestibles y gran número de vegetales, como la naviza en flor (grelo).

Los botánicos son las únicas autoridades en la materia, y cuando hayamos averiguado o llegado a conocer las especies que en las obras de micología (*Tratado de las setas*) se indican como inofensivas, podemos comerlas con absoluta tranquilidad. En estado fresco ningún peligro ofrecen, y hasta crudas pueden comerse la *Poliota campestris*, *Lepiota procera*, *Clavaria coralloides*, *Boletus esculentus* y *Lactarius deliciosus*.

Cito las mejores y menos alterables, cuyos caracteres físicos pueden encontrarse en las obras de botánica, y tienen las citadas la gran ventaja de no confundirse fácilmente con otras especies venenosas.

Estas últimas producen sus efectos tóxicos a las tres o a las ocho horas de su ingestión, según que sus venenos sean acres o narcóticos. En el primer caso sobreviene gastritis aguda, vómitos e intensos dolores de estómago; en el segundo, somnolencia, dolor de cabeza y dolor en la región precordial; los dolores de vientre son inevitables, y la sed rabiosa e inextinguible.

Es un error lamentable administrar a los intoxicados éter y agua con vinagre: ambas cosas contribuyen a facilitar la absorción del alcaloide tóxico. Una inyección hipodérmica de sulfato de atropina (uno o dos miligramos), o veinte gotas de tintura de belladona, constituyen la indicación terapéutica más urgente. Esto sin perjuicio de provocar y favorecer las naturales defensas por medio del vómito, lavado gástrico y evacuación intestinal, estimulando la reacción térmica y calmando después la excitación del tubo digestivo con bebidas emolientes y antiespasmódicas. Más tarde, cuando hayan cedido los fenómenos de intoxicación aguda, se intentará sostener las fuerzas a be-

neficio de cocimientos concentrados de cebada, que se irán mezclando con pequeñas cantidades de leche, cada vez mayores, a medida que la tolerancia del estómago lo consienta.

Conozco a un sujeto, apasionado ferviente de las setas, que cuando las ve en su mesa reserva su ración para la noche o para el día siguiente, si en la cena se las sirven, comiéndolas entonces con verdadera delectación y absoluta tranquilidad; puesto que su familia le sirve de prueba documental. El valor práctico de la precaución es indiscutible; su moralidad, graves comentarios admite.



## EL TURRÓN

—¿Es usted aficionado al turrón?

—Tanto como cualquiera de los que rabian— contesté.

—No comprendo— dijo quien me interrogaba.

—Pues para comprender, basta recordar la cuarteta de Bretón, que reza:

*Aquí donde todos  
rabian por turrón,  
turronero dice  
quien dice español.*

—No me refiero al turrón metafórico, sino al substancial. Hablo— dijo D. Emeterio— de la masa hecha con avellanas, almendras, piñones o nueces tostadas y mezcladas con miel.

—No es menester— repuse— que usted lo defina tan mal como lo hicieron nuestros académicos, para que yo comprenda de lo que se trata.

El turrón, propiamente dicho, es un conglomerado de almendras o avellanas hecho con miel; si se hace con azúcar, calentado hasta la caramelización, resulta un guirlache que se llamará piñonate si está hecho con piñones, y nuégado si son nueces las que lo integran. Hecha la diferenciación entre los distintos productos de repostería, hablemos del turrón. Gastrónomos acreditados como eruditos, lo atribuyen a los árabes. Yo me atrevo a conjeturar que, siendo la miel y las almendras cosa mucho más antigua que los árabes en España, bien pudieron éstos encontrárselo hecho.

El turrón es un verdadero acierto de manufactura culinaria o reposteril, muy a propósito para darnos la necesaria calefacción interna, pues tanto las almendras como las avellanas son alimentos oleosos propios de la estación invernal (nueve calorías por gramo), lo cual no es óbice para que tomemos en verano las ricas horchatas que con ella se confeccionan. La miel avalora y exalta las propiedades nutritivas del turrón, convirtiéndolo en alimento, a más de graso, azucarado, y si es duro constituye un maravilloso pretexto para el desarrollo de los músculos masticadores. Los niños no necesitan estímulo de ningún género para dedicarse a esta clase de gimnasia, y verían con gusto que se implantase con carácter obligatorio en las escuelas.

Los turrones blandos son objeto de lamentables falsificaciones, pues al amparo de la molienda, que todo lo desfigura, mezclan los turroneiros, con la de almendra y avellana, harina de trigo y de cacahuet sin tostar; estas mezclas dan al producto ese sabor mohoso característico de los malos turrones, sabor que también es debido al empleo de avellanas o almendras enranciadas.

Es preciso mirar con gran desconfianza esos turrones anónimos vendidos en puestos ambulantes.

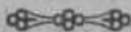
Yo conocí a un sujeto que compró una torta que tenía todo el aspecto del cemento portland, y le fué vendida como rico agramunt de avellana; obstinóse en comerla y perdió dos muelas en la tienda.

Los llamados turrónes blandos de coco y yema admiten toda clase de substancias averiadas; huevos rancios, harinas atrasadas y azúcares de calidad inferiorísima. Una de mis clientas, casi tan golosa como yo, se cuida de confeccionarlo con arreglo a la siguiente fórmula:

Azúcar blanca, muy molida, y almendras mondadas y molidas, un kilo de cada cosa. Mézclense exactamente, y añádanse a la mezcla una docena de yemas de huevo algo batidas. Para que la masa resultante no se resquebraje, conviene añadir un un poco de clara de huevo, sin batir, que poco a poco va incorporándose hasta obtener una perfecta trabazón. Esta pasta se deposita en moldes de madera, previamente recubiertos de oblea, y se prensa fuertemente durante tres días.

Todos los años, por esta época, me da ocasión la supradicha señora para felicitarla por su confección y para manifestarle mi gratitud.

El desayuno y la comida de a mediodía son favorables ocasiones para comer turrón sin temor a trastornos digestivos. Téngase presente que constituye un alimento completo, en el que predominan las grasas y los azúcares, elementos de combustión que deben ser transformados en trabajo, so pena de perturbar nuestro equilibrio fisiológico. Comer turrón a los postres de una cena suficiente, resulta tan insensato como aumentar la tensión del vapor en una máquina que va a estar en reposo.



## LA MERIENDA

No puede llamarse de otro modo en español a una comida ligerita hecha antes de la hora de cenar.

La merienda es el complemento o el suplemento de una comida deficiente. Esta refacción vespertina es indispensable a los niños, a los viejos y a los enfermos. Los niños necesitan comer con frecuencia, porque su actividad continua y el período de crecimiento así lo reclaman; los viejos, para suplir las deficiencias de su termogénesis, debilitada por el escaso ejercicio, y los enfermos, para multiplicar la excitación producida por los alimentos, excitación tanto más útil cuanto más débil y frecuente sea.

El sistema de una o dos comidas abundantes, en las veinticuatro horas, sólo pueden seguirlo las personas robustas y susceptibles de una vida cronometrable, con arreglo a las exigencias de una labor física e intelectual mecanizada.

Nosotros, deprimidos por distintas causas, necesitamos merendar, y nuestra merienda es, por lo general, hija de la necesidad que tenemos de comer temprano y cenar tarde. La idea de tener el estómago vacío nos horroriza, y el té de las cinco sirve de pretexto para hacer un alto en la diaria labor y engullir algo que con el té sea perfectamente compatible.

Nuestros abuelos, que disfrutaban por regla general de un estómago privilegiado, eran sobrios en la comida, frugales en la cena y golosos en la merienda. Por eso acogieron con júbilo la invención del chocolate, cuyo amarguillo característico exaltaban dándole como prólogo un plato de dulces y como epílogo un vaso de agua con azúcar,

sin contar con el prudente correctivo de los bizcochos, tortas y mantecadas, que remojaban en el soconusco.

Siendo la hora del té la que coincide con la necesidad o conveniencia de tomar líquidos, me parece recomendable dar a éstos la preferencia, prescindiendo de los emparedados de jamón, tostadas de manteca, mermeladas y pastas, que perturban una perfecta digestión e incapacitan el estómago para cenar de un modo razonable.

Hay ocasiones que imponen la necesidad de una merienda opípara; por ejemplo, el viaje a pie, las faenas de la pesca y el ejercicio de la caza.

Cuando las combustiones orgánicas son activadas, surge la necesidad de una reparación inmediata. En estas condiciones digerimos con gran facilidad aquellos manjares que ordinariamente no podemos soportar. Pero haciendo una vida sedentaria, constituye la merienda una conspiración en favor del artritismo. ¿Por qué no convertirla en comida de régimen, utilizándola como prescripción medicamentosa?

Un artrítico, cuyos riñones funcionen perezosamente, hará muy bien tomando a las cinco o a las seis de la tarde una infusión de té adificada y aromatizada con limón. Un estreñido inveterado podrá redimirse de la esclavitud vergonzosa del irrigador haciendo a esas horas una comida de frutas y pan integral.

Los anémicos que tienen mal estómago pueden aprovechar la hora de la merienda para soportar perfectamente bien una regular cantidad de bizcochos remojados con agua de naranja o de agraz. Muchos dispépticos encuentran alivio positivo tomando por las tardes horchatas hechas con frutas oleosas y adicionadas con un huevo batido.

La hora de la merienda resulta una hora estratégica para intervenir provechosamente en la ali-

mentación de los enfermos, aprovechando la vacuidad del estómago y las propiedades medicinales de muchos alimentos, cuyas virtudes terapéuticas se miran con incalificable desdén.

Yo la considero, en mi práctica, como una hora crítica, durante la cual es necesario cubrir importantes indicaciones. Y es doloroso ver cómo la pierden muchos enfermos, obstinándose en seguir la vieja pauta de hacer una comida más, precedida o seguida de una toma de medicamentos, que la mayoría de las veces perturban más de lo que benefician a la mucosa gástrica en tales horas.

La de merendar es, durante las tardes del estío, una hora muy a propósito para salir al campo, y en los días de calor, durante los cuales suele brillar por su ausencia, de un modo providencial, el apetito, podemos intensificar la merienda, dejando la preocupación de cenar para más tarde, que, después de todo, *no comer por haber comido, no es enfermedad de peligro*, y siempre tenemos el recurso de hacer una trasposición perfectamente lógica, tomando antes de irnos a la cama un chocolate más o menos solemne, un vaso de leche con cacao, una taza de café con leche, o, si el calor aprieta mucho y el estómago lo pide, un plato de gazpacho, manjar que goza de propiedades hipnóticas refrigerantes, tróficas, laxantes y qué sé yo cuántas virtudes más, que poco a poco van reconociéndole los expertos en bramatología.



## EL AJO COMO MEDICAMENTO

La guerra que desde 1914 venimos padeciendo, y a la que puede llamarse mundial, que ya no europea, puesto que todas las razas humanas están más o menos metidas en el ajo, ha servido para muchas cosas. Por un lado, interrumpió las sabias lucubraciones de numerosos investigadores, y por otro, lanzó a muchos de ellos a la busca de sustitutos alimenticios, industriales y terapéuticos. Entre los últimos, y en calidad de antiséptico germicida, figura el ajo, que nuestra farmacopea tenía modestamente catalogado entre los medicamentos excitantes y rubefacientes poco usados.

En la revista *Medical Press and Circular* encuentro un artículo concienzudamente escrito por un médico, que durante varios años ha estudiado el aceite esencial del ajo. Después de hacer atinadas consideraciones sobre la composición compleja de sulfitos y terpinas volátiles que integran el ajo, pone algo en claro la teoría de Semmler sobre los dos disulfuros y el polisulfuro, cosa que tanto a mis lectores como a mí, nos tiene sin cuidado. Lo interesante es que más o menos sulfurado, resulta el jugo del ajo un poderoso antiséptico del tipo ideal, puesto que penetra todos nuestros tejidos, abriéndose camino en ellos hasta llegar a los huesos y nos impregna sin producirnos daño alguno, mientras destruye los gérmenes de enfermedades tan temibles como el tifus y la difteria, sin contar con que tiene, según Minchin, una acción casi específica contra la tosferina. (Veinte gotas de jugo cada cuatro horas en una cucharada de jarabe.)

El empleo del ajo en terapéutica y el conocimiento de sus virtudes data de los tiempos mito-

lógicos. Homero refiere cómo, gracias a un ajo que recibió de Hermes en concepto de amuleto preventivo, pudo librarse Ulises de ser transformado en cerdo. Los médicos romanos preferían el ajo a los demás rubefacientes.

En nuestra farmacopea figura como componente del famoso vinagre de los cuatro ladrones, y algunos ancianos de hoy habrán oído hablar en sus mocedades del unguento famoso hecho con ajos y aceite para curar los llamados abscesos fríos y conocido con el nombre de mostaza del diablo. Este unguento terrorífico no es otra cosa que un ají-aceite (alioli) que, trabado para darle pastosidad, con yema de huevo, es agradable condimento de muchos manjares y delicioso entremés que figura en muchas mesas catalanas. La gente que usa barratina saca gran partido de las propiedades vermífugas del ajo, y es frecuente ver cómo a los niños que tienen lombrices se les hace merendar una rebanada de pan tostado por ambos lados, que se frota con ajos crudos y rocía con aceite, sazonándolo con un poco de sal. Estas tostadas, llamadas rostas, y en las que durante el verano se sustituye el aceite por zumo de tomate, resultan muy agradables. Yo la vi emplear con buen éxito y las he comido muchas veces en concepto de alimento profiláctico deleitable.

En la mesa de un gran poeta gallego, amigo mío, que me inició en algunos secretos de la gastronomía trascendental, nunca faltaban rabaneras con ajos, cebolletas y otras especies de la vasta familia de las liliáceas, que suma doscientas ochenta plantas comestibles y caracterizadas por su olor *aliáceo* (*allium sativum*). «Un casquito de cebolla o un diente de ajo - me decía el poeta precitado - abren de par en par las puertas de un apetito decadente y facilitan la digestión de algo que se ha engullido sin masticarlo previamente.» Hícele no-

tar el inconveniente del olor que satura el aliento de quienes comen ajos, y me recomendó que cuando tal hiciese, los mezclase con una hojita de perejil.

Los aficionados al ajo conocerán seguramente el ajo arriero, guiso de bacalao desmenuzado y sin espinas que se adereza con mucho ajo, y el ajo blanco, especie de gazpacho macareno, que se codimenta en Andalucía.

España es país abundante en ajos silvestres, como el arenarium, que por todas partes se encuentra, el urrinum y el victorialis (ajo rastrero, que tanto abunda en el país de la miel); el carinatum, de flor roja, purpúrea, contribuye a la estética de los jardines. La economía nacional se beneficia anualmente con dos millones por la exportación de ajos.

Los italianos inundan a Germania con las flores blancas del hermoso allium napolitanum, que, a más de ornamental, es comestible y de los más finos.

Los búlgaros (grandes aliófagos) consideran que el consumo del ajo entra por mucho en la envidiable longevidad de que se disfruta en su país, longevidad que atribuía Metchnikoff (equivocadamente, según ellos) al uso de la leche agria.

En el Metropolitan Hospital de Nueva York triunfó el ajo sobre los cincuenta y cinco métodos empleados para el tratamiento de la tuberculosis, quedando demostrado que su empleo es de utilidad reconocida en la mayoría de los casos y eficaz en algunos accidentes de la infección fímica.

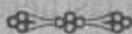
Los asmáticos le deben gratitud, y los cirujanos rurales y militares reconocen ahora que en las úlceras infectadas y en las heridas reacias a la cicatrización (tórpidas), presta el zumo de ajos servicios inmejorables.

El Dr. Serreill aconseja para locionar las heridas una solución de jugo de ajos en agua destilada, poniéndolo en la proporción de 20 por 100 y añadiéndole un 2 por 100 de alcohol para que no se descomponga. En estas condiciones puede conservarse la preparación desinfectante durante un mes.

Del gran poder difusivo de la esencia de ajo da idea el hecho de que a los pocos segundos de inyectar una solución de sulfuro de alilo o hacer sobre la piel una fricción con esta substancia, se nota el olor característico del ajo en el aire espirado, en las orinas, en el sudor del enfermo y en sus gases intestinales.

Es legendaria y tradicional en los cuarteles la artimaña de que se valen algunos soldados colocándose un diente de ajo bajo el sobaco (y a veces en el interior del intestino), para conseguir un estado efímero de fiebre, que les permite pasar por enfermos cuando les conviene. Rara vez logran los jóvenes reclutas burlar la experiencia del médico con tal procedimiento, que cierto médico militar (más militar que médico) hizo en una ocasión fracasar de una manera lamentable, obligando al mixtificador a comer en su presencia el cuerpo del delito.

Cocidos, pierden los ajos con su acritud y propiedades irritantes, todas sus virtudes terapéuticas. El ajo, que ya gozaba en España de grandes simpatías como condimento y hasta desde el punto de vista interjectivo, alcanzará con la exaltación de sus propiedades medicinales mayores consideraciones.



## LAS AGUAS POTABLES

Mientras el Gobierno no declara oficialmente que existe en algunos pueblos de España una gastro-enteritis contagiosa, creo conveniente hablar de las aguas que bebemos, puesto que son las aguas el vehículo más apropiado para que las «enteritis contagiosas» se propaguen.

El agua circula en la Naturaleza como circula en nuestro cuerpo la sangre; viene del mar y vuelve al mar, como la sangre sale del corazón y al corazón retorna, después de haber desempeñado un doble papel de arroyo fecundante y cloaca colectora.

Todas las transformaciones que el agua experimenta para recorrer la superficie de la tierra, están providencialmente reguladas por el sol, factor tangible de la vida universal. La evaporación continua de los mares forma nubes que el calor solar levanta hasta los cielos y los vientos distribuyen por todas las latitudes del planeta; la oscilación alternativa del día y la noche es causa de que desciendan esos vapores condensados en forma de rocíos, nieblas, nieves y lluvias; éstas son las aguas llamadas meteóricas, cuya utilización inmediata está destinada a los vegetales. Nuestro organismo necesita mayores refinamientos; no basta que esas aguas hayan dejado de ser aguas marinas y estén destiladas de las sales que contenían cuando, densas y fuertes, chocaban contra las rocas, desempeñando su acción mecánica de construcción, disgregación y acarreo. Es menester que se «teluricen», que penetren bajo tierra y adquieran un cierto grado de mineralización, y así sucede; las aguas meteóricas se filtran en las tierras y emergen después convertidas en agua de fuente.

Tanto las aguas meteóricas (lluvia, nieve), como las telúricas (fuente, río), son perfectamente potables, excepción hecha de las llamadas minerales o medicinales, que son aguas, que, habiendo pasado por terrenos en los que abundan sales solubles, se mineralizan con exceso y están echadas a perder desde el punto de vista de la potabilidad. Esto no obstante, una vez escrudinada su composición química, pueden encontrárseles numerosas indicaciones terapéuticas, que justifiquen su venta a razón de una peseta y algo más el litro.

Si recogéis agua de lluvia (recogida en buenas condiciones), podéis beberla con absoluta confianza, y con igual tranquilidad beberéis el agua de las fuentes, que sólo es peligrosa cuando está contaminada por haber atravesado el subsuelo de las ciudades, a menos que la conducción se haga con todas las reglas del arte, es decir, por cañerías impermeables y aisladas de todo contacto peligroso (por si acaso). Las aguas de los ríos son más contaminables, corren al descubierto, y esto, que no sería ni puede ser un peligro, constituye una amenaza de muerte, gracias a la suciedad reinante e imperante en las tribus (iba a decir pueblos) próximas a su curso.

La Providencia divina nos garantiza la salud, a condición de que seamos razonables y hagamos uso de la inteligencia que nos ha concedido; pero, si somos sucios e ignorantes, recibimos el justo castigo de nuestra suciedad en forma «de enteritis contagiosa» o cualquiera otra calamidad análoga.

El agua de los ríos se ensucia e infecta durante su largo curso con gran número de sustancias cadavéricas y productos de desintegración vegetal; pero estas naturales e inevitables impurezas han sido previstas y están satisfactoriamente remediadas por el padre sol, cuyo rayos actínicos

atentían y neutralizan la virulencia de los agentes microbianos, y esta labor maravillosa, que luego someteré a vuestra admiración, fué adivinada por Hipócrates, que, sin conocer la flora ni la fauna microbianas, supo decirnos en su tratado de las aguas, aires y lugares, lo siguiente:

Las aguas más saludables son aquellas de las fuentes que nacen de cara al sol, y las de los arroyos que corren bajo su luz, saltando de roca en roca, no contienen malicia.

Muchos siglos después nació en el Japón el gran bacteriólogo Kitasato, que tuvo la bondad de recordarnos en notables trabajos, sabiamente documentados, la auto-depuración de las aguas bajo la acción de la luz solar:

Son muchas (por desgracia) las personas, que, bebiendo agua filtrada, se consideran al abrigo de toda infección. El filtro sirve tan sólo para dar al agua condiciones estéticas muy estimables; pero, a pesar de la limpidez y transparencia que adquiere el agua, después de filtrada, sigue siendo tan infectiva como antes, pues el bacilo de la fiebre tifoidea, el coli-bacilo y el vibrión colérico atraviesan las bujías del filtro Chamberland y las del Berkefeld, sin contar con que, aunque no las atravesaran, las atravesarían las substancias solubles (toxoproteínas), producto de la descomposición de sus cuerpos.

Así, pues, el que bebe agua filtrada no está dispensado de tener que hervirla. Ciertamente que el calor llevado hasta la temperatura de ebullición es suficiente garantía de inocuidad; pero el agua hervida queda privada del aire atmosférico que contiene, siendo preciso airearla; y aun así, es indigesta, porque calentándola se le quita algo que es indispensable y ahora no me detengo a explicar.

Las substancias químicas son, en su mayoría,

más perjudiciales para nosotros que para el microbio que queremos destruir. Sin embargo, entre las que se aconsejan contra el agente productor del cólera y de la gastro-enteritis contagiosa, hay algunas de utilidad incontestable, y son las siguientes:

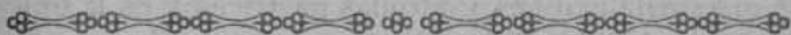
El ácido láctico, cinco gramos para un litro de agua, y el ácido bórico, un gramo al día. Estos medicamentos deben usarse cuando existe diarrea, y, como preventivos o profilácticos, el ácido tartárico y el cítrico en forma de limonada. Los que no puedan hacer uso del agua de fuente y se vean precisados a usar el agua del Lozoya, que, si está mala cuando entra en los depósitos, está mucho peor cuando sale de ellos, pueden (si gustan) poner en práctica mi procedimiento: primero la filtro (cuestión de estética), después la expongo al sol en un gran jarro de cristal durante un par de horas y luego la voy colocando en los botijos o botellas de barro, que, colocados en la cueva, la mantienen fresca y agradable. Hay que contar, desde luego, con que puede haber días nublados, y en esos días prescindiré de beberla o haré que me la traigan de cualquiera de las fuentes de la Moncloa. ¡Todo, menos beber agua hervida!

¿Y si llueve?, preguntará el lector. Entonces miel sobre hojuelas; con recoger el agua que cae, quedan simplificadas todas las operaciones y garantizada la salud doméstica para un par de días.

Podría avalorar lo que dejo expuesto respecto a la esterilización del agua por la luz solar con gran número de citas, y relatar los experimentos hechos con distintos cultivos microbianos por diversos profesores nacionales y extranjeros, sobre la hiperoxidación del agua bajo la influencia del Helium y el Actinium; pero con esto proporcionaré a mis lectores las mismas molestias que yo me tomo en beneficio suyo.

Un sabio poeta o un poeta sabio (el orden de factores no altera el producto) ha dialogado con el padre sol, el cual, después de explicarle que sale todos los días para traernos la vida y traspone nuestro horizonte para dejarnos vivir, termina apaciguando su curiosidad en estos versos:

*Mais si tu veux savoir qui crea ma lumière,  
Qui me dicte sa loi.  
Eleve ton esprit et porte ta prière  
A plus puissant que moi.*



## AGUA FRESQUITA

Callad, callad—dijo uno de los contertulios, mientras los otros vampirizaban con ansiedad sendos vasos de horchata helada—; no le convidéis a refrescar, porque será capaz de lanzarse a demostrarnos que debemos de beber agua caliente.

Adopté un gesto heróico y me dispuse (como el Kaiser) a luchar contra todos. Yo bebo el agua a 281 grados, dije.

Mi declaración produjo inmediatamente el *casus fæderis*. Imposible. Protesto en nombre de la física elemental.

Muy bien dicho, añadí; pero yo hablo en nombre de la física superior, y, cuando se ostenta representación tan alta, es absolutamente indispensable decir cosas estupendas.

Los adelantos científicos nos han obligado a colocar el cero a 273 grados por debajo de la temperatura de fusión del hielo; así, pues, añadiendo 273 grados al valor de las temperaturas centígradas, tenemos las temperaturas absolutas, según las

cuales, el hielo se funde a 273 y el agua hierve a 373 grados.

De donde resulta que los 281 grados que promovieron vuestra protesta, equivalen a 8 grados, que es la temperatura del agua muy fría. Tratar de ir más allá, lo considero insensato y contraproducente. A los que ponen hielo en el agua, los comparo con los borrachos. Ya no beben por necesidad, sino por placer, y estas placenteras exaltaciones en que se pervierten mancomunadamente los sentidos del tacto y del gusto, nos conducen a la dipsomania, que imposibilita la digestión, engendra dilataciones y atonías gástricas y es la única responsable del cólico veraniego, al que yo llamo *poliaipsico*.

El odio al calor es una tendencia suicida. El calor es la vida, la expresión inmediata del movimiento atómico. En el reino mineral es reacción química, es floración y fruto en los vegetales.

*Pintasilgo, canario y rosiñol,  
gorjean luz, declaman sol.*

Así concibe un sabio poeta el misterio bioquímico de transformación de la energía solar. Nunca podemos tener calor en exceso. La congestión de la sed capilar cutánea refresca nuestra sangre por un sistema de regulación automático, y en el caso de que la temperatura del ambiente sea superior a la nuestra (más 37), se producen sudores abundantes, que, a expensas del exceso de calor, evaporándose, mantienen la constancia de nuestra temperatura.

Aun aquellos animales que no sudan (como el perro) tienen la defensa de la respiración acelerada (polípnea térmica), mediante la cual expulsan por los pulmones el agua que no puede salir por la piel.

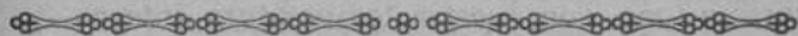
Sacad la lengua e imitad la respiración jadeante

de los perros. Observaréis que se produce una sensación de frescura semejante a la que determina un sorbito de agua. Es una refrigeración por reflejismo. Si con una temperatura de 37 grados necesitáis el auxilio de la horchata helada, horroriza pensar lo que inventaríais teniendo que soportar los 39 grados de que disfrutaban cerdos, bueyes, carneros y perros, o los 42 que soportan las gallinas.

Respetad el hielo como elemento terapéutico para urgentes refrigeraciones, y como producto industrial, que, cohibiendo las energías biológicas, impide el desarrollo de la tumultuosa fauna cadavérica, conservando las carnes. El frío perpetúa la muerte, que no es más que un enfriamiento definitivo por inacción.

Nuestros abuelos enfriaban el agua metódicamente en alcarrazas de barro negro (este color tiene gran poder emisor), colgadas en sitios estratégicos, donde las corrientes de aire activasen la evaporación, y disponían de un agua fresquísimas, que constituía el mayor atractivo de aquellos chocolates succulentos y legendarios con que nuestras abuelas fueron obsequiadas.

Os abandono a vuestro chupar de termóforos insensatos y vuelvo a mi casa con la esperanza de encontrar bastante fresca el agua de mi alcarraza tradicional y venerable.



## BEBIDAS DE MESA

—¿Qué agua le traen a usted, doctor?

—Aqua fontis.

Las miradas de mi anfitrión y el camarero convergieron atónitas sobre mí, que los saqué de su estupor, añadiendo:

—Agua del Lozoya filtrada.

La escena ocurrió en un restaurant de moda, donde las aguas naturales no se usan más que para el baño y para lavar la vajilla, pues en las comidas no pueden figurar más que las llamadas bebidas de mesa, es decir, toda clase de aguas minerales y toda clase de bebidas fermentadas. Mientras nos servían, consideré oportuno demostrar mi gratitud, ilustrando a quien me convidó a comer.

Todos los que se preocupan de la bebida mientras comen—dije—son víctimas de un error lamentable. Nada tiene que ver el hogar con la caldera. Los alimentos constituyen el carbón, que vamos a transformar en calorías, y las bebidas son el agua que ha de convertirse en vapor utilizable para mantener la estabilidad de nuestra sangre, disolver todo lo soluble, dejar en su sitio lo asimilable, arrastrar lo que ha de ser eliminado y mantener la presión necesaria, para que podamos experimentar esa *satisfacción interior* de que nos hablan las Juntas de Defensa.

El estómago desempeña de un modo alternativo y perfecto los papeles de hogar y caldera, órganos que en las máquinas de vapor (mucho menos perfectas que nosotros) funcionan separadamente. El agua pura, y en general todas las bebidas de mesa, apenas permanecen en el estómago más tiempo que el estrictamente preciso para ponerse a tono con nuestra temperatura interna, y pasan al intestino para ser absorbidas. Si están densificadas por el azúcar o cualquier otra substancia, tardan más de media hora, y si las acompañamos con bizcochitos, galletas o cualquier alimento sólido, por ligero que sea, necesitan esperar turno y permanecen dos o tres horas en el sitio, que para ellas sólo constituye una estación de paso.

—¿Ha sentido usted alguna vez en su vida ham-

bre y sed al mismo tiempo? ¿Por qué, pues, nos empeñamos en satisfacer dos necesidades que sentimos separadamente? La sensación de sed durante las comidas, no es hija de una necesidad biológica, no es natural, sino provocada por los manjares condimentados de una manera incendiaria.

Los animales carniceros van a beber para desalterarse, después que sienten su estómago calcinado, abrasado por el exceso de ácidos, que la ingestión de las carnes produce, y para refrigerar la mucosa de su estómago, fuertemente congestionada, calmando así el eretismo nervioso que la congestión produce.

Nosotros necesitamos el auxilio urgente de la bebida, porque ponemos sal, vinagre, pimienta, mostaza y especias aromáticas excitantes en las carnes, pescados y verduras, que constituyen nuestros platos. De otro modo no podríamos soportar sin repugnancia tantos manjares en una sola comida, ni tanta ración de albuminoides en nuestras cotidianas refacciones.

En el comedor elegante de un restaurant, gratamente acompañados, sustraídos a la crudeza de una temperatura tórrida, con luz discreta, instalados cómodamente ante una mesa donde acumula el arte culinario toda clase de sollicitaciones placenteras, resulta delicioso beber una copa de *Sauterne* después de los mariscos; otra de Rioja, que tan bien armoniza con el osmazomo de los asados de ave y ternera; varias de agua helada, que excita gratamente la secreción del agotado y diluído jugo gástrico. ¿Y qué diremos del champagne «frappé», despertador ideal que cosquillea las entorpecidas pupilas linguales, haciéndonos resurgir del estupor en que a sumirnos empezaba nuestra comida de vulturidos?

—Usted, mi querido D. Epifanio, puede sopor-  
tar fácilmente sus diarias catástrofes digestivas,

merced a una lenta convalecencia, durante larga siesta o penosa vigilia, sostenida por una taza de café, una copa de cognac y un habano, consumido durante la conversación banal de interminable sobremesa; pero yo no estoy en su caso. Yo necesito utilizar mi actividad intelectual, muy poco tiempo después de comer. Y después de un descanso prudencial, para que mi aparato digestivo inicie su marcha, pido a mi cerebro nuevo esfuerzo independiente de las funciones de la vida orgánica. Por eso tengo que comer con cierta austeridad, como quien alimenta una máquina en marcha, y me limito a satisfacer mis necesidades, prescindiendo con tristeza de la satisfacción de lícitos placeres, que dejo aplazados para más tarde.

Tres horas después de haber comido (cuando se ha comido razonablemente y sin beber más que algún sorbo de agua pura) se siente una sed intensa, que denuncia la falta de presión en la caldera. Entonces ha llegado el momento de beber, con la seguridad de que el agua limpia el estómago de todos aquellos alimentos que permanecen más de tres horas, preparándose para la digestión intestinal. Estos alimentos, de los que deben abstenerse todas las personas que tengan que hacer algo interesante después de las comidas, son los siguientes:

Chuletas de cerdo, productos de salchichería, huevos fritos y duros, quesos, pato, salmón asado, tocino y legumbres secas.

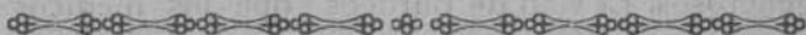
Estos datos, proporcionados por el doctor Beaumont, aunque admiten ciertas rectificaciones, pueden ser considerados como aceptables.

La sed, sentida después de tres horas de haber comido, puede ser ampliamente satisfecha. Es una sed fisiológica, hija de la deshidratación y usura de los tejidos. Entonces es cuando yo bebo mi vaso de agua, y resulta provechosísimo hacerlo al

pie de una fuente, que brote bajo la fronda espesa de los árboles, reflejando en sus língas cristalinas los primeros rayos del sol naciente, según aconseja nuestro padre Hipócrates.

Para no sentir sed durante las comidas, es útil seguir el ingenioso consejo de Montenis: comenzar a comer con frutas, una ensalada o un gazpacho, y usar las frutas como entremeses, a la manera de las aceitunas y rabanitos, que nos sirven de entretenimiento entre plato y plato.

Las frutas son un regulador de la sed, y nos proporcionan agua vitalizada, que sustituye ventajosamente a todas las aguas minerales conocidas hasta hoy. Los alimentos azoados, huevos, carnes y pescados, nunca deben figurar juntos en una comida de verano. Las aguas minerales, sólo por prescripción facultativa deben tomarse. Y puesto que usted no puede prescindir en sus comidas de un plato de huevos, otro de pescado, otro de verdura y dos de carne, apague usted el incendio con la mejor y más acreditada de todas las marcas, con la que uso yo: con el «aqua fontis».



## EL TRAGUITO

—Eso es ponerse en razón, doctor. Yo creí que su abstenismo era radical; pero veo que transige usted con algún vasito de vez en cuando.

—Transijo con el uso moderado, y, por consiguiente, razonable, de todo lo comestible y lo im potable—dije a mi buen amigo.

Y continué disertando, para exponerle mi criterio, en esta forma:

—Hay una gran diferencia entre las bebidas

fermentadas, por lo que a sus efectos respecta; pues no pueden compararse las cervezas, que aumentan las secreciones de nuestras mucosas, con los vinos, que sobre las mismas ejercen un efecto astringente y tónico, sobre todo.

Todas las bebidas de mesa, usadas parcamente y con la oportunidad debida, estimulan la función digestiva, ayudándola; pero si se las toma en concepto de aperitivo, producen un efecto contraproducente. Yo las preconizo como complemento alimenticio a los hipopéscicos *propter stomachum*, como recomendaba el vino San Pablo a Timoteo, a los que realizan penoso trabajo, tienen edad avanzada y estómago sano o sufren los rigores de temperaturas extremadas; si es fría, para estimular la termogénesis; si es calurosa, para combatir la enervación y el agotamiento.

Para todos estos casos, resulta el vino un invento inapreciable. Su valor práctico no ha de referirse a la cantidad de alcohol que contenga. Es un error éste muy generalizado. Neumann demostró que hay vinos muy poco alcohólicos, capaces de producir mayor excitación que otros llamados generosos. El vino de Burdeos, que los médicos permitimos a muchos enfermos, no es de los más flojos, y, sin embargo, lo autorizamos, por ser poco excitante.

Aunque los análisis químicos del vino sean muy detallados, el estudio de sus efectos fisiológicos aun no está completo.

Los vinos blancos se consideran más excitantes que los tintos, y esto no reza con algunos de ellos, como el Chablis, que resulta poco menos que inofensivo, y el Champagne, que no tiene más que un trece por ciento de alcohol, excita mucho más que los vinos más fuertes, gracias a su ácido carbónico. Los nerviosos y los que tengan una vejiga muy sensible, deben usarlo con cierta desconfianza.

Equivocadamente afirman algunos higienistas que los vinos dulces tienen mucho alcohol. La dulzura se la deben a una cantidad de azúcar mayor de la que para la fermentación se necesita.

«Los vinos dulces son una calamidad, me decía un bebedor inteligentísimo; yo se los cedo con gusto a las señoras y formo buen concepto de aquellas que los rehusan, porque los vinos dulces empachan; todos parecen buenos, permanecen demasiado tiempo en el estómago y hacen perder el apetito. El vino es la única cosa que con azúcar está peor.»

Ciertamente que estos vinos no convienen a las personas que digieren con lentitud, pues como son susceptibles de fermentar, pueden producir acedías y determinar indigestiones. Los vinos, para ser potables, deben contar un año de fecha, circunstancia que les da mejor sabor, mayor digestibilidad y más aroma que los vinos nuevos, los cuales producen siempre eructos agrios y desarreglo intestinal.

Royer Collard consideraba el vino como un agente terapéutico, que sólo en las boticas debiera expendirse. Esto hubiera constituido un porvenir para algunos boticarios.

Los higienistas modernos lo consideran como alimento excelente, clasificándolo entre los llamados de ahorro, y los clasifican en cuatro grupos: espumosos, astringentes, ácidos y espirituosos, entre los cuales figura el Jerez, vino de los convalecientes, contra el cual nadie tiene nada malo que decir.

Los efectos perjudiciales del vino son debidos a los éteres enánticos y al alcohol etílico que contienen, no porque el alcohol sea un elemento extraño a nuestra naturaleza (forma parte integrante de la sangre de los animales, según Grehant, en la proporción de un centímetro cúbico por cada

ciento setenta y tres de sangre), sino porque los alcoholes internos (endógenos o naturales) difieren de los exógenos e industriales en su manera de excitar la célula nerviosa y van acompañados de otros alcoholes llamados superiores, que en nuestra sangre no se producen y que no deben ser necesarios, en vista de que cuando los ingerimos los eliminamos en substancia.

El alcohol, que los vinos contienen, activa, como ya hemos dicho, las funciones digestivas; obra como un estimulante difusivo, disuelve los cuerpos grasos y favorece su posterior emulsión. Los efectos del abuso caen bajo la jurisdicción del patólogo, que no del higienista.

¿Cuál es la cantidad de vino que sin peligro puede consumirse durante todo el día? Se puede fijar en un gramo por kilo de peso la cantidad prácticamente inofensiva, es decir, que un sujeto que pese 60 kilos, puede beber 600 gramos de vino diariamente, siempre que ese vino tenga tan sólo un diez por ciento de alcohol. Si en vez de 600 bebe 500 (medio litro), no compromete por ello su salud. Los que beben un litro al día pueden alcoholizarse. Todo lo que pase de la proporción supraindicada, está en los límites de lo peligroso.

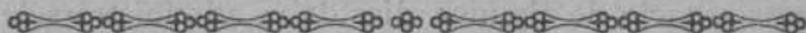
Un ingeniero dispéptico, que lo era a consecuencia de la bebida, tuvo que restringirla grandemente, e inventó, para su consuelo, el emparedado de agua. Tomaba un sorbito de vino, a continuación bebía el agua, y antes de tragar el último sorbo, otro de vino, con el cual se enjuagaba la boca, haciéndose la ilusión completa de haber bebido mucho y sin peligro.

Hace medio siglo estaban a la orden del día los lavados rectales de vino tinto, recomendados por Arau para curar la dispepsia y la clorosis.

Al llegar a este punto me interrumpió mi visi-

tante, poniendo fin a las disquisiciones eruditas que yo comenzaba.

—Acepto la tasa —dijo—; transigiré, cuando sea indispensable, con el emparedado hídrico, pero jamás entrará el vino por los antípodas de mi boca.



## EL ALCOHOLISMO

Desde los más remotos tiempos, viene la humanidad lamentándose de los efectos de la embriaguez.

Hipócrates y Platón hablan de ella, y Plutarco señala como causa de degeneración el haber tenido progenitores afectados de alcoholismo.

Una ley griega disponía que no se vendiese vino sin cierta proporción de agua. Los taberneros actuales conservan escrupulosamente la tradición helénica.

Aristóteles consideraba la borrachera como circunstancia agravante. Este concepto persiste aún en nuestro Código militar. Licurgo embriagaba a los esclavos, para presentar ante los ojos de la juventud espartana todo el horror y repugnancia que inspira un hombre degradado por la bebida.

El alcohólico comienza a beber por vicio y termina bebiendo por necesidad. Poco a poco va produciéndose en él un estado de sobreexcitación nerviosa, que llega a hacerse necesario para el cumplimiento de todas las funciones de la vida, y, si priváis a un bebedor de la bebida, pierde el apetito, no duerme, respira con dificultad y tiene trastornos circulatorios.

Es la embriaguez habitual una de las enferme-

dades en cuyo tratamiento se necesita mayor prudencia. Tuley aconseja dar al enfermo, desde el primer día, toda la cantidad de bebidas que le apetezca: cerveza, vino, cognac, aguardiente, etcétera; observar las diversas cantidades que de estas bebidas consume y valorar en alcohol el tanto por ciento de la cantidad total, y esta es la dosis que por espacio de algunos días debe administrársele mezclada con los alimentos. Sumadas de este modo la excitación alcohólica y la excitación alimenticia, producen, según el precitado autor, una repugnancia tal, que a los pocos días el bebedor rechaza las bebidas que se le ofrezcan.

Sin que dejemos de reconocer los fundamentos racionales del método de Tuley, no lo consideramos tan practicable como el que emplean los alemanes en sus granjas-sanatorios.

El bebedor impenitente debe de estar recluso (téngase presente que el borracho carece de voluntad). Cuando se encuentra en estado de lucidez, es el primero en deplorar su funesto vicio, y se pasa la vida haciendo propósitos de templanza y despidiéndose de la última copa, como el fumador que se despide del último pitillo; pero, a las pocas horas, cuando sufre ese estado de aplanamiento consecutivo a la falta del excitante habitual, comienza a sufrir horriblemente, se encuentra incapacitado para toda clase de trabajo y vuelve a beber.

Los alemanes han estudiado bien a fondo estas cuestiones y tratan al bebedor inspirándose en los siguientes principios de fisiología experimental:

1.º No suprimir, sino sustituir el excitante por otro menos tóxico, pero de igual valor.

2.º Evitar gastos de fuerza física y mental para que no surja la necesidad de excitarse.

3.º Proporcionar al organismo, por medio de la alimentación, el aire puro y la hidroterapia,

energías acumulativas de efecto continuo, que puedan gastarse lentamente en un trabajo metódico.

Comienzan recluyendo a sus enfermos y los dividen en dos grupos, según su procedencia, obreros e intelectuales. Tanto a los unos como a los otros, se les considera enfermos de hiperexcitación nerviosa, los hacen acostar a la puesta del sol y levantarse cuando el sol sale.

Durante seis meses, no ven la luz artificial, toman café puro con relativa frecuencia, disfrutan diariamente de la acción sedante de la música y pasean, en coche primero, y a pie después, por el campo.

La ducha y el baño los tonifican, consumiendo al mismo tiempo sus energías orgánicas por medio de moderados ejercicios, que no llegan a producir fatiga.

Sistemáticamente se les hace consumir gran cantidad de manzanas, sobre todo manzanas ácidas, crudas o cocidas; las manzanas son las frutas más ricas en fósforo. ¿Será esta substancia la que reconstituya o regenere las células nerviosas? La cal, el ácido málico, los aceites esenciales del epispermo pueden provocar una irritabilidad funcional favorable a la formación de lecitinas.

La verdad está en las cosas y no en la mente de los que sobre las cosas discurremos.

Por eso el gran fisiólogo Claudio Bernard ha dicho: «No busquemos el por qué, contentémonos con saber el cómo.»



## ALCOHOLISMO POR SORPRESA

—Tú eres alcohólico y has llegado a serlo sin darte cuenta de ello.

Semejante afirmación dejó atónito a mi cliente. Repuesto de su impresión, dijo:

— Yo no sé si reirme o indignarme. ¿Alcohólico yo? Yo, que nunca he probado ni esa cucharadita de licor que Brillat Savarin aconseja para perfumar la boca después de las comidas; yo, que jamás bebo más de dos o tres copitas de vino puro en cada una de mis dos refacciones; total, a razón de 50 gramos cada copa, 150 gramos de vino. ¿Te atreves a llamarme borracho?

— Sería preferible que lo fueras — le conteste —. Una borrachera es una intoxicación aguda, cuyos efectos se reducen a un trastorno pasajero. Mucho peor resulta la intoxicación lenta, insidiosa, cuyos efectos latentes durante mucho tiempo van sumándose para explotar de pronto enmascarados por una gastritis que atribuimos a cualquier causa, y que positivamente es de origen alcohólico.

Ciento cincuenta gramos de vino en cada comida, no constituyen un exceso; pero, sumándose los de a mediodía con los de la noche, son 300 gramos de vino que representan un *mínimum* de 36 gramos de alcohol diarios, y con esto basta. Establécese la tolerancia, y pasan años sin protesta ostensible del aparato digestivo; pero llega un día (tarde o temprano todo llega) en que vienes a consultarme y expones el siguiente cuadro de síntomas:

Me levanto como atontado y con mal sabor de boca, hasta que logro evacuar por vómito un líquido amarillento o verdoso que llena mi estómago. Padezco de insomnio y tengo, cuando duermo,

frecuentes pesadillas. Estoy nerviosísimo, y a veces temblequean mis manos como las de un viejo. Añades a esto lo de la inapetencia y el estreñimiento, más ciertos ardores que cesaron cuando estuviste sometido quince días a régimen lácteo. Este último dato fué para mí el rayo de luz, ese destello que a los médicos nos sirve de guía en el tenebroso laberinto de contestaciones, preguntas y referencias impertinentes, desordenadas, con que abruman los enfermos nuestra inteligencia.

Bueno es que haya bebido leche—pensaba yo,—pero es mejor que no haya bebido vino. Descartando la existencia de lesiones anatómicas graves en tu estómago, por falta de los síntomas propios de ellas, evidenciábase la gastritis con todas las consecutivas y características alteraciones funcionales, a las que no puede permanecer ajeno el sistema nervioso. Esta gastritis (inflamación del estómago) estuvo sostenida por la ingestión del alcohol vínico, causante del catarro gástrico.

Los que bebéis moderadamente, creéis hallaros a cubierto del alcoholismo, y estáis en un error. Tal garantía sólo pueden tenerla los abstemios, los que no beben más que agua.

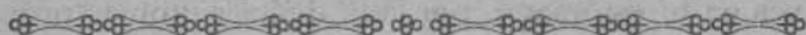
Suprime por completo el vino, sustitúyelo con leche fría, pura o aguada; no bebas otra cosa en tus comidas. No es preciso que te impongas un régimen determinado. ¿Cabe mayor liberalidad en el tratamiento? Lo único que te recomiendo es que veinte minutos antes de cada comida tomes 100 gramos de la solución siguiente:

Fosfato y bicarbonato sódicos (*a. a.*), tres gramos; sulfato de sosa cristalizado, seis ídem; agua hervida, un litro.

Antes de terminar la dosis total que prescribo, es decir, en un plazo de cinco días, habrán desaparecido, con todo su enfadoso cortejo, esos vómitos matinales, característicos de toda gastritis alco-

hólica, y a los cuales llamamos los cultivadores del clasicismo profesional *vomitus matutinus potato-  
torum*.

Vómito natural de los bebedores, dicho así, tiene cierta elegancia, y con solemnidad inofensiva puedo asegurarte que la cotidiana impotación de vino en pequeñas cantidades no pone rubicunda y varicosa la nariz, no produce la facies stuporosa del borracho, pero ruboriza la mucosa gástrica y atrofia sus elementos glandulares de tal manera, que, si pudiésemos contemplar el fondo de nuestro estómago, nos quedaríamos estupefactos.



## PSICOLOGÍA DE LA EMBRIAGUEZ

Siempre que se me presenta ocasión de observar a un borracho, enfoco toda mi atención por el lado psíquico. Los fenómenos de turbación potencial que determina la intoxicación alcohólica son curiosísimos. En los estados crónicos se aprecian mejor las lesiones fisiológicas y anatómicas del sistema nervioso. El alcoholismo ya constituido es materia de estudio muy interesante para el sociólogo y para el clínico; para el filósofo espiritualista son más instructivos los casos agudos.

Los prolegómenos de la embriaguez son desconcertantes para el que se embriaga y para el observador. En un principio tiene la inteligencia gloriosas fulguraciones.

El alcohol no ha llegado todavía con sus éteres cuánticos a las células nerviosas, y el bebedor se siente tonificado, estimulado, clarividente y genial. Más tarde es benévolo, condescendiente; su generosidad no reconoce límites; siente por todos

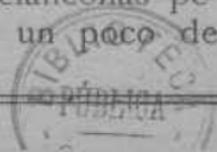
los presentes un afecto fraternal, y lo demuestra convidándoles a beber. Estas exageraciones le hacen dudar de sí mismo, reflexiona y comienza a perder su estado de conciencia, precisamente cuando insiste en obligarnos a que reconozcamos y confesemos que él no está borracho. (Estado subconsciente.)

La voluntad recibe con el alcohol una grande impulsión. Un par de copas de *cognac* disipan la timidez, y el aguardiente es un factor estimable en la realización de algunos actos heroicos, a los cuales quita todo su valor moral. Otros excitantes, como el cacao, la nuez de kola, el té y el café, estimulan las actividades cerebrales, pero no ponen la voluntad en movimiento, no la excitan; esta virtud es característica del alcohol.

Nada tan eficaz como un vasito de buen vino de Málaga o Jerez para dar el impulso inicial que una voluntad débil o deprimida necesita. Como antídoto de la melancolía está preconizado el vino en el adagio latino que reza: *Musica et vinum, laetificant hominem.*

La seriedad que imprime al hábito exterior del obrero una labor monótona y continuada, desaparece con el auxilio de un vaso de vino. Son muchos los que van a la taberna conducidos por el más razonable de los deseos: reparar con un traguito las fuerzas agotadas en muchas horas de ruda labor y expansionar el ánimo agobiado por múltiples cuidados y preocupaciones. Los aprensivos y los enfermos crónicos sienten la tentación de buscar en la bebida un remedio a sus temores y decaimientos.

El bebedor es feliz, porque toma como realidades sus alegres ensueños o porque ha pactado una tregua con sus penas y las olvida. La embriaguez es el medio más cómodo que las melancolías perezosas encuentran para conseguir un poco de



alegría. Buscar la embriaguez sana, la exaltación espiritual que produce el aire frío en la cima de una montaña cubierta de nieves, que se funden bajo los rayos de un sol radiante, resulta trabajoso, exige las molestias del madrugón para no perder el primer tren, la caminata, una penosa subida. ¡Todo eso podemos tenerlo sin más trabajo que descorchar una botella!

Agota el borracho su ingenio buscando componendas con su conciencia. Un día es un día. No abusando, bien se puede tomar una copita.

—Mire usted — me decía un alcoholizado —, yo siempre fuí un borracho decente; no he probado la bebida blanca ni la quiero probar en mi vida, porque soy bebedor castizo, soy mosquito de cuba. A mí deme usted vino, pero no me hable de aguardiente ni otras porquerías que destrozan las entrañas. El vino es noble, da la cara y sale por su sitio; pero los licores queman la sangre y consumen los pulmones.

Todo buen devoto de Baco presume de su resistencia para la bebida y refiere hazañas de su juventud.

Si le hacemos notar el daño que le producen sus impotaciones, se disculpa con la mala calidad del vino y achaca los efectos de su abuso a que no había comido bien, a una mala disposición de su estómago, a la falta de sueño, a todo menos a su intemperancia.

Otros nos advierten que no beben entre horas; únicamente con las comidas, nos dicen; así no hace daño el vino.

—Hay oficios— me decía un tahonero — que obligan a beber. Si estuviera usted, como yo, invierno y verano, a la boca de un horno, ya me diría usted por qué se bebe. El agua encharca el estómago y no da fuerzas, mientras que el vino las repone y no enfría las tripas caldeadas.

Así, por el estilo, podría transcribir todo un curso de pintoresca fisiología.

El aficionado a beber busca cómplices y es feliz haciendo prosélitos; pero a su generosidad en convidar le impulsa la necesidad que siente todo borracho de poner cátedra; es un orador que se paga el auditorio que necesita para que aplauda sus ridículas peroraciones.

Intensificada la intoxicación alcohólica, se produce la torpeza intelectual. Cuando en una reunión de artistas se ha bebido mucho, no se discuten cuestiones estéticas, sino groserías; se hace apologética de todos los vicios, se improvisa la comilona y los chistes ingeniosos degeneran en estupideces y obscenidades.

La voluntad sigue, a medida que la embriaguez aumenta, una marcha descendente hasta quedar anulada, haciéndose árbitro y director de todos los comensales el que está menos borracho y conserva un destello de iniciativa. Todas sus decisiones son aplaudidas y unánimemente aceptadas. Los borrachos abúlicos se agrupan en torno del dictador como viajeros ateridos en torno de los restos de un fuego casi apagado, pero que aún brilla.

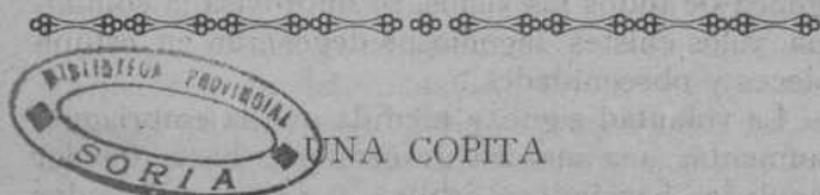
El alcohol es un veneno parálisis-motor, que comienza por producir un efecto tónico-estimulante, dándonos así una ilusión de energía; después va obscureciendo la memoria y el entendimiento, embota la sensibilidad del sistema nervioso y produce una beatitud, un quietismo contra el cual la voluntad entabla ruda batalla, de la que siempre sale vencida.

Cuando sobreviene la parálisis muscular, el bebedor continúa bebiendo desesperadamente, buscando paradójica energía en el mismo líquido que se la roba. Ya no es dueño de sí mismo. Esencialmente sigue siendo un hombre; potencialmen-

te sólo es un antropoide. La irresponsabilidad de sus actos es hija de su inconsciencia. Sus potencias anímicas nada pueden hacer efectivo.

¿Cuál es el estado psíquico de los embriagados? ¿Por qué no recuerdan los actos cometidos durante su estado de embriaguez? Yo, que no admito la inhibición espiritual durante el sueño normal, el hipnótico ni el tóxico, pienso, cuando veo a un hombre embriagado discursando con voces desatempladas y ademanes violentos:

—¡Ese infeliz está desconectado!



—Voy a poner al alcance de tu mano una copita de Marie Brizard—dijo mi amigo.

Y añadió, mientras me la ofrecía:

—Cuenta con mi discreción, y piensa que tus lectores no han de ser menos discretos que yo, tratando de curiosear tu vida íntima.

—Puedo vivir y beber en público—le contesté—sin que se desilusionen los que de morigerado me conceptúen. *L'alcool est un poison*. Este axioma higiénico disculpa mi negativa.

—Huelga decir—objetó maliciosamente mi amigo—que no recetarás a tus enfermos ningún elixir, vino medicinal ni poción tónico-estimulante de las que contiene la Farmacopea.

—Yo uso el alcohol de la misma manera que otras muchas substancias positivamente venenosas, con las cuales, en un momento dado, puedo conseguir un efecto terapéutico estimable; pero lo prohíbo como alimento y no lo aconsejo como condimento. ¿Qué pensarías de mí si te recomen-

dara tomar alguna que otra vez una inhalación de oxígeno?

—Permíteme que te diga que no hay paridad en el ejemplo. El oxígeno es un gas indispensable a la vida, mientras el alcohol es una cosa de la cual se podría prescindir.

—Estás en un error. El alcohol es imprescindible; sin él, no podríamos vivir. El pan, la patata y otros alimentos se transforman en nuestro tubo digestivo primero en dextrina, después en glucosa y, finalmente, en ácido carbónico y alcohol, que es destruido (quemado) por oxidación, y merced a esta serie de dislocaciones y desdoblamientos del alimento, tenemos todo el alcohol necesario para mantener nuestro equilibrio térmico.

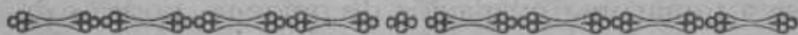
Este alcohol, naturalmente producido dentro del organismo, sirve de regulador de las combustiones, evitando que se quemem demasiado nuestros glóbulos rojos y que se oxiden con exceso nuestras albúminas. Es un alcohol cuyos efectos fisiológicos son absolutamente contrarios a los producidos por el que tú me ofreces. Si yo te invitase a tomar una inhalación de oxígeno, podrías decirme: Tengo bastante con el oxígeno del aire. Yo te digo que me conformo con el alcohol endógeno, con el que se produce por sabias leyes bioquímicas. Este no hace daño, es la vida. El otro, el producido por nuestra industria, verdadera caricatura química de la Naturaleza, es la muerte.

Yo veo en esa copa, que galantemente me ofreces, una dosis homeopática de veneno capaz de producir (por deshidratación) la muerte de algunas células epiteliales y (por inhibición) la de algunas células nerviosas. El árbol vive, aunque le arranquen una o varias hojas, pero bueno es conservar todas las hojas del árbol.

Los que tomáis diariamente una copita de riquísimo licor, estáis desapercibidos para todo pe-

ligro. Habláis con horror del alcoholismo, encontráis lógico el cierre de tabernas, la supresión del ajenjo, y abomináis de los borrachos. Ya no los hay. El Zar los ha suprimido en Rusia. Jorge V, en Inglaterra, y Poincaré, en Francia. He aquí por donde vengo yo a figurar en las filas de los aliados para luchar contra el alcohol, que es mucho más temible que *Wilhelm der zweite*.

Nuestros obreros y menestrales son ya más cultos. Se les habló tanto del *abuso* de las bebidas alcohólicas, que ya se limitan a *usarlas*. Toman su copita de cognac, anís, rom o aguardiente, según los casos y según los precios, en el café o en el *tupi*. Ya no abusan, usan, y así, en vez del *delirium tremens*, manifestación tumultuosa del alcoholismo, padecen durante la segunda mitad de su vida de polisarcia, gota o artrismo, producidos por una forma insidiosa de intoxicación alcohólica, permitiéndose el lujo de las enfermedades crónicas, como cualquier prócer. *Tendimus ad alta*.



## LACTOMANÍAS

Después de un almuerzo íntimo con mi colega el doctor Abadal (que, a pesar de ser médico, es amigo mío), le dije:

—No hay lechería donde no se hagan elogios tuyos. ¿Eres médico de tan respetable gremio?

—¿Por qué lo dices?

—Por tu lactomanía, que no sé si será congénita o adquirida.

—Las dos cosas. He oído decir a mi madre que mi destete fué obra de romanos, y hace nueve

años ya sabes cómo me encontraste, sentado al sol y con el biberón en el bolsillo.

—Tenías una dispepsia hiperclorhídrica, de la que ya no quedan vestigios, a juzgar por tu comportamiento en la mesa.

—Estoy perfectamente, pero no puedo prescindir de tomar leche en todas mis comidas.

—Esa es precisamente la causa de tu lactomanía. Los médicos tenemos tendencia inevitable a recomendar lo que nos gusta y prohibir lo que nos desagrada. Un eminente clínico de Leipzig recomienda los arenques ahumados, con verdadera prodigalidad (he sabido que le gustan con delirio), y un distinguido tocólogo, que es honra de nuestra Facultad, prohíbe sistemáticamente el chocolate. ¿Quiere usted decirme—le pregunté una vez—cuál es la perniciosa influencia que puede tener en el puerperio el chocolate?

—Ninguna, hijito, ninguna; pero es la única cosa que nunca he podido digerir.

—Aparte de las simpatías o antipatías que por ella tengas, no me negarás que la leche es el más completo y sintético de los alimentos.

—Ciertísimo: la leche es insustituible para el niño y para el choto; pero, transcurrida la primera infancia, ya no tiene carácter de alimento propiamente dicho, porque la diversificación e individualización de los órganos de nuestro cuerpo exige también que se diversifiquen e individualicen los alimentos.

El adulto no puede alimentarse con leche, por la misma razón que no puede vestirse con pañales. Así, pues, el régimen lácteo exclusivo es un régimen alimenticio excepcional, aplicable a los enfermos durante muy pocos días. Tú abusas un poquito de él; eres lactomano, por gratitud; eso está bien, pero también lo eres por errónea convicción, y eso está mal.

La leche, como alimento, tiene un valor accesorio, es una deliciosa golosina. Como medicamento es inapreciable; pero no conviene a todos ni sirve para todas las enfermedades. No necesito decirte cuáles son sus indicaciones; las conoces por lo menos tan bien como yo, si es que yo las conozco bien. Quiero tan sólo recordarte algunas cosas que tu entusiasmo lácteo desdeña.

Después de una semanita de régimen lácteo, hay que pensar en que la actividad glandular y muscular del estómago se atrofia. Protesta el organismo, se presentan los vómitos, la inapetencia, el dolor de cabeza, el estreñimiento o la diarrea, según los casos, y a estas manifestaciones de protesta las llamáis intolerancia, y os empeñáis terca-mente en continuar administrando la leche como alimento exclusivo. ¡Intolerancia! ¡Pobres enfermos! ¡Ellos sí que debieran ser intolerantes con nuestra obstinación y nuestro sistematismo!

Yo veo diariamente lamentables errores de régimen. Tres o cuatro litros de leche necesitan fraccionarse en 12 o en 16 tomas de a 250 gramos cada una, y si al enfermo ha de quedarle tiempo para dormir tendrá que duplicar esta cantidad, tomando medio litro cada vez, y aun así ha de verse precisado a realizar seis refacciones diarias.

La radioscopia nos enseña que un vaso de leche (250 gramos) permanece estacionado en el estómago muy cerca de tres horas, y todavía no está vacío el estómago cuando hacemos ingerir otra dosis, y así vamos forzando la máquina, de dos en dos horas, hasta que se produce la indigestión, es decir, hasta que hacemos que la indigestión se produzca.

Cuando tropiezo con uno de estos enfermos, que cada dos horas se resignan a tomar un vaso de leche, siento el humanitario deseo de decirles: —¡Eh, amigo mío, que está usted encharcándose!

Yo prescribo el régimen lácteo en la siguiente forma: Considerando que los enfermos tienen bastante con 1.000 calorías para las veinticuatro horas, fijo la cantidad de leche en litro y medio.

Divido esta cantidad en cinco tomas, que el enfermo ingiere a las ocho, once, dos, cinco y ocho (cada tres horas); permito añadir a la leche, malte, chocolate, canela, vainilla o menta, y dulcificarla con miel (nunca con azúcar). Puede tomarse fría, templada o caliente, pero siempre muy despacio y a sorbitos.

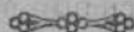
Después de cada toma, es necesario enjuagar prolijamente la boca con una solución acuosa de bicarbonato sódico. En algunos casos debe tomarse la leche descremada o adicionarle un agua alcalina. Cuando el estado de los intestinos o el estómago (dilatado) lo reclamen, se usará el Kéfir, Jahosert u otras leches fermentadas, o bien el suero de leche, cuajada espontáneamente.

Cuando el estómago protesta, tiene razón en protestar, porque no se le trata con el respeto y consideraciones que merece.

No sé yo hasta dónde hubiera llegado mi disertación, si el compañero Abadal, poniendo a mi alcance una taza de café, no me interrogase galantemente:

—Supongo que lo tomarás con leche.

—Con muchísima leche — dije —; pon toda la que puedas. Es el único medio de atenuar los efectos excitantes del aromático brebaje.



## LA LECHE

### I

Si necesitamos pruebas que acrediten a la Naturaleza de sabia y previsoras, bastaría hacer un análisis de la leche para tener muchas más de las que pudiéramos pedir.

Alimento y bebida a la par, digestible en el más alto grado, contiene sustancias como la caseína, que es la más soluble de las albuminoideas, grasas tan asimilables como las que constituyen la manteca, y azúcares tan solubles como la lactosa. Nada falta en ella. Tanto en cantidad como en calidad, lleva los principios necesarios para regenerar la sangre del recién nacido y va repartiendo, merced a un trabajo lento y misterioso de sedimentación, la cal que necesitan nuestros huesos para endurecerse, el azúcar preciso a la nutrición del músculo, la grasa que ha de servirnos como alimento de reserva.

Se adapta a las aptitudes de absorción de nuestro aparato digestivo, a las necesidades bioquímicas de un organismo que empieza a vivir y va modificándose en cantidad y calidad a medida que el niño crece.

Es acuosa (calostras) en los primeros días, va enriqueciéndose en materiales sólidos a medida que crece el pequeño organismo a quien ha de nutrir y acaba por negarnos su concurso cuando la evolución natural arma nuestras mandíbulas con dientes y muelas, haciendo necesaria una alimentación más diversificada y compleja.

¡Síntesis admirable! ¡Alimento viviente! La leche es una obra maestra de la Naturaleza.

Si la lactancia fuese materna en todos los casos,

apenas perderíamos un 5 por 100 de niños antes del destete. La mejor y más robusta de las nodrizas no sustituye con ventaja a una madre. Ocurre con la lactancia mercenaria lo que sucede en el reino vegetal con los injertos, que aunque prendan bien, sufren, en más o menos, modificaciones esenciales en su vitalidad, su flor y su fruto.

De otras clases de lactancia no quiero hablar aquí, porque llevo mis radicalismos en esta materia hasta el extremo de parangonarme con aquel supergastrónomo, que no comía pollos nacidos en incubadoras, porque los consideraba pollos artificiales y falsificados.

Considerada la leche como alimento de personas adultas, resulta un alimento posible, pero deficiente, y, a más de deficiente, peligrosísimo; porque la leche no llega hasta nosotros recientemente extraída de las ubres fecundas de una vaca sana, bien estabulada durante la noche y pastoreada durante el día al aire libre en prados donde crece *la hierba aljofarada*, que mansamente pacían las ovejas que describe el inmortal Meléndez.

La musa anacreóntica no puede inspirar nuestra pluma. A Mercurio, que (según dicen malas y paganas lenguas) ejercitó las industrias de ladrón y comerciante, tendremos que pedir informes.

La leche es uno de los alimentos que menos se prestan a la falsificación, pero con ella se hacen tales y tan numerosas manipulaciones, que los consumidores de leche en las grandes capitales pueden alabarse con razón de tener un estómago privilegiado.

## II

Una cosa es la leche y otra cosa es ese líquido blanquecino que se expende en las lecherías.

La leche pura debe de tener un color blanco,

ligeramente amarillento, y su grado de consistencia ha de ser tal, que si se deja caer una gota sobre un cristal inclinado cuarenta y cinco grados sobre un plano horizontal, se deslice recorriendo muy poco espacio y conserve al final su forma globulosa.

La leche de mala calidad, o muy aguada, corre más de un decímetro y se evapora luego sin dejar apenas residuo.

Dije antes que la leche es un alimento vivo y ratifico esta frase, porque la leche, como todos los productos elaborados por un organismo viviente, tiene una vitalidad propia.

La leche debe pasar desde la glándula en que se produce y acumula al estómago del recién nacido, sin tener contacto con el aire, para que no pierda ni una sola décima de su temperatura original.

El momento de lactar tiene toda la solemnidad augusta de los grandes fenómenos naturales. Circulación de savia, riego de planta, trasfusión de sangre.

Una vez extraída por expresión de las glándulas y puesta en contacto del aire, comienza la leche a desorganizarse, comienza a morir; la crema o nata, constituida por grasas, se acumula en la superficie algunas horas después, comienzan a formarse coágulos de caseína que sobrenadan en un líquido opalescente que contiene lactosa y sales diversas.

Este suero no tarda en agriarse, determinando la putrefacción de la caseína y de la crema, que entra en fermentación butírica.

La ebullición retarda considerablemente la descomposición de la leche, pero no la evita.

Beber leche extraída de una sola vaca, es una garantía de seguridad para las personas de estómago delicado; pero esto es imposible en las ciu-

dades donde, forzosamente, ha de venderse una gran cantidad de leche constituída por la mezcla de lo que producen una vaca en estado de gestación avanzada, otra recién parida, la joven y la vieja, sana o enferma, extranjera o del país, bien y mal alimentada.

Leche ordeñada por la mañana se mezcla con la que por la tarde se extrae, y muchas veces con la sobrante del día anterior.

En Madrid es imposible fijar un tipo de densidad para la leche. Siempre que en este líquido no encontremos un 20 por 100 de manteca, debemos de pensar que el lechero, al ver subir la crema en sus vasijas, en vez de agitarla para que se redisuelva, diciendo con honrado pensamiento *te doy lo que me pagas*, ha descremado la leche, guardándose el producto y ensombrece su conciencia con esta reflexión: *Me guardo parte de lo que te cobro*.

El descremado es el más frecuente de los fraudes; viene después la mezcla de leche de ovejas con la de vacas. Como la primera es más barata y tiene la ventaja de ser más densa, admite un poquito de agua sin que se altere la densidad normal del líquido, densidad que no sería difícil restablecer añadiendo una pequeña cantidad de clara de huevo que, además de espesar la leche, la hace espumosa.

Pero como al recoger la leche se notaría el fraude, por la coagulación de la clara de huevo, suelen los *comerciantes* (de alguna manera hemos de llamar a esa gente) añadir horchata de almendras o cañamones. Esto solamente lo hacen cuando se les va la mano, pues por regla general todos ellos manejan con gran habilidad el lactodensímetro.

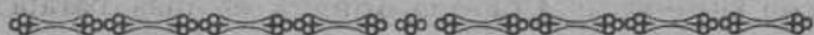
Constituye la leche un inapreciable recurso terapéutico durante el período agudo de ciertas enfermedades de los riñones, estómago e intestinos,

pues sus propiedades diuréticas, antiácidas, emolientes y termógenas son indiscutibles.

Como base para la preparación de innumerables golosinas, goza de muy antiguos prestigios, y la restricción del uso de lacticinios durante la época cuaresmal, ha sido considerada siempre por los gastrónomos de buena cepa como una de las más duras penitencias que impone la disciplina eclesiástica.

Considerándola como alimento único o base de un régimen, resulta deficiente por su excesiva simplicidad, carece de propiedades excito-motoras, que son indispensables para alimentar a los seres en estado adulto.

La leche ha sido destinada para alimentación de los niños. Líquida, blanca, dulce y tibia, es la leche, misteriosa linfa de un río vivificador, cuyas fuentes ha puesto Dios muy cerca del corazón de las madres.



## RUTINA

No se trata de un alcaloide, de la ruda (*ruta graveolens*); se trata de los procedimientos rutinarios que nos libran de la molestia de razonar. Véase la muestra:

—¿Y de alimento?

—Leche.

—¿Cada cuánto tiempo?

—Cada dos o tres horas.

Este diálogo, usual entre los asistentes del enfermo y el médico, revela una lamentable negligencia por parte del último, a quien, por lo visto, es preciso recordarle que olvida dos cosas de capi-

tal interés: la calidad del alimento y la frecuencia de las refacciones. Lo peor del caso es que tanto el interrogante como el interrogado suelen olvidarse de una tercera cosa, que, a mi juicio, es la más importante de todas: la cantidad de alimento.

Un sujeto sometido a régimen lácteo no está bien alimentado, aunque se determine con exactitud la cantidad de leche que debe de tomar. Supongamos una ración diaria de tres litros; esta ración resulta deficiente en grasas y carbohidratos, y aceptable por lo que se refiere a los albuminoides.

Si queremos obtener los 400 gramos necesarios para la ración diaria, en los principios ternarios supradichos, tendrá que tomar el paciente más de cuatro y medio litros de leche, y en este caso, además del encharcamiento, resulta duplicada la ración de albúminas.

Estos datos bastan para demostrar que a un sujeto adulto no es posible alimentarlo razonablemente con leche sólo.

Si dejamos a un lado la composición alimenticia de la leche y tomamos en consideración su valor termógeno, obtendremos 1.800 calorías con los tres litros, y con los cuatro y medio, 2.700, lo cual constituye una enormidad, sobre todo si se trata de un febricitante.

Ya que de febricitantes hablo, quiero hacer notar algunos inconvenientes que resultan del empleo rutinario del régimen lácteo en los enfermos que tienen fiebre.

La fiebre dificulta por sí sola las funciones digestivas, y la cantidad de grasas que la leche contiene crea un conflicto gastrointestinal causante de no pocos y lamentables accidentes.

En las gastro-enteritis agudas de los niños de pecho he visto cesar con rapidez los fenómenos tóxicos propios de la fermentación pútrida, y des-

cender la temperatura tan pronto como se ha suprimido la leche, estableciendo el régimen de agua.

Muchos adultos, que son grandes bebedores de leche, la toleran mal cuando por cualquier causa tienen algo de fiebre.

En el curso de las tifoideas, cuando hay gran producción de gases intestinales, la temperatura está por encima de 40 grados y la lengua parece que va a disgregarse de puro seca y tumefacta.

Suprimid la leche, si queréis que todos estos síntomas remitan favorablemente.

Otro inconveniente grave de la práctica rutinaria del régimen lácteo, es que, dada la escasez de residuos digestivos de la leche, los enfermos pasan tres o cuatro días sin defecar, lo cual les preocupa grandemente.

—Voy a estallar como una bomba— me decía uno de mis clientes—; tendrá usted que purgarme.

—Eso sería tan inútil—contesté— como pasar la escoba por donde no hay polvo. Cuando tenga usted residuos acumulados, ya saldrán, y si no salen, les haremos salir; pero debemos esperar el tiempo suficiente para ver si puede usted ahorrarse el importe de la purga y la molestia de tomarla.

Algunos se purgan por su cuenta y riesgo, creyendo subsanar un descuido del médico que los trata. La ignorancia disculpa esta oficiosidad. Lo indisculpable es que haya médicos, conocedores de la fisiología del aparato digestivo, que tomen en serio el pseudo-extreñimiento lácteo y prescriban la purga.

Si proceden de buena fe, quedan vergonzosamente disculpados; pero si dejándose empujar por los temores del enfermo lo purgan por complacencia, habrá que recordarles su deber de conservar la iniciativa, no dejándose arrebatár la batuta de las manos.

La leche no puede dar lo que no tiene; todos sus componentes son inmediatamente utilizados, apenas deja residuos, contiene gran cantidad de agua y estimable proporción de lactosa, elementos que hacen de ella un excelente diurético, y aumentando la excreción por los riñones, disminuye necesariamente la que por el intestino se realiza.

Estas compensaciones fisiológicas tienen fiel expresión en la ciencia demótica con aforismos como el que sirve para reproche de los niños llorones. *Llora, llora; de mear te lo ahorras.*

Cuando se recurre al régimen lácteo exclusivo (que debe de ser muy pocas veces), se aconsejará la leche cruda y tan reciente como sea posible, pues la cocción la priva de las *oxidases* y destruye algunos de sus fermentos desnaturalizándola.

En pro de la leche cocida se invoca la ventaja de su coagulación fraccionada, que facilita la peptonización de los albuminoides. Este argumento peca de inocente, pues para evitar la coagulación en masa (propia de la leche cruda), basta con tomarla razonablemente, es decir, a sorbitos, con lo cual se obtiene una coagulación tan fraccionada como se quiera.

El cacao, la canela, el agua de cal, té, café, malte, menta y demás sustancias aromáticas o alcalinas que se le pueden agregar, modifican las condiciones de la leche y hacen que sea mejor tolerada, corrigiendo algunos inconvenientes que para ciertos estómagos presenta.

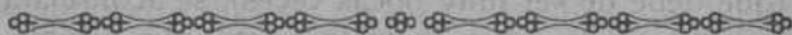
El régimen lácteo es un recurso terapéutico excepcional que requiere detenido estudio y del cual se abusa de un modo lamentable, prolongándolo demasiado y prescribiéndolo de un modo rutinario.

Yo le doy toda la importancia que tiene, y nunca prescribo cantidades mayores de dos litros

cuando se ha de tomar leche solamente, y un litro si se han de suplir las deficiencias cuantitativas de la leche con tisanas azucaradas, caldos vegetales, compotas o zumos de frutas.

Con motivo de la cantidad, calidad y distribución de los alimentos, no doy lugar a interrogaciones.

No digo esto para proclamar mi perfectibilidad, que a veces tengo mis correspondientes negligencias; prueba de ello es que casi siempre me olvido de cerrar las ventanas que hago abrir cuando entro en las alcobas.



## CAFÉ PURO Y SOLO

—¡Cogíte, cogíte! — gritó mi amigo Vilardell. Y añadió después, deshaciendo la exclamativa transposición:—Te cogí infraganti; pero nada temas, seré indulgente, ocultando tu prevaricación.

—¿Quieres decirme — pregunté — cuál es mi delito? Tu benevolencia me resulta depresiva, puesto que nada me reprocha la conciencia.

—¿Te parece poco estar saboreando sibaríticamente una taza de aromático moka?

—Estás equivocado — repuse —; no es moka, es una sabia mezcla de caracolillo y Puerto Rico.

—Pero, de todos modos, es café, y el café es malo.

—Tienes una pequeña cantidad de razón. Es difícil encontrar buen café; pero lo malo del café no está en el café mismo, sino en que el café sea malo, es decir, en que no sea un buen café. El que yo tomo, de vez en cuando, es un café riquísimo, según podrás comprobar experimentalmen-

te—dije, sirviéndole una taza—, y mientras lo tomamos, te daré algunas explicaciones que justifiquen lo que tú calificas de prevaricación, y deshagan el error de tu juicio respecto a la reconfortable bebida.

Desde que la introdujo Thivenat en Europa hasta ahora mismo, viene debatiéndose por los médicos acerca del pro y el contra del café, que actualmente ya no es como era en 1669, una bebida puesta de moda por Solimán Agaqui, embajador otomano, sino un alimento que con el chocolate y el té constituye la trilogía vencedora en el concurso de alimentos propios para el desayuno.

Inútiles fueron los esfuerzos de sus adversarios para buscarle un sustitutivo con el glandario, la cebada malteada y otras infusiones de cereales, semillas y frutas diversas. El café es insustituible, y cuando oigas decir café sin cafeína, riéte, como cuando se dice vino sin alcohol. Ni lo uno es café ni lo otro es vino. El café ha sido estudiado en su composición química y utilizado como agente terapéutico. Tiene bajo este concepto un valor inestimable; pero es mucha mayor su importancia como elemento de ahorro. Bajo la influencia del calor seco se desarrolla en el café el principio aromático llamado cafeona, y es de la mayor importancia añadir al grano de café, mientras se tuesta, una pequeña cantidad de manteca, puesto que las grasas tienen la propiedad de fijar por afinidad los aceites esenciales. Así tratado el café, nada pierde de su rico aroma y adquiere, además, un hermoso brillo. Mezclarlo con cierta cantidad de achicoria para amargarlo un poco, es costumbre francesa, que yo no apruebo, pues prefiero exagerar un tanto la torrefacción o mezclarlo con cierta cantidad de café a medio tostar, procedimientos ambos que son suficientes para obtener el efecto deseado, sin necesidad de adulterar el café.

Perdono también el que se mezcle con leche; pero cuando lo tomo prefiero tomarlo puro y ligeramente azucarado.

Tiene el café, como todas los alimentos y bebidas, sus contraindicaciones, y en estos casos aconsejo a mis clientes que se abstengan de tomarlo, de la misma manera que prohíbo el uso del vino, el vinagre, la carne, el pan, etc. Mas cuando no existe contraindicación, encuentro el uso diario del café perfectamente racional, y muchas veces indicadísimo. Ejerce una potente acción moderatriz sobre la nutrición, que se traduce en la disminución de la urea y del ácido carbónico, conserva la energía de los músculos y nos da la excitación que necesitamos cuando nuestra alimentación ha sido insuficiente.

La desasimilación se hace más lenta y se moderan las combustiones orgánicas, excitándose, en cambio, las actividades del sistema nervioso, circunstancia muy digna de tenerse en cuenta.

Si los habitantes de los países cálidos y nosotros mismos durante el verano, en plena canícula, no dispusiésemos del café, estaríamos la mayor parte de los días hechos una calamidad.

Nada te diré de los días fríos del invierno, durante los cuales un hombre inmovilizado ante su mesa de despacho por la imperiosa tiranía de sus obligaciones, siente decaer la energía de su pobre corazón. ¿Dónde, sino en una taza de buen café caliente, hallará consuelo!

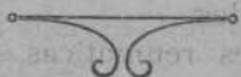
El doctor Casseus aconseja a los Poderes públicos que fomenten y faciliten el uso del buen café, para combatir los desastres del alcoholismo.

«Precisa, dice, una propaganda activa para convencer a los bebedores de alcohol de que la energía que buscan pueden hallarla con muchísimo menor peligro en esta sana y reconfortante bebida, cuyo abuso, siempre lamentable, no puede, ni

con mucho, compararse a los horrores de la embriaguez alcohólica.»

Si encontrádome hubieras ante los restos de un reumatizante banquete con la botella de *cognac* y la caja de cigarros al alcance de la mano y tomando café puro, serían razonables tus reproches y aceptáralos yo como prudente consejo higiénico; pero mi taza de café es el suplemento que pongo a un almuerzo compuesto de un plato de sopa de arroz, dos huevos casi crudos, un pajel y algunas avellanas acarameladas, refacción indigna de la mesa de Lúculo.

Si los componentes de tu comida fueron análogos a éstos, te aconsejo que me acompañes a tomar una tacita de la tan calumniada como deliciosa y reconfortante bebida.





## IV.—EXCRETA

### ESCRÚPULO DE CONCIENCIA

Yo he hablado últimamente de la defensa contra el calor como si el calor fuese un agente ofensivo contra el cual debiéramos ir en son de guerra.

Tenemos calor durante el verano por la misma razón que tenemos frío durante el invierno: porque no sabemos armonizar nuestra alimentación, nuestro vestido y nuestra manera de vivir con la periodicidad de las estaciones.

El calor, como todo agente natural, es altamente beneficioso al organismo humano; por no haber sido hasta ahora el verano bastante caluroso, hemos tenido que lamentar un considerable aumento de enfermedades.

Las infecciones reumáticas sufrieron grandes agudizaciones, se exacerbaron las afecciones del riñón, hubo frecuentes casos de anginas flegmonosas y no pocas neuralgias faciales, todo por falta de calor.

La proximidad de nuestro planeta al sol en esta época del año tiene mayor importancia de la que quieran darle los fabricantes de abanicos y vendedores de horchata.

Los tres reinos de la Naturaleza se benefician con el calor solar, a expensas del cual se produ-

ce en la corteza del globo una disociación activísima, que pone al descubierto elementos minerales que yacían ocultos en el subsuelo; maduran los frutos, en algunos de los cuales, como la uva, el higo y la ciruela, almacena el calor productos azucarados que hacen imposible la putrefacción y los convierte en esos frutos secos que todos conocemos con el nombre de higos, uvas y ciruelas pasas, inestimables fuentes de energía, verdaderos alimentos de abrigo, que nos proporcionan en los días más fríos del invierno una grandísima cantidad de calorías.

Llega a su máximum de intensidad la vida de los vegetales y el organismo humano, cuyas funciones se desarrollan paralelamente con las de las plantas, experimenta grandes transformaciones que el higienista debe tener presentes para dar sus consejos.

Sudar espontáneamente bajo la influencia del calor solar equivale al mejor baño de vapor; provocar el sudor por medio de violentos ejercicios no es prudente, pero aprovechar la facilidad con que se suda dando un moderado paseo a las horas en que el sol tiene caldeada la atmósfera, es altamente provechoso a todos y, en especial, a los obesos y reumáticos.

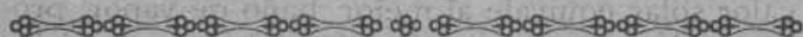
Uno de mis clientes, hombre de gran cultura e ingenio, me decía:

—¿Sabe usted cómo he logrado disminuir en 25 centímetros la escandalosa circunferencia de mi abdomen? Tomando todos los días un par de estufas gratuitas. En poco más de cuarenta días llegué a reducir a 80 mis 105 centímetros de cintura, consiguiendo un grado de esbeltez y bienestar, que no podía obtener a pesar de haberme sometido a las más duras mortificaciones gastronómicas y a toda clase de regímenes de los que contra la obesidad se preconizan.

El sudor sirve de vehículo para la expulsión de gran cantidad de toxinas que infectan la sangre y dejan en la piel huellas indelebles de su salida, produciendo erupciones cutáneas, como la miliar roja y el llamado eczema sudoral.

La consideración de tan grandes ventajas como las que el calor nos proporciona, hizo nacer en mí un escrúpulo de conciencia.

En asuntos de higiene racional conviene aquilatar las ideas muy escrupulosamente. No es el calor lo que nos hace sufrir; somos nosotros los que, con nuestros desacertados procedimientos, convertimos en agente de tortura uno de los más preciados dones de la Naturaleza, que siempre, con admirable previsión, pone el antídoto al lado del veneno y nos da inteligencia suficiente para saber que en las regiones circumpolares, donde se produce el escorbuto, nace le coclearia.



## EL CERBONISMO

Empleo esta palabra para insultar irónicamente, con cierta pulcritud a los que abandonan el aseo de su piel, haciéndose acreedores al calificativo de cochinos.

Cerboni es un médico italiano, florentino por más señas, y simpático como todo revolucionario científico.

El Dr. Cerboni ha iniciado una saludable reacción contra las personas excesivamente limpias, porque fijó su atención de sabio en que también se puede pecar contra los preceptos higiénicos por exceso de limpieza.

El vulgo, no pudiendo descifrar las admirables

paradojas de este ilustre higienista, tomó su nombre como lábaro de la gorrinería.

Conseguir una limpieza absoluta de la piel es prácticamente imposible, porque la piel se ensucia más de dentro a fuera que de fuera a dentro. Después de un prolongado baño, precedido de una buena jabonadura, todavía nos queda mucho que limpiar.

Para convencerse de esta gran verdad, basta con tomar un baño de vapor (estufa) a estilo turco y observar cómo queda la piel, después de la fricción, cubierta con el producto secretorio de las ranversadas y exprimidas glándulas sebáceas y sudoríparas.

Una cuidadosa fricción hecha diariamente con un paño seco, según la técnica que indica Cerboni, basta para mantener la piel limpia, y esta fricción es más eficaz que las abluciones simples de agua fría, a que limitan su *toilette* muchas de las personas que se indignan contra la doctrina cerbonista.

Tiene Cerboni sus motivos para reaccionar contra el abuso del agua, y no lo hace por afán de notoriedad (que es el motivo que induce a muchos paradjistas a hacerlo), sino para sentar las bases de una higiene racional, que por ahora no es aun bastante comprendida.

Más limpias tiene sus fosas nasales un individuo que no fuma que un fumador, aunque este último tome diariamente un baño turco y se haga dos veces al día una ducha nasal.

Procurad — dice — que vuestra piel no se ensucie, y no tendréis necesidad de limpiarla. La explicación de este y otros originales enunciados me daría motivo a muy numerosas consideraciones fisiológicas.

Los aficionados a la equitación saben que a un caballo cuidadosamente almohazado se le puede

acariciar impunemente sin peligro de ensuciarse los guantes de montar; lo cual demuestra que no es el agua el único y exclusivo medio de limpiar la piel, aunque sí el más rápido. De donde resulta ser el baño una especie de remedia-vagos, que justifica la interpretación exotérica de aquel refrán que dice: *Todo cochino es limpio*.

—No estaría de más que tomase usted unos cuantos baños alcalinos— dije a una señora que, a fuerza de cosméticos, había llegado a provocar en sus mejillas, diríamete unguidas y repintadas, un acné sebáceo.

—¡Yo bañarme! No estoy acostumbrada y pudiera sentarme mal.

—Conseguiría usted que desapareciese esa erupción, que perjudica la belleza de su piel— añadí, envolviendo el consejo en una galantería.

Sonrió agradecida y repuso, con aire de fingida modestia:

—No soy coqueta, ya ve usted; a mi edad no se debe presumir; prefiero seguir estando fea, a comprometer mi salud.

Otra vez fué un caballero, muy distinguido (y muy hidrófobo), quien me llamó para consultarme los trastornos cardíacos que venía padeciendo.

—¿Ha notado usted si se le hinchan las piernas a nivel de los tobillos?— le pregunté.

—Usted verá—dijo mientras se descalzaba y ponía al descubierto una pierna que... yo creía todavía cubierta por un calzoncillo de color oscuro.

No me atreví a tocarlas; pero tuve una inspiración: fingí reconcentrar todas mis facultades de prodigioso terapeuta, miré fijamente a su rostro de bienaventurado, y después de deprimir con ambos pulgares sus párpados inferiores, dije:

—Tiene usted marcada predisposición a estados congestivos, por fortuna pasajeros, puesto que obedecen tan sólo a pequeñas alteraciones

funcionales en la inervación vaso-motora, y conviene establecer una periódica derivación sanguínea hacia las extremidades inferiores.

Así, pues, desde hoy mismo va usted a tomar diariamente un largo pediluvio con agua templada, en la que pondrá usted mucha ceniza, y se frotará suavemente las piernas durante todo el tiempo que le sea posible.

—¿Y cree usted que con tan sencillo procedimiento lograré conjurar el peligro?

—¡Garantizo el éxito! —añadí, volviendo a sonreír maquiavélicamente, mientras pensaba: Este buen señor va a tener siquiera por unos días las pantorrillas limpias, y si se entera de la doctrina carboniana, será muy capaz de decir que Carboni es un cochino.



## BAÑOS DE PLACER

Los que se bañan por prescripción facultativa aténganse a las indicaciones de su médico, el cual habrá meditado seriamente para fijar, con arreglo al caso, la hora, duración, número de baños, régimen alimenticio, etc., etc., etc.

Hoy no quiero hablar con los enfermos; me dirijo a los sibaritas de la higiene. A los que veranean por placer. A los que tienen, propio o alquilado, un chalet próximo a una playa (beati possidentes).

El baño de mar es uno de los más higiénicos placeres; pero bañarse durante las primeras horas de la mañana o a mediodía es un error lamentable.

Los que así proceden, sentirán, después del

baño, una pereza invencible hasta la hora de comer, una somnolencia inevitable después de haber comido y un calor extremado durante las primeras horas de la tarde. Ved ahora cómo proceden los iniciados: invierten la mañana en todas esas cosas que constituyen la vida del veraneante: hojear periódicos ilustrados, tener un libro abierto delante de los ojos y arreglarse las uñas con esmerada prolijidad.

A las doce, hora de bañarse para los enfermos, y a la cual lo hacen también los sanos, ignorantes de las leyes biológicas, abandona la playa el iniciado para consumir un almuerzo compuesto de huevos, pescados y frutas. Después de haber saboreado estos alimentos (cuya cantidad y condimentación dejo a su capricho), es indispensable un reposo de dos horas (hasta las tres). El tiempo que media entre las tres y las cinco de la tarde puede considerarse como un momento estratégico, aprovechable, para solucionar los más difíciles problemas.

Después de las cinco ya no es posible garantizar la utilidad de vuestro esfuerzo mental. Hay muchas y muy sabias razones para explicar este fenómeno. La excitabilidad nerviosa va disminuyendo paralelamente al descenso progresivo de la temperatura del cuerpo.

Se aproxima la hora del baño: las seis, durante la primera quincena de Agosto; las cinco y media, después del día 15, porque entonces ya comienza a ser cierto aquello de: *En Agosto, a las setenta es fosc.*

Ya en la playa, desnudaos despacio, enjugando el sudor antes de vestir el traje de baño, traje que debe consistir en lo estrictamente preciso, para que la moral no proteste, con razón, y en tal disposición permaneceréis a la orilla del mar, recibiendo sobre vuestra piel una muy soportable in-

deréis cosas deplorables, sacando en consecuencia, que, aun los que pueden bañarse, no lo hacen por falta de tiempo, por pereza y otras disculpas peor fundamentadas.

Si esto hace la clase media, ¿qué ha de hacer la menos acomodada, más esclava de la necesidad y menos culta?

Aconsejar baño de limpieza resulta un tanto delicado, porque de una manera tácita declararás la suciedad del aconsejado. Yo, que doy extraordinaria importancia a las funciones propias de la piel, orillo estas dificultades disponiendo a veces fricciones alcohólicas casi anodinas, y con pretexto terapéutico logro mi objetivo de garantizar la eliminación cutánea.

El baño no es absolutamente indispensable, pero la limpieza de la piel sí que lo es. Puede conseguirse con fricciones húmedas, hechas periódicamente, una o dos veces por semana, si circunstancias especiales no recomiendan otra cosa.

Mi condición pacífica no me deja enfadar con los que no se bañan; pero los instruyo de manera que, ahorrándose tiempo, dinero y paciencia, puedan tener su piel muy bien cuidada. Los lectores que ya son clientes míos sonreirán recordando las cosas que a este respecto les dije.

El agua fría nunca debe ponerse en contacto con la piel, más que cuando la empleamos con fines terapéuticos. Los higienistas de verdad la prohíben, considerando que toda impresión desagradable resulta antihigiénica. Cuando yo tomaba (con fines experimentales) baños de aire en días nublados, me felicitaba si me cogía un chaparrón en pleno campo; nada tan delicioso como la limpieza pluvial. El agua sobre la piel que ha irradiado mucho y está casi a la temperatura del ambiente, no produce impresión de frío; su percusión determina una sensación de cosquilleo muy

agradable, y se desea que llueva más y muy de prisa; siéntese cierta ansiedad de intensificar la sensación, y diríase que la lluvia sabe a poco. Esta manera de limpiarse es la única que Cerboni (el célebre naturista italiano) encuentra lógica. Nosotros no vamos tan allá, y nos parece plausible que nuestro Municipio trate de mojar a los que sólo se mojan cuando llueve. Ciento ochenta mil pesetas para instalar baños públicos no constituyen un derroche; pero para empezar no está mal, y, sobre todo, si lo dan gratis, aunque mucho temo que sea necesario declarar obligatoria la limpieza cutánea, exigiendo para el cobro de haberes y jornales certificación de haberse mojado la piel cualquier día de la semana.

Me propongo, cuando llegue el caso (todo depende del próximo empréstito municipal y aprobación del plan de obras), dar un par de conferencias en los más concurridos Centros obreros, para exaltar la importancia social y ventajas del nuevo servicio, con objeto de que las clases trabajadoras queden bien enteradas de que deben cuidar de su propia persona, que es el mejor y más útil instrumento de trabajo.

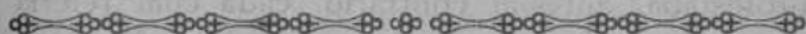
Los obreros que al terminar su jornada, sudosos y fatigados, entren en relación con el jabón y el agua caliente, conocerán un placer nuevo, llegarán a verse libres de muchas erupciones cutáneas, que hoy les atormentan y ellos atribuyen a *vicio de la sangre*; no sentirán molestos picores (prurito sudoral); notarán mayor flexibilidad en sus miembros, más energía en sus músculos y menos deseos de beber vino y aguardiente. Si yo fuese concejal, trataría de popularizar las tres clases de baños propuestas por Ossian Henry, y el agua, arena y aire pulimentarían de consuno la piel de mis electores.

—¿Cuándo se bañó usted por última vez?—pre-

gunté a un sujeto que vino días pasados a consultarme.

—Me bañé—dijo—cuando usted me recetó aquellos baños de vapor, seguidos de fricciones con un jabón especial, del que aun conservo la fórmula. ¿Ya no se acuerda usted, doctor? Vivía usted entonces en la calle de...

Lector, hace diez años que tienes tu nueva casa en la calle del Limón, número 8.



## CUIDAD EL FORRO

—No me saque usted de mis casillas, D. Eleuterio. Cuando yo escribí aquello de la hidrofobia en España, deploré con razón nuestro exceso de impermeabilidad y el miedo injustificado que se tiene al baño. El agua es un artículo de primera necesidad, pero no es el primero, y andan por ahí muchos higienistas de ocasión que se chapuzan diariamente, y, sin embargo, no son unos modelos de limpieza ni mucho menos.

No me mire usted de esa manera. Ya presumo lo que piensa. No voy a jugar con la paradoja.

Para tener limpia la piel no es indispensable permanecer a remojo, como el bacalao. Digo esto, porque tiene muchos partidarios el baño diario, y, si fuese éste el procedimiento único de limpieza cutánea, tendrían razón los que dicen que la higiene sólo es posible para la gente adinerada.

Ni todas las casas tienen baño, ni todos los ciudadanos tiempo para bañarse. Una esponja, un cacharro cualquiera lleno de agua, caliente o templada; una toalla para secarse y un cubo donde ex-

primir la esponja, contituyen todo el menaje necesario para tener la piel tan limpia como un guante de cabritilla (sin estrenar). Con estos elementos, hábilmente manejados, ya puede darse por satisfecho el más hidrófilo de los higienistas.

En cierta ocasión paseábamos varios amigos por las orillas del Manzanares hablando de estas cosas, y nos acompañaba un extranjero que llevó la voz cantante, poniendo a nuestros compatriotas de sucios que no había por dónde cogerlos. Nadie protestaba, antes al contrario, cada cual refería casos de gorrinería para que nuestro huésped (que era médico) fuese aumentando su documentación respecto a la suciedad española. Aquel buen señor, que antes nos había puesto de oro y azul, comenzó a considerarnos como excepción de la regla general, y tuvo la galantería de querer disculpar la falta de limpieza de nuestro pueblo, atribuyéndola a razones de orden religioso.

—Ahí está el quid—dije yo ; aquí me tiene usted a mí, que a fuer de español y católico, no puedo sustraerme a la influencia de las razones que oigo invocar; pero ahora que nadie nos ve podemos permitirnos un pequeñísimo *pecado*.  
¿Wollen sie platschern mit den füßen in was-  
ser? (1). Señores—añadí—, vamos a vadear el Manzanares.

Algunos segundos después tenía yo en una de las manos mis botas y calcetines. Imitáronme los demás y todos cambiamos irónicas sonrisas contemplando furtivamente los pies de aquel fénix de la limpieza. Ignoro cuál sería su religión, pero, a juzgar por lo que vimos, debía considerarse en ella como pecado mortal el aseo de las extremidades inferiores.

Con tal motivo me tomé la revancha y hablé de

---

(1) ¿Quiere usted chapotear con los pies en el agua?

carbonismo (1) y de otras cosas que no se inventaron en España.

El sudor y las excreciones, que le acompañan, no tienen la toxicidad de que se habló en un principio. La piel se ensucia más de fuera a dentro que viceversa. Durante el curso de ciertas enfermedades, expulsamos por ella substancias que, normalmente, van por otras vías. El aparato renal es cuatro veces más activo que toda la superficie de la piel. ¿Quiere usted decirme de qué sirve un baño diario a los que se pasan cotidianamente tres horas en el café y otras tantas en el teatro? ¿Se compensa esta intoxicación positiva de la sangre con una maceración acuosa de cinco o diez minutos? Aire, alimentación racional, luz y agua: he aquí el orden con que deben de figurar estos cuatro agentes en el programa del higienista.

Yo deploro no poderme mojar a mi gusto cuando llueve, aprovechando la benéfica influencia de las aguas meteóricas. Cuido mucho la limpieza de la piel (lo saben mis clientes), pero no incurro en la ridiculez de considerar imprescindible la inmersión diaria, ni llamo sucios a los que no la practican. El sujeto a quien hago referencia en el episodio que dejo relatado, creyó haber encontrado, por excepción, algunos españoles que no tenían miedo al agua ni la consideraban pecaminosa. También a mí me pareció excepcional haber tropezado con un alemán de tan poco talento y unos pies tan sucios.

---

(1) Cerboni aconseja no lavarse nunca.



## LA EVACUACION RESPETABLE

—Va usted a permitirme...— dijo D. Lucas, y salió rápidamente hacia el pasillo.

Poco después de haber reanudado nuestra conversación, interrumpiéndola nuevamente, diciendo:

—Soy con usted al momento—y tornó a salir.

Y así, tres veces más en el transcurso de media hora.

Después de la última salida volvió más tranquilo, y sentándose a mi lado prorrumpió en excusas y lamentaciones, al tenor siguiente:

—Perdone usted, pero es inevitable. Estas cosas tiranizan de un modo... Llevo tomados ya seis gramos de subnitrate de bismuto, y como si no.

—Oiga usted, D. Lucas—dije con acento de reconvención—. Eso que usted hace constituye una imprudencia imperdonable. La diarrea es casi siempre una defensa orgánica, un fenómeno cuyo valor diagnóstico tiene que relacionarse con los síntomas concomitantes y con el examen detenido de las heces fecales, para llegar al conocimiento de las causas que la producen. En ningún caso puede ser la diarrea más que un síntoma; es decir, la diarrea no constituye por sí misma una enfermedad, sino un resultado de una enfermedad, y en este caso, lo razonable es combatir las causas que la determinan, y resulta insensato cuidarse de cortarla. Esto es tan inútil como tratar de remediar una gotera empapelando el techo de la habitación en que se acusan sus desperfectos. A cualquiera se le ocurre disponer que visiten el tejado y hagan lo necesario para que las aguas no penetren.

Desde la diarrea llamada catarral y producida por el enfriamiento, hasta las diarreas de origen

mecánico, en las cuales la congestión de la mucosa intestinal se produce por el estímulo que en ella determinan los parásitos intestinales, sin contar con la diarrea llamada crapulosa, fin obligado y consecuencia lógica de las comidas demasiado abundantes, en que los alimentos mal quimosados irritan la mucosa de los intestinos, y sin contar tampoco los excesos de secreción biliar, ni los obstáculos que el desagüe de las venas intestinales pueda encontrar en las obliteraciones de la vena porta (como sucede en muchas afecciones hepáticas), tiene usted variadísimas causas productoras de la evacuación diarreica.

Muchos de los medios puerilmente aconsejados contra la diarrea deben su eficacia, no a su pretendida virtud antidiarreica, sino a sus efectos emolientes o refrigerantes, que sirven tan sólo para calmar el estado de eretismo vascular de los intestinos. Tal sucede con las horchatas de arroz, cocimientos de cereales y poción albuminosa.

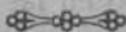
Con la dieta hídrica se curan casi todos los casos de diarrea, y en ciertas y determinadas ocasiones la evacuación intestinal debe de ser absolutamente respetada. Yo recuerdo un caso de uremia, en el cual se presentaban ya los terribles accidentes cerebrales, que desapareció como por ensalmo gracias a la espontánea diarrea, que yo me guardé muy bien de cohibir, antes bien, cuando vi que cesaba, la provoqué de nuevo con un suave purgante. Las neuralgias en los diabéticos se curan mejor con el agua de Carabaña que con la morfina ó cualquier otro de los analgésicos conocidos. Basta muchas veces un purgante para impedir que un diabético caiga en estado comatoso.

Otra diarrea respetable es la que se presenta como fenómeno crítico en las fiebres infecciosas. Merece también nuestro respeto la diarrea compensatriz o supletoria, a la cual deben su vida mu-

chos nefríticos (enfermos del riñón) y los que son víctimas de quemaduras muy extensas o de infecciones, que alteran profundamente las funciones normales de la piel, como la viruela, sarampión, escarlatina y otros exantemas.

Cuando las vías normales de que disponemos para la eliminación de productos tóxicos (como la piel, riñón y pulmones) comienzan a claudicar por enfermedad, fatiga o senilidad, en cumplimiento de la ley autóctona, la cual enuncia que *todo cuerpo viviente muere por sus propias imperfecciones, a consecuencia de la retención de sus productos*, entonces aun nos queda la salvaguardia del intestino. Los que, como usted, llegan a los setenta y pico de años, deben tener muy presente la teoría de Thévenon, según la cual todos los viejos adquieren una sobriedad instintiva. No tome usted más sales bismúticas, cuide su intestino, sin descuidar las otras vías, y cuando tenga diarrea procure averiguar sus causas para ver si se trata de una evacuación respetable. Muchos son, por desgracia, los médicos poco respetuosos para con estas y otras naturales evacuaciones.

Se abusa de la medicación sintomática por varias razones: alguna que otra vez, por ignorancia; en algunos casos, por complacencia, y en este caso concreto a que mi consideración se dedica, por un desdén imperdonable hacia el examen prolijo y atento de las heces fecales. No debiera desdenarse la coprología, aunque fuese preciso afrontar la causticidad de sátiras tan duras como las de Quevedo, cuando habla de aquellos médicos de luengas barbas, que las llevan sucias a fuerza de pasearlas por escupideras y orinales.



## TAPA, TAPA

Nuestro amigo D. Emeterio se levantó rápidamente de su silla, y haciendo una ridícula pirueta emprendió veloz carrera hacia el final del pasillo.

Dímonos cuenta del percance, y reímos largamente.

—Perdonen ustedes, señores—dijo minutos después nuestro contertulio, recuperando su asiento ; esto es inevitable.

—Queda usted perdonado. Las necesidades fisiológicas son inaplazables, sobre todo cuando tienen carácter urgente; agradecemos a usted la prontitud con que las atiende, porque hubiera sido lamentable...

.....  
—El caso es que...—dijo volviéndose a levantar. Vaya tranquilo; no tenga usted prisa. Lleva usted permiso por tiempo ilimitado.

Cuando regresó nuevamente, dijo D. Emeterio:

—Querido doctor, esta es la undécima vez que visito el *lugar*, como dicen los portorriqueños; será necesario que me pretes tu ayuda.

—Ya no la usamos los médicos de ogaño.

—¿Juegucitos de palabras, eh? Pues déjame de bromas y dame salicilatos de bismuto, aunque se ponga la lengua color de betún, porque estoy en liquidación forzosa y en movimiento continuo desde las dos de la madrugada.

—¿Has tenido vómitos, o por lo menos náuseas?

—Nada de eso. ¿Te parece poco lo que tengo?

—Me parece mucho; pero necesito saber algo más de lo que cuentas ¿Sientes dolores?

—Ninguno.

— Esa tormenta intestinal, ¿se reduce a un desbordamiento de aguas, o hay también relámpagos y truenos?

— Tienes razón; por ahí comenzó la tormenta.

— Vamos con calma. Estamos, es decir, estás tú frente a una enterorrea, cuyas causas trato de precisar para fundar en ellas un tratamiento racional, siempre y cuando que tu enfermedad sea susceptible de tratamiento.

— ¿Qué dices? ¿Podrá ser esto incurable?

— No quiero decir eso; he dicho susceptible de tratamiento, porque puede curarse sin la intervención mía, la cual sería inoportuna en el caso de no ser absolutamente necesaria.

— Hablas como un sabio.

— Alguna vez no hablo como un médico — dije con cierto aire de modestia, y proseguí —. No habiendo regurgitaciones, náuseas ni vómitos sintomáticos, de plenitud gástrica por ingestión excesiva de alimentos, queda descartada la hipótesis (ofensiva) de una *enterorrea crapulosa*, como son llamadas las consecutivas a excesos gastronómicos y localizado el proceso morboso a nivel de los intestinos. La falta de dolores indica que no ha ocurrido nada en los llamados delgados (abundantes en inervación sensitiva), y hace pensar que tu indigestión (tardía como todas las digestiones nocturnas) fué interrumpida, mejor dicho, alterada, por una congestión de la mucosa intestinal, cuya causa probable sería un enfriamiento.

La existencia de pneumatosis, meteorismo, gorgoteo y otros ruidos menos ofensivos para el oído que para el olfato, confirman mi lógica suposición.

— Te advierto que apenas había cenado ayer, razón por la que no puedo explicarme la frecuencia y, sobre todo, la cantidad de residuos digestivos.

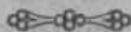
— En estos trastornos funcionales del aparato

digestivo ocurre que a veces se purgan hoy delitos cometidos hace mucho tiempo. Las leyes orgánicas no dejan prescribir su sanción penal, y tarde o temprano pagamos nuestra culpa o nuestra imprevisión (que también es culpable).

Respecto a la cantidad, no te asombres, porque aun te quedará margen para batir el record al escribano que, según refiere Portier, expulsó en veinticuatro horas 23 kilos de materias fecales.

—Pon, ponme cualquier cosa—dijo D. Emeterio, asustado por la cita y llevándose ambas manos al vientre.

—No lo considero imprescindible; toma un par de huevos pasados, un caldo de cereales y un plato de arroz con leche, mermelada de membrillo u horchata de bellotas; bebe si quieres agua albuminosa dulcificada con jarabe de granadas o de limón, con eso basta. Acabo de proponerte una exquisita alimentación medicamentosa o una medicación alimenticia de la que debes tomar nota, puesto que resulta más agradable que el ácido lactivo, tanino al éter y sales de bismuto; los primeros castigan innecesariamente la mucosa intestinal esfoliada, provocando entre sus capas celulares superficiales una peligrosa retención de productos sépticos, y las segundas estimulan la producción normal de sulfuros que, al combinarse con el hidrógeno abundante, a consecuencia de la hiperhidrosis intestinal, da lugar a la formación de sulfhidratos que buscan su natural expansión y... tapa, tapa.



## LA MANIA DE LOS PURGANTES

Entre las muchas preocupaciones con que, desde tiempo inmemorial, está entenebrecido el humano cerebro, figura en lugar preferente la manía de purgarse.

De tal manera ha ido condensándose de generación en generación la idea de que es necesario limpiar el cuerpo de superfluidades, que con dificultad encontraréis un diez por ciento de ciudadanos que no se purguen sistemáticamente.

La medicación evacuable puesta en manos de los médicos, resuelve favorablemente graves conflictos gastrointestinales; pero manejada por el vulgo, es responsable de serias perturbaciones y de algunas muertes.

«¿Por qué os purgáis?» No es tan fácil como parece contestar a esta pregunta.

«Porque me duele la cabeza.» Efectivamente; el dolor de cabeza, si es de origen congestivo y esta congestión obedece a la vaso-constricción, producida por alimentos tóxicos, a excesos gastronómicos, a enfriamientos experimentados durante la digestión, etc., etc., se alivia pronto y desaparece con un purgante; pero si el dolor de cabeza es consecuencia del exceso de trabajo intelectual, de insolación intensa, falta de sueño, cambios bruscos de presión atmosférica u otras causas que también son capaces de producirlo, nada habréis adelantado con purgaros y veréis agravado vuestro mal.

«Porque tengo la lengua sucia.» Ciertamente que la lengua refleja en muchos casos el estado de las vías digestivas; pero vosotros no sabéis distinguir si una lengua saburrosa lo está por causa del estómago o por causa de los intestinos, ni po-

déis relacionar el color de la lengua con la temperatura, ni con el estado del pulso, ni con el grado, ni con la clase, ni con el sitio de infección existente; no conocéis la lengua tífica, escarlatinosa, etcétera; ignoráis que todo el que duerme con la boca abierta tiene, por las mañanas, la lengua cubierta de una capa blanca y pastosa, y que si esa capa persiste durante todo el día, indica la existencia de una inflamación crónica en algún sitio del aparato respiratorio, y en estos casos no es necesario ni conveniente el purgante.

Hay una tercera razón que, para disculpar su monomanía evacuatoria, invoca la generalidad de las gentes: el estreñimiento, la constipación (que dicen los galicursis). «Padezco estreñimiento habitual», nos dice un enfermo; a éste es necesario enseñarle a comer, pensamos nosotros; y efectivamente, con un régimen racional desaparece la dolencia.

Son muchas las personas que no se fijan en el régimen alimenticio a que están habituadas, régimen constriyente, régimen que ha llegado a crear un estado habitual de estreñimiento, hacen uso de una alimentación demasiado animalizada, carnes, huevos, leche, café, alcoholes, etc., y llegan a crear un estado de atonía intestinal, obstinándose en vencerlo a fuerza de purgantes.

Estos infelices suelen llevar en el bolsillo una cajita de píldoras aloéticas o pastillas de ruibarbo; se desayunan con magnesia, sazonan sus comidas con cascarina y toman de postre el Mucogéne o las tabletas de Marienbad, sin contar con el Sprudelsalz, que les sirve a veces de laxante aperitivo; aun añadiendo a todo esto el masaje abdominal y la enteroclisia, no consiguen verse libres del estreñimiento, que es su constante pesadilla, su tormento cotidiano.

Desconfiad de los que se purgan diariamente;

son casi siempre inaguantables. Richard ha dicho que el noventa por ciento de las personas mal educadas padecen estreñimiento habitual.

Son muchas las substancias empleadas para producir efectos purgantes; todas ellas obran sobre la mucosa digestiva de un modo análogo, congestionándola y produciendo una exudación endosmótica; los purgantes vegetales son más activos que los procedentes del reino mineral; algunos de ellos, como el aceite de ricino, gozan de gran popularidad, a pesar de su olor y sabor desagradables. El aguardiente alemán (tintura de jalapa) fué la desesperación de nuestros abuelos y estropeó los intestinos de nuestros padres. Con el cloruro mercurioso (calomel) se envenenan diariamente no pocos niños, y es que los purgantes, como todos los medicamentos, requieren ser empleados con perfecto conocimiento de causa, y el médico, cuando considera conveniente purgar a sus enfermos, elige entre los muchos existentes el purgante más adecuado al caso, teniendo en cuenta la edad, condiciones del enfermo, naturaleza e intensidad del mal y trayecto del tubo digestivo sobre el cual ha de actuar, de preferencia, el estado de integridad de la mucosa gástrica y el de las vías de eliminación, las incompatibilidades o las asociaciones favorables entre el purgante y otros medicamentos que el enfermo está tomando, los alimentos que usa, calcula de antemano el momento más oportuno de la digestión gástrica o intestinal y determina la hora precisa del efecto máximo; si ocurren perturbaciones imprevistas, sabe corregirlas, porque está en el secreto de los efectos fisiológicos que el purgante empleado puede producir.

El vulgo, que nada sabe de todo esto, se purga a ojos cerrados y con cualquier cosa. Existen en Madrid una taberna, una pastelería y una tahona,

donde, además del vino, los pasteles y el pan, se venden públicamente purgantes que gozan de gran crédito entre la clase menesterosa; los subdelegados de Medicina y Farmacia harían bien en visitar esos establecimientos, cuyos dueños, no considerando bastante lucrativa la venta del vino aguado, los pasteles deplorables y el pan falto de peso, invaden, con detrimento de la salud pública, el campo médico-farmacéutico.

Una racional alimentación, capaz de regenerar nuestra raza decaída, es el bello ideal que perseguimos sin descanso, mientras el vulgo se obstina en buscar drogas maravillosas con que remozarse, tónicos regeneradores que le garanticen una eterna juventud. Decididamente, el Doctor Fausto vive en nosotros.

El fin es la regeneración de la raza humana por una producción continua de estos vinos y panes de interés para el público y para el Estado que se han de producir en el futuro, cuando más tarde sea la producción de los vinos y panes de interés para el futuro. Durante las noches del invierno, cuando los días son cortos, el frío es intenso y el viento levanta bastante temperatura de la atmósfera, cuando se producen las neblinas y las nieblas, es necesario que se produzcan los vinos y panes de interés para el futuro. Si se producen los vinos y panes de interés para el futuro, se evitará el frío y el viento, y se producirá la regeneración de la raza humana. El fin es la regeneración de la raza humana por una producción continua de estos vinos y panes de interés para el público y para el Estado que se han de producir en el futuro, cuando más tarde sea la producción de los vinos y panes de interés para el futuro. Durante las noches del invierno, cuando los días son cortos, el frío es intenso y el viento levanta bastante temperatura de la atmósfera, cuando se producen las neblinas y las nieblas, es necesario que se produzcan los vinos y panes de interés para el futuro. Si se producen los vinos y panes de interés para el futuro, se evitará el frío y el viento, y se producirá la regeneración de la raza humana.





## V.—APPLICATA

### LOS PELIGROS DEL FRÍO

El frío es la vanguardia de la muerte; la vida es una producción continua de calor; vivimos luchando intensamente contra el frío, y es tanto más activa nuestra vida, cuanto más elevada sea la temperatura ambiente.

Durante las noches del invierno, sucumben los que contra el frío no pueden o no saben defenderse; temperaturas de cuarenta grados bajo cero pueden soportarse en una atmósfera tranquila; si hace viento, es peligroso exponerse a quince grados, sobre todo estando el cielo descubierta y siendo el aire húmedo; el frío es más soportable en el aire que en el agua; así se observa que mientras se resiste impunemente un frío de quince a veinte grados bajo cero, no se puede vivir sumergido en agua a quince sobre cero; es decir, que resulta mortal en el agua una temperatura quince veces mayor que la del aire; esto se explica por la mayor conductibilidad que para para el calor tienen los líquidos.

Caminantes extraviados, entumecidos por el frío, a los que se trató de reanimar aproximándolos a un buen fuego, fallecieron rápidamente víc-

timas de un síncope; la reacción ha de provocarse con enérgicas fricciones, sin buscar el calor artificial, hasta que la actividad de la circulación se haya iniciado.

La inacción es otro de los graves peligros que acechan al que camina sobre nieves o hielos. «El que se siente (decía Solander a sus compañeros de expedición) se dormirá, y el que se duerma, no despertará en este mundo.» Ross, el gran explorador polar, decía en sus conferencias: «No llevéis nunca a los mares del Norte gentes que no disfruten de un apetito vigoroso»; durante el invierno comemos en mayor cantidad y con gran apetito alimentos que en verano nos disgustan, porque son productores de gran número de calorías.

La doctrina terapéutica que tiene por lema «*Similia similibus curantur*» es aplicable al frío; nada hay que tan bien y tan pronto caliente las manos como el frotárselas con nieve; los niños lo saben perfectamente y manipulan la nieve con entusiasmo, dedicándose a la escultura grotesca o bien acometiéndose con bélico ardor a pelotazos de nieve; el resultado (aparte de alguna que otra descabradura) siempre es el mismo: tener las manos calientes para mucho tiempo; a falta de nieve, puede obtenerse la reacción con agua fría, refrigerándose al chorro de la fuente durante un par de minutos y secándose las manos a fuerza de fricciones; si sois impacientes podéis acelerar el resultado moviendo los brazos circularmente hacia delante o hacia atrás, para que las manos se sequen aireándose; el efecto no se hará esperar cinco minutos; os garantizo el buen éxito de la experiencia.

El abrigo es un medio indirecto de producir calor; no lo produce, pero evita que se pierda; las personas que se abrigan están en el mismo caso que las personas que son económicas; el ahorro

es un medio indirecto de ganar dinero; por eso se dice que la ganancia más positiva es la economía.

Los animales están perfectamente resguardados contra el frío con pelajes y plumazones, que les sirven además de impermeables; pero, en esto, que algunos han considerado como una preferencia, no debe verse más que una piadosa compensación; cierto es que el hombre viene al mundo desprovisto de medios defensivos contra las fuerzas ciegas de los agentes cósmicos; pero, cuando se nace con un cerebro como el cerebro humano, bien se puede nacer desnudo.

Nuestra desnudez no es incompatible con la vida ni con la salud; precisamente la cara y las manos, únicas partes del cuerpo que llevamos descubiertas, son las que mejor resisten el frío, gozando de mayor vitalidad, como lo prueba el hecho de que las heridas de la piel en estas regiones cicatrizan más pronto que las que podemos sufrir en cualquier parte del cuerpo no expuesta al aire; cuanto más nos abrigamos, tanta mayor susceptibilidad morbosa adquirimos, y a fuerza de sustraernos exageradamente a la benéfica acción de los agentes atmosféricos, hemos convertido a la Naturaleza, madre amantísima, en irascible madrastra.

El fuego crea en nuestras habitaciones atmósferas artificiales, especialmente útiles a los niños, a los convalecientes y a los ancianos; a todos nos agrada disfrutar de la calefacción cuando, fatigados, llegamos al hogar después de haber luchado contra las inclemencias de un tiempo frío y lluvioso; una calefacción moderada no es peligrosa. Trátase de calor solar transformado, como explicaré a mis lectores cuando les hable del baño de fuego; más aún que en los días fríos, es conveniente el calor de las estufas y hogueras en los días cu-

biertos y lluviosos, durante los cuales nos sirve para combatir la humedad y nos proporciona la excitación actínica que nos niega el sol.

Con humorismo elegantísimo dijo San Francisco de Asís: «El fuego solamente es bueno durante doce meses del año.»

Alimentos grasos y azucarados, abrigos confortables y el buen fuego, cuyas alegres llamaradas ponen reflejos de púrpura en las tapicerías, nos invita al apacible descanso, después del higiénico paseo, y pensamos con pena en los que, hambrientos y desnudos, no pueden defenderse contra el frío, y esta piedad, que el bienestar despierta en nuestro espíritu, habrá de traducirse en bien del prójimo, completando nuestra dicha; porque la higiene no puede calentar los corazones, que, cuando están fríos, sólo reviven por el fuego de la caridad.



## ARTÍCULO DE MUCHO ABRIGO

—¿Otra vez por aquí, D. Venancio?

—Sí, señor, sí; no sé cómo me las compongo que, al comenzar la otoñada, ya tengo encima este catarro endiablado.

Y conste que este año no me descuidé; desde mediados de Septiembre vengo vestido interiormente con traje de lana, duermo con camisón de franela y llevo puestos en el pecho y en la espalda dos parches porosos de esos que...

—Sí; de esos que provocan, conservan y hacen interminable el catarro bronquial.

—Por Dios, doctor, va usted a quitarme la po-

ca fe que aun tengo en la Medicina. ¿Qué quiere usted que haga?

—Quiero que sea usted un cliente razonable, y por la misma razón que, cuando funciona mal su cronómetro de oro, lo pone usted en manos del relojero, se someta usted mismo a los consejos del médico cuando sufra algún trastorno fisiológico en su respetable personalidad.

No se atrevé usted a manipular en la maquinaria complicada del reloj, por temor a estropearlo, y, en cambio, no vacila en medicinarse, *intus et extra*, sin tener en cuenta la mayor delicadeza de su propia máquina, cuyo mecanismo no admite piezas de recambio.

—No parece sino que acabo de cometer un crimen tomando unas cápsulas de terpinol y poniéndome un par de emplastos... ¿Con qué calor defiende usted sus intereses!

—Está usted equivocado; defiende los de usted, que, al fin y al cabo, más tarde o más temprano y con el estómago estropeado por una medicación, que no está basada en indicaciones fisiológicas, clínicas ni terapéuticas, vendrá a caer en mis manos y tendrá que someterse a mi plan. ¿Sabe usted por qué se ha constipado? ¿Por qué tose? Pues porque, probablemente, se abrigó usted con exceso y antes de tiempo.

Lo que usted consideró como medida preventiva, fué una imprudencia. Voy a explicarle mi paradójica doctrina.

Las variaciones de temperatura determinan en nuestro organismo una sustitución de funciones. El movimiento vital se reconcentra lo mismo en el hombre que en las plantas.

Los árboles van dejando caer sus hojas poco a poco; si los deshojásemos de repente, se morirían por asfixia y congestión medular, puesto que la obra de compensación, que la Naturaleza lleva a

cabo lentamente, exige una adaptación gradual de las actividades orgánicas al cambio de funciones.

Nuestra piel disminuye proporcionalmente en actividad, a medida que los pulmones aumentan su energía calorificante y la exhalación pulmonar, crece cuando la exhalación cutánea mengua.

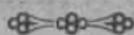
Si usted, a fuerza de parches, camisetas de lana y camisones de franela, tapa los poros de su piel, llegó así a impermeabilizarla, provoca en la mucosa pulmonar una violenta reacción compensatriz y el estímulo bruscamente producido, es causa de una congestión local, seguida de inevitables consecuencias, inflamación, exudado, tos, expectoración; en una palabra: el catarro bronquial.

Por eso, en cuanto comienzan los primeros fríos otoñales, aconsejo a mis clientes que, por medio de fricciones húmedas, estimulen todas las mañanas la torpeza funcional de su piel.

Un paño mojado en agua tibia y unas gotas de alcohol de melisa compuesto (agua de Colonia) o de vinagre, bastan para friccionarse rápidamente, provocando saludable reacción.

El agua fría, que aconsejan los higienistas alemanes e ingleses, provoca reacciones más enérgicas y rápidas, pero en estas cuestiones de higiene (como en todas las demás), los españoles vamos despacio, porque no tenemos prisa.

Yo declaro que el terpinol es un bihidrato de trementina, cuyo aroma de flores de jacinto le conquista todas mis simpatías; reconozco la confortabilidad de la franela y de los tejidos de lana, pero estoy convencido de que las terapéuticas sistemáticas y empíricas deben de ir cediendo el paso a la terapéutica racional.



## BUFANDAS Y TAPABOCAS

—Hola, doctor—dijo a espaldas mías una voz apagada, que parecía salir de una cueva.

—Perdone usted—contesté—, no le había conocido; va usted empaquetado con tanto esmero, como el licenciado Vidriera.

—¡Ay, amigo mío! Es necesario cerrar la puerta a los enfriamientos.

—Y a las pulmonías—añadí yo.

Don Eleuterio, al oír esta palabra, subió dos dedos más el borde superior de su bufanda.

—Es al revés—dije, bajándosela—; usted no sabe cómo se usa esta prenda. La bufanda es tolerable mientras cumple el oficio de tapabocas; pero resulta inadmisibile y contraproducente, si se la emplea como tapa narices.

La nariz es un órgano maravillosamente dispuesto para la toma de aire, y es imposible que a través de sus anfractuosidades pueda colarse una pulmonía. La mucosa que la recubre está lubricada por un líquido antiséptico, que constantemente fluye por el conducto lácrimo-nasal, y tapizada de células provistas de vellosidades (epiteja vibratil), animadas de ciertos movimientos. Cualquier bacteria que con el aire inspirado entra, queda pegada a la mucosa y es fagocitada por las citasas y otros elementos paliciacos, a los cuales está encomendada la defensa de la frontera orgánica.

Tapándose la nariz, vuelve a nuestros pulmones una parte del aire espirado (aire prorrespirado) y el que entra en totalidad está más caliente, lo cual podrá ser más grato, pero es perjudicial; porque, *cuando la temperatura se eleva, disminuye la salubridad de los gases.*

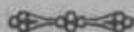
Esta es la causa de que en los días muy fríos experimenten los alpinistas los efectos de una verdadera borrachera de oxígeno,\* y también nos explicamos, por la misma ley, la frecuencia de las jaquecas sufridas por los que no saben prescindir de la bufanda. Es imprescindible respirar por la nariz el aire frío, para que todo su oxígeno se disuelva en nuestra sangre; de otra manera, nos ponemos a media ración.

Yo tengo una magnífica bufanda, que me fué regalada por una persona que no tiene obligación alguna de conocer las leyes de la Físico-biología, y he prometido usarla tan pronto como coja el primer catarro o las primeras anginas. Esto de las anginas (amigdalitis) es otra contribución a que están obligados los bufandistas. Una bufanda de lana que da dos vueltas, mantiene en torno del cuello una temperatura de 40 grados, que dilata los poros de la piel, como si estuviésemos en plena canícula.

Tan pronto como nos despojemos de este abrigo, nuestros poros se cierran, puesto que la piel se contrae con el frío y la sangre es rechazada hacia los planos vasculares profundos (hiperemia compensatriz). Podrá, o no podrá, restablecerse el equilibrio, y es muy fácil que, dos o tres horas después, nos lamentemos de dificultad en deglutir la saliva y seamos víctimas de una angina de indiscutible origen bufándico.

Cuando nos despedimos, tuve la satisfacción de ver que mis palabras no habían caído en terreno pedregoso, como aquellas semillas de que nos habla la parábola del sembrador.

Cuando D. Eleuterio estrechó mi mano, tenía ya colgada su bufanda en el antebrazo izquierdo.





## VI.—PERCEPTA

### EL REPOSO DE LA VISTA

—Muchas gracias — dije, rechazando con la más amable de mis actitudes los magníficos gemelos de campaña que me ofreció mi acompañante—. Yo no vengo al campo a vigilar las lejanías. Vengo a contemplarlas en conjunto, para que mis ojos fatigados tengan una compensación higiénica de las torturas que sufren dentro de la ciudad.

Esos maravillosos aparatos de óptica telescópica son especialmente útiles a los marinos, astrónomos y artilleros. Nosotros debemos conformarnos con nuestra potencia visual, tratando de economizarla todo lo posible, para poder explotar durante muchos años el manantial inmenso de placeres que a nuestros ojos ofrece la Naturaleza.

Es el sentido de la vista uno de los que mayores tormentos recibe con los progresos de la civilización. Yo no puedo menos de sentir cierto grado de lástima por los niños que deletrean en las escuelas. ¡Pobrecillos! — pienso —. ¡Están forjando la cadena de su esclavitud!

La lucha por la existencia impone la necesidad de leer muchísimo, y no bastan para ello, ni son las más propias, las horas del día. El obrero inte-

lectual tiene que velar todo el año, sin recibir indemnización alguna por las horas que roba a su descanso. El madrugar implica la necesidad de acostarse muy temprano, y aun este recurso no es utilizable más que en ciertos casos y para ciertas profesiones.

En Madrid no hay manera de hacer algo antes de las nueve de la mañana. A las doce comienza la desbandada. Ya nadie piensa más que en comer o en tomar el aperitivo. La vida oficial se reanuda a las tres, y dos horas más tarde ya es de noche (estamos a 21 de Noviembre). Esta es la razón de que yo haga diariamente un saludable paréntesis entre cuatro y cinco de la tarde, para dar a mis ojos una generosa compensación de sus fatigas.

Haciendo con asiduidad esta clase de ejercicios visuales, puede llegar a corregirse la miopía.

Levaillant refiere que, durante su juventud, era tan corto de vista, que casi tocaba con las narices las páginas del libro en que leía. Viéndose precisado en sus largos viajes y cacerías a explorar el horizonte, adquirió la visión normal por virtud de tan continuado ejercicio.

Nuestros ojos se adaptan maravillosamente a la intensidad de la luz y a las distancias a que han de ejercer su función visual. Hay en el mecanismo de la visión una parte mecánica, que corre a cargo de los músculos del ojo, que alargan o acortan el eje antero posterior para variar las distancias focales y del iris, que dilata o estrecha la abertura pupilar regulando las cantidades de luz. Bajo este aspecto, el ojo no es más que una cámara fotográfica, susceptible de modificaciones artificiales. Las lentes colocadas ante su natural abertura, pueden modificar la visión y corregir sus defectos.

Pero la parte química es, por ahora, inasequible a las humanas ciencias. La retina (expansión del

nervio óptico), donde se realiza la percepción sensitiva, no es impresionada por la luz de una manera directa, sino por intermedio de transformaciones que sufren los pigmentos (materias colorantes) existentes en torno de los conos y bastoncitos, que constituyen la membrana llamada de Jacob. Entre estos pigmentos, existe uno denominado *púrpura retiniana*, que parece ser la muda esfinge guardadora del secreto visual.

Esta púrpura es una substancia roja, que se convierte en amarilla cuando está expuesta a la luz del día, y acaba por decolorarse completamente, regenerándose de nuevo en la obscuridad.

Kühne ha conseguido fijar este pigmento haciéndolo inalterable a la luz por medio de una solución de alumbre. De esta manera se han obtenido verdaderas fotografías retinianas.

La luz artificial, cualquiera que sea su naturaleza, produce dos positivos perjuicios: primero, porque físicamente limita, por potente que sea, nuestro horizonte sensible, conduciéndonos a la miopía inevitable, y segundo, porque impide la regeneración o sensibilización de la púrpura retiniana, que sólo en la obscuridad se consigue.

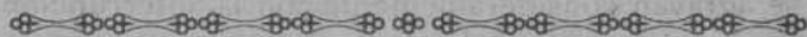
De tan lamentables consecuencias sólo es culpable la Naturaleza, que organizó nuestro aparato de visión para ser impresionado por la luz sideral, sin tener en cuenta que los hombres no podemos contentarnos con el sol, la luna y las estrellas. Según se desprende de los recientes trabajos de Weiss sobre la fotografía optogramática, en la que usa la púrpura retiniana, sensibilizada por medio de los ácidos biliares, no sería imposible transportar el sentido de la vista a otro nervio, que no fuese precisamente el nervio óptico.

Estas revelaciones colmaron la estupefacción de mi acompañante, que ya no se atrevió a continuar explorando la campiña con sus prismáticos. En-

mudecemos ambos contemplando el paisaje. Una sinfonía en amarillo menor, cantada por el oro pálido de las hojas secas, sobre el rosado fondo del cielo, iluminado por el sol poniente.

Rompí el silencio con esta afirmación axiomática:

—Sólo El, y nadie más que El, puede hacer este alarde soberano de armónica belleza, producido con dos colores que rabian de verse juntos.



## LOS CINEMATÓGRAFOS

Para horrorizarse de la crueldad, que, según cuentan las crónicas, usaba Dionisio de Siracusa con sus prisioneros, basta visitar algunos cinematógrafos madrileños.

Entráis en una sala profusamente iluminada, se apagan las luces y vuestra pupila se dilata enormemente.

Menos mal si sobre la blanca pantalla comienza la proyección luminosa de una película, que no vaya precedida de prolijos anuncios autobombásticos.

Primero, es una nubecilla polvorienta que se divisa en la confusa lejanía y va, con rapidez vertiginosa, agigantándose para esfumarse violentamente rebasando los límites del cuadro luminoso; habréis logrado apenas daros cuenta de que se trata de una carga de caballería, un tren que llega o un aeroplano que aterriza.

Van y vienen, se agrandan o empequeñecen los objetos, se sustituyen las figuras y el paisaje, por arte de encantamiento.

La musculatura encargada de acortar o alargar

el diámetro antero-posterior del globo del ojo, no cesa de funcionar un momento convirtiéndose accidental y alternativamente en presbítes y miopes.

Todo lo que miramos tiene lugar en un plano real, donde con una sola tinta (monocromía), en infinitas gradaciones de claro-oscuro, se dibujan los primeros términos y las lejanías.

Estas condiciones de visualidad, altamente perjudiciales para la integridad funcional de la retina, se agravan considerablemente con la interrupción brusca del espectáculo. *Se hace la luz*, y es entonces cuando hay que acordarse de Dionisio de Siracusa, que tenía la crueldad de sacar a sus prisioneros de los calabozos con los ojos vendados y se los hacía destapar poniéndolos de cara al sol.

Sólo por no sufrir esa molestia, he dejado de ir a tan divertidos y amenos espectáculos.

Las transiciones violentas de luz a sombra, y viceversa, sólo se presentan, naturalmente, durante las noches de tempestad, y es relativamente grande el número de ciegos por *deslumbramiento*, debido al fulgor de los relámpagos.

¡Con cuánta suavidad, qué dulce gradación de luz precede a la salida del sol! El crepúsculo vespertino es otra prueba del maternal cuidado con que la naturaleza trata a nuestro sentido visual. Si el sol pudiera lucir de pronto a media noche, dejaría ciegos a todos los que sorprendiese con los ojos abiertos. Una de las precauciones higiénicas, que nunca descuido, es el cerrar los ojos antes de apagar o encender la luz.

En algunos *cines* se ha establecido ya la costumbre de dar la luz gradualmente, y en dos o tres tiempos. Bueno es que permitan entrar a la higiene en esos lugares, donde la moral suele quedarse a la puerta.

Una señora, a la que, con toda clase de respetos,

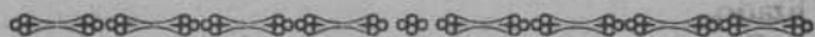
llamaré galantemente *despreocupada*, tuvo conmigo el siguiente diálogo:

—Yo no me privo de la compañía de mis hijos para ir a los *cines*, pues cuando en una película aparecen dos novios besándose, un marido cómicamente burlado, o cualquiera de esas *tonterías*, les digo: ¿Veis cómo se quieren esos hermanitos? Mirad cómo juegan al escondite.

—¡Ay, señoral, la curiosidad infantil no siempre está cortada a la medida de nuestro ingenio, ni éste, por grande que sea, es capaz de evitar los atisbos psicológicos de un pequeño filósofo de cinco años.

Si hacemos un detenido análisis de nuestros vicios sociales e investigamos, mirando hacia atrás, las causas que pudieron determinarlos, veremos que la mayor parte de ellos tuvieron su origen en eso que ahora calificamos de meticulosidades, pequeñeces, tonterías.

Con posterioridad al presente artículo he tenido ocasión de convencerme de que en el cinematógrafo del Salón Regio no existen los defectos e inconveniencias imputables a otros muchos; allí se da la luz de un modo gradual y no hay oscilaciones peliculares que perturben la integridad retiniana, ni escenas peligrosas a la salud del espíritu.



## BLEFAROPTOSIS

El método de Motais ha resuelto el problema oculístico de la blefaroptosis.

Con las palabras precedentes, cualquiera se acredita de sabihondo ante los ignorantes; pero como yo no persigo tan ridículo fin, voy a explicarlas

de la mejor manera que pueda, para que no padezca mi crédito de vulgarizador.

Llamamos blefaroptosis a la caída del párpado superior. Prodúcese tan molesto accidente con carácter transitorio, cuando el párpado inflamado constituye un peso superior a las fuerzas del músculo encargado de su elevación, y llega a constituirse la *ptosis* (caída) permanente, cuando el músculo elevador queda seccionado a consecuencia de una herida o paralizado, porque el nervio, que excita sus contracciones, deja de hacerlo.

De todos modos, la persiana está caída, porque pesa mucho, porque se rompió la cuerda o porque no hay quien tire de ella. Los individuos afectados de *ptosis* se ven precisados a llevar la cabeza muy levantada, y para ver mejor la inclinan hacia atrás y al lado opuesto del ojo afecto, pareciendo así que nos miran por encima del hombro de una manera despreciativa.

Hunt, Dransart y Pagenstecher, idearon varios y curiosos procedimientos operatorios, sin contar con la faradización que racionalmente se aplicaba en los casos de *ptosis* paralítica, y, finalmente, Motais (de Angers) ideó el más lógico e ingenioso de los métodos curativos, que consiste en poner a la persiana caída una cuerda nueva y encargar la función elevadora a un músculo que no esté paralizado.

Este músculo suplente no puede ser otro que el *recto superior del ojo* vecino del *elevador del párpado* y clientes ambos del mismo nervio productor de energía (tercer par); tanto es así, que los movimientos de estos músculos son simultáneos, de donde resulta que el párpado y el globo del ojo elévanse al mismo tiempo.

Creo innecesario decir que la operación de Motais constituye un alarde operatorio dentro del campo de las filigranas quirúrgicas.

Consiste en tomar una lengüeta de fibras en la parte media del tendón del músculo recto superior del ojo, y pasándola a través de un ojal hecho en la mucosa palpebral, injertarla entre la piel y el cartílago tarso (borde del párpado por la parte interna).

Cuando este nuevo tendón ha echado raíces en el sitio donde hábilmente se le fija, ya tiene la persiana cuerda nueva.

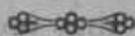
Desde 1897 hasta hoy, apenas pasan de veinte las veces que fué puesta en práctica la operación de Motais. ¡Es tan delicada y difícil! En España se hizo ya una vez. Atrevióse con ella el profesor de Oftalmología de nuestra Facultad de Medicina doctor Márquez, y fué un resultado tan brillante, que piensa el precitado eminente oculista tratar por este nuevo método cuantos casos de *ptosis* se le presenten.

Yo le felicité por la importación de tan ingenioso procedimiento, y largo rato estuve contemplando varias fotografías de la operada.

Es una muchacha salamanquina que padecía desde su nacimiento *ptosis* del párpado izquierdo. El ojo resultaba casi cerrado.

—Ya ven ustedes—decía la pobre mujer—. ¡Ser tuerta, teniendo los dos ojos perfectamente sanos!

Se la retrató antes de operarla, y algunos días después de operada, cuando ya manejaba su párpado con gran desembarazo. El injerto de fibras tendinosas tomadas al músculo *recto superior* del ojo, prendió bien, y la enferma, viviente testimonio de la precisión y acierto con que fué operada, aparece en el último retrato con los ojos elevados al cielo. Diríase que da gracias a Dios, porque, iluminando la inteligencia de los hombres, los hace cada día más buenos y más sabios.





## VII.—GESTA

### LOS TRASNOCHADORES

No les llamo noctivagos, para no despertar susceptibilidades ni sospechosas insidias.

Con el disfraz de una laboriosidad extraordinaria, no puede pasar por virtuoso y trabajador el que trasnocha. Tanto se peca por exceso como por defecto. Dejar para la noche lo que no se pudo (o no se supo) hacer durante el día, equivale a trabajar con la seguridad de hacerlo mal. El cerebro está sujeto a las mismas leyes fisiológicas que los músculos, y, si éstos realizan su mejor trabajo después del reposo (que es la quietud), aquél sólo puede pensar con absoluta lucidez después del sueño. Para el descanso del sistema muscular, basta con sentarse; pero para que descanse el cerebro es preciso dormir, y el sueño, que a primera vista parece una cosa muy sencilla, es una complicadísima función llena de misterios.

Los fisiólogos y los filósofos de todas las escuelas nos dicen del dormir cosas estupendas. Hablan los unos de inhibición espiritual; explican los otros todo un complicadísimo sistema de compensaciones de energía que se verifican allá en la trama oscura de los más recónditos centros ce-

rebrales; la memoria persiste, la voluntad se apaga, el entendimiento se oscurece. Esto último siempre me pareció indiscutible, y no dudo un momento de que esta obscuridad depende de que los fisiólogos, que escribieron sobre el sueño no habrían dormido bien o discurrieron sobre esta materia a última hora de la noche.

Si analizáis despacio el pesimismo de nuestros modernos filósofos, no tardaréis en encontrar, como causa más o menos próxima, algún trastorno digestivo o un insomnio pertinaz.

Durante la noche nada se puede hacer que esté bien hecho, más que dormir. El silencio es más favorable al sueño que al trabajo.

Los cerebros bien equilibrados, saben abstraerse de todo bullicio, saben recogerse para reflexionar. El que se distrae con el vuelo de una mosca o con otra futilidad cualquiera, es porque carece de la facultad llamada atenta.

A estos noctámbulos los disculpo y los perdono; pero a los que trasnochan por placer, para prolongar la vida (como ellos dicen), a esos los compadezco de todo corazón y los castigaría de buena gana.

¡Prolongando sus noches acortan sus días! Duermen, cuando el sol sale precisamente para mantener despiertas todas las energías de la naturaleza, y comienzan a vivir ¡cuando todo duerme en derredor de ellos!

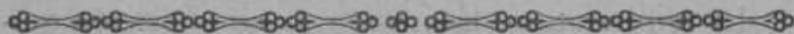
La temperatura, la presión, la composición química del aire, la ausencia de energías activas en la atmósfera, todo es propicio al gran sueño periódico de la naturaleza, y en medio de este sueño universal tratan los ilusos trasnochadores de parodiar el milagro de Josué, encendiendo sus arcos voltaicos para alumbrar sus cenas y sus espectáculos.

Yo he presenciado algunas veces esta lucha in-

sensata del hombre contra la naturaleza, y he tenido visiones apocalípticas. Me parecía escuchar en el espacio la voz de los profetas pronosticando males sin cuento a los que así convierten a la naturaleza madre en madrastra irascible, que castiga a los culpables con el envejecimiento prematuro. Y más tarde, a la luz del día, reveladora de todos los secretos, he contemplado con piadosa tristeza la mustia faz de los trasnochadores, su piel arrugada, los párpados abolsados, el mirar apagado, la marcha insegura y la respiración deficiente. Los contemplo en su taciturnidad de aves vespertinas, deslumbrados por la luz, candidatos a la cefalalgia por insolación, hastilizados por la fresca brisa matinal; y cuando oigo decir de alguien que ha muerto prematuramente, pienso: Acaso fueron cortos sus días, porque habrán sido largas sus noches.

Medita, lector amigo, sobre el asunto, y acabarás por no encontrar razones ni atractivos suficientes para pasar en claro las noches precursoras de los turbios días, exclamando con el poeta y conmigo:

*Cuando brillan los fúlgidos luceros,  
y la luna argentada,  
sobre las linfas del dormido lago,  
vierte su luz de plata,  
y en el bosque el ruiseñor gorjea,  
¡qué bien se está en la cama!*



## EL CLUB DE LOS MADRUGADORES

Para curar la «neurastenia urbana» y otros trastornos del sistema nervioso, que atacan preferentemente a la gente adinerada, acaba de fundarse en Nueva York el Club de los madrugadores.

Miss Helen Sangford, la hermosa americana de la quinta avenida, ha sido iniciadora de esta idea, publicando los estatutos del nuevo Club, cuyos socios se comprometen a levantarse, en todo tiempo, al salir el sol, reuniéndose en un pintoresco pueblecillo distante cinco millas de Nueva York.

Una vez reunidos y después de pasar lista, se desayunan con leche, pan y huevos; terminada la refacción matinal, se levanta la sesión, convocándose para el siguiente día, a la misma hora y en el mismo sitio; los madrugadores se dispersan, volviendo a la ciudad en condiciones de comenzar valientemente el trabajo cotidiano y, según aseguran todos ellos, desean vivamente acostarse temprano, para esperar en reparador y profundo sueño la hora de la cita, que cada día resulta más agradable. Durante estos ágapes matutinos, se oyen interesantes confidencias, felicitándose mutuamente los consocios por su ingreso en el «Club des leve tot» (que así se denomina) y refiriendo cómo en pocos días han visto desaparecer las molestias que les atormentaban, cuánto han ganado en alegría y lucidez intelectual, sintiéndose ágiles y rejuvenecidos.

Trasnochadores impenitentes, incorregibles dormilones que lucháis durante dos horas cada mañana con el estado de modorra que precede a la vigilia, vuestro sueño no es fisiológico; frecuentemente lo interrumpen desagradables pesadillas, pavorosos ensueños, dais muchas vueltas en la cama antes de dormiros y vuestro despertar es una lenta y fatigosa resurrección de las facultades psíquicas; estáis enfermos, os levantáis estuporosos, con la faz abotargada y la lengua pastosa; malhumorados, comenzáis a vestiros perezosamente, deslumbrados ante la magnificencia del día; hostilizados por el airecillo fresco de la mañana, os laváis a lo gato, temblequeando al contacto del

agua fría; vestidos ya, empezáis por cometer la primer torpeza, engullendo sistemáticamente, sin ganas, sin necesidad, el desayuno habitual.

La estación en que nos encontramos es la más propicia a la regeneración; comenzad por acostaros cada día media hora más temprano, cenando sobriamente y adelantando vuestra cena en proporción que adelantáis vuestro sueño; no confiéis al despertador (esa máquina infernal) la misión de avisaros; el sol os despertará sin sacudir bruscamente vuestros nervios astenizados; dejad que la luz llegue hasta vuestro lecho juntamente con el aire fresco de la madrugada - ; el balcón o la ventana deben quedar siempre «mal cerrados» durante la noche y bien abiertos durante el día.

Cada vez que entro en el dormitorio de mis enfermos, siento el piadoso impulso de romper un cristal. Una hora de sueño antes de las doce de la noche, vale por dos horas de las que se duermen después.

Al poco tiempo de seguir mis consejos, observaréis dos hechos importantes: «primero», os dormiréis rápidamente con sueño profundo y continuo; «segundo», despertaréis con gran lucidez y de buen humor.

Id al campo, bajad al jardín, asomaos al balcón; cualquiera de estas cosas es preferible a permanecer encerrados en el dormitorio después de despiertos. Un pequeño paseo, un ejercicio moderado, bastará para justificar ante vuestro estómago la costumbre del desayuno, y cuando hayáis puesto en práctica este régimen de vida, durante quince días, enviaréis un mensaje de adhesión a miss Helen Sangford, y me notificaréis la constitución de la sociedad de madrugadores madrileños, «Club des leve tot espagnol», invitándome para sus diarias sesiones en la Moncloa.

Con objeto de evitaros esta pequeña molestia,

me doy por avisado y os participo que todos los días, desde las seis de la mañana (salvo posibles complicaciones), podréis encontrarme en la margen izquierda del arroyo de Cantarranas, y para que no tengáis dificultad en reconocerme, quedando a salvo de enojosas equivocaciones, dirigíos, sin la menor vacilación, hacia un señor de edad mediana y aspecto inofensivo, que, sentado al pie de los majuelos en flor, se desayuna física y espiritualmente comiendo fruta y escuchando el canto de los ruiseñores.



## EL ONIRISMO

En la lucha continua, que desde el nacimiento hasta la muerte sostiene nuestro organismo con el medio cósmico en que vive, se pacta periódicamente un armisticio: es el sueño, durante el cual parecen suspendidas las hostilidades.

Es el sueño perfecto una inhibición espiritual y una grande atenuación en la febril actividad de las funciones vitales.

Dormir es economizar la vida. *Qui dort, mange*, dicen los franceses. El que duerme, come. ¿Quién duerme más, el espíritu o la materia? Esta pregunta, que mutuamente nos hacemos los psicólogos y fisiólogos, no puede ser contestada de un modo definitivo.

Las funciones de nutrición no se interrumpen durante el sueño; las llamadas de relación, sí. El que duerme, no ve ni oye; pero su corazón late, su estómago digiere, su pulmón respira. La inhibición del intelecto es la única característica del sueño normal, porque el que piensa o habla mien-

tras duerme, en una palabra, el que sueña, tiene su espíritu desvelado, está enfermo, padece de *insomnio psíquico*, y a esta clase de insomnio ha querido convertirla en una enfermedad más el Dr. Max Régis, de Burdeos, poniéndole su nombre y apellidándola «Onirismo» o Delirio de ensueños de Max Régis.

Su descripción es verdaderamente pintoresca; aparece la enfermedad durante el sueño, claro está, como las indigestiones aparecen después de una comida peligrosa o excesiva. Prolóngase a veces durante el día y persiste mucho tiempo bajo la influencia de ciertos estados, como el alcoholismo, la fiebre tifoidea, el estreñimiento pertinaz y otras intoxicaciones de la sangre.

Considérasela como una psicopatía de origen tóxico. Esta afirmación merece que, a manera de comentario, le pongamos música y letra de la popular zarzuela *Marina*:

*El alma enferma,  
de tanto amar.*

O de tanto comer y beber, que para el caso es lo mismo, puesto que los trastornos digestivos son causa frecuente del *delirio onírico*.

No, Sr. Max Régis; no inventemos enfermedades nuevas; tenemos ya algunas más de las necesarias, y con la neurastenia hay bastante para explicarse satisfactoriamente la existencia de ensueños turbulentos y la persistencia de ese estado parecido al sonambulismo, que constituye un síntoma preliminar de la enajenación mental, y del que tan hermosas observaciones se hacen en una obra (de no recuerdo quién) titulada *Los umbrales de la locura*.

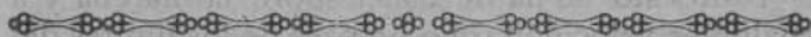
Paseábase un caballero por el patio de cierto manicomio, esperando que le permitiesen visitar a un recluso, y distraía el aburrimiento tirándose a fon-

do con su bastón contra los troncos de los árboles. Uno de los alienados, que estaba contemplándole a través de su reja, le increpó en esta forma: —¡Eh, caballero, que así empecé yo!

La persistencia en el pensar sobre un mismo asunto llega a obsesionarnos, creando lo que se llama idea fija, y esta idea, cristalizada (por decirlo así) en un cerebro, constituye el núcleo de la monomanía, que no es otra cosa que un ensueño prolongado.

El loco que se cree emperador, sabio, artista, etcétera, ha llegado a su locura a fuerza de soñar grandezas (Oniro-megalia); muchas personas (que andan sueltas) padecen análogas obsesiones.

Ensueños, delirios; llamémoslos de cualquier modo. Yo no me opongo, por amor a la tradición científica, a conservar la etimología griega de *onárogueiros*, y acepto la nueva palabra con que se aumenta la complicación, ya excesiva, del tecnicismo médico. *Onirismo*, *Oniropatías*, *delirio onírico*. Todo eso puede pasar; pero protesto de la sumisión con que acatamos los caprichos de nuestros colegas de allende el Pirineo, que nos imponen, con su pueril vanidad, una nomenclatura exclusivamente francesa. Conste, pues, que a mí no me da la gana de llamar al onirismo enfermedad de Max Régis.



## EL EJERCICIO-PASEO

(CÓMO DEBE HACERSE)

Para llevarlo a efecto no escogeréis las calles céntricas de nuestra capital; en ellas se respira un aire sucio; mejor dicho, una atmósfera en la

que, con el aire respirable, se mezclan partículas levitantes que proceden de los tres reinos de la creación.

Los paseos del Prado y Castellana son recomendables, mejor aún el Retiro y óptima la Moncloa.

La de las once es la hora mejor para esta clase de gimnasia respiratoria, porque ya el sol ha dispersado los gérmenes acumulados cerca del suelo durante las horas de la noche.

El terreno ha de ser llano y vuestros vestidos no embarazarán las dilataciones del pecho y del abdomen, durante las profundas inspiraciones que tendréis que hacer. Doy por supuesto que lleváis los pantalones colgados por tirantes y nunca sujetos a la cintura por la presión de su trabilla ni por un cinto.

Sonarse y toser, si preciso fuere, para desembarazarse de obstáculos las vías respiratorias, es preludeo recomendable. Vamos a respirar de un modo amplio y rítmico, tomando el aire por las narices y expulsándolo por la boca.

Tanto la inspiración como la espiración han de ser lentas y no forzadas, pero siempre intensas, es decir, que tomaremos todo el aire que nuestra capacidad pulmonar permita y lo expulsaremos lentamente y tan por completo como podamos.

Todo esto se ha de hacer sobre la marcha y a cualquier velocidad, que no pase de los límites del llamado paso largo o paso de marcha militar.

Entre la inspiración y espiración transcurrirán tres segundos de reposo, que mediréis contando tres de vuestros pasos, a partir del momento en que ya *estáis llenos de aire*.

Un, dos, tres, diréis mentalmente, y acto seguido comenzáis la espiración, durante la cual contaréis los pasos que dais hasta que se termine.

Cada movimiento respiratorio completo (inspi-

ración y espiración) deberá ir seguido de lo que se llama respiración de reposo, que consiste en inspirar rápidamente y sin ritmo y espirar de la misma manera por la boca y en forma casi explosiva (como las aspiraciones de la tos, pero sin toser); a continuación iniciáis un nuevo y pausado movimiento inspiratorio, contando desde uno hasta donde podáis llegar sin forzaros.

El número de pasos que se cuentan está en razón directa de la velocidad de la marcha. Llevando paso militar, suelen contarse hasta doce pasos durante cada una de las dos fases respiratorias.

Esta serie de respiraciones rimadas, ejecutadas durante diez minutos de marcha, producen como efecto inmediato la penetración del aire en sitios del pulmón donde ordinariamente se encharca el aire residual. La ventilación pulmonar se acelera elevándose de ocho a doce la cantidad de litros de aire inspirados por minutos, lo cual representa un beneficio de más del 50 por 100 sobre la respiración ordinaria.

Aunque nuestra capacidad pulmonar es mayor de cuatro litros, nunca entra en los pulmones más de medio litro en cada inspiración.

Asusta pensar lo que sucedería, si respirásemos a toda máquina, es decir, a toda capacidad.

Roto el equilibrio gradual de tensión gaseosa en nuestros alvéolos pulmonares, tendría lugar una combustión inmediata, cuya rapidez puede calcularse teniendo en cuenta que en dos segundos y medio cuatro litros de aire se pondrían en contacto con ocho litros de sangre extendida por una superficie de más de noventa metros cuadrados que representa la superficie de ambos pulmones.

El número de movimientos respiratorios es mayor a medida que las combustiones son más intensas.

En igual espacio de tiempo respiran 10 veces el caballo, 24 el gato, 90 el gorrión y 150 la rata.

En la especie humana va decreciendo la frecuencia de las inspiraciones desde 44 en el recién nacido a 16 en el hombre adulto.

El ejercicio-paseo de que os hablo, crea un estado fisiológico particularísimo, sobre todo cuando se prolonga más de diez minutos y al aire libre.

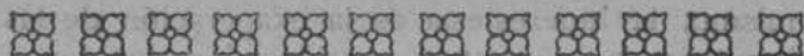
Nótase una gran facilidad en los movimientos y se siente la necesidad de multiplicarlos para gastar en ellos el exceso de energía, que, gracias a la superoxidación de la sangre, acumulan nuestros músculos. Moviéndonos, satisfacemos entonces una necesidad. No tarda el sistema nervioso locomotor en introducir al sensitivo hiperestensiándolo gradual y suavemente. Saboreamos sensaciones que nos pasaban inadvertidas e instintivamente apresuramos el paso sin perder el ritmo, dándonos cuenta del suelo que pisamos, palpándolo con los pies que convierten en sensación táctil las percusiones inconscientes de la marcha ordinaria, gozamos de la trepidación visceral en nuestras grandes cavidades esplánicas.

Sentimos la vida en vísceras que, como el estómago e hígado, parecen condenadas a una obscura labor vegetativa.

La circulación acelerada despierta y agudiza nuestras facultades mentales.

El aumento en la temperatura de la piel hácela más sensible a la caricia del aire, exáltanse las percepciones olfativas y el oído echa de menos, los acordes musicales de una marcha, que a veces mentalmente, comenzamos a tararear.

Al estado eufórico producido por el ejercicio respiratorio, que preconiza Ramacharaca, puede considerársele como una pequeña borrachera de oxígeno.



## VIII.—VULGARIZACIONES PATOLÓGICAS

### LA TERAPEUTICA DEL DOLOR

¡Suprimir el dolor! No puede haber en la ciencia aspiración más noble, ni en el corazón sentimiento más caritativo.

El dolor es una perturbación dinámica, cuya esencia ignoramos, si bien conocemos algunas de las causas que lo producen e interpretamos su presencia como signo evidente de alteración funcional en nuestros órganos o en los tejidos que los constituyen.

Los nervios son los encargados de transmitirnos las sensaciones dolorosas: circula por ellos el dolor y vibra en sus células, como vibra y circula por los hilos metálicos el fluido eléctrico.

Unas veces se limitan a ser simples conductores de una sensación producida a distancia (dolores reflejos); otras, se dejan influenciar por inducción (eretismo nervioso), y a veces son transformadores, que acumulan o exaltan la percepción normal, convirtiéndola en dolorosa (neuralgias e hiperestesias).

La neuralgia es el dolor localizado en el nervio

mismo; la hiperestesia es la exageración de las impresiones de nuestros sentidos. Una luz demasiado viva puede causar dolores en la retina, y un aumento de la sensibilidad retiniana puede hacer dolorosa la impresión de la luz, aunque ésta sea muy tenue (fotofobia).

El dolor está fuera o dentro de nosotros; pero solamente cuando es subjetivo, cuando experimentamos la sensación sin darnos cuenta de la causa que la produce, decimos que existe el dolor.

Intermitente o continuo, llega a embotar la sensibilidad, agotando las energías sensoriales, hasta el extremo de crear un hábito de sufrimiento.

Yo he visto a un enfermo con neuralgia del trigémino (dolor de muelas crónico), que después de seis años de enfermedad reía y bromeaba, conociéndosele tan sólo su dolencia por un *tic* convulsivo que de vez en cuando contraía los músculos de la cara.

La capacidad para sentir los dolores varía en cada sujeto y es mucho mayor en los animales carnívoros que en los herbívoros, razón por la cual preferimos, como víctimas propicias para los horrores de la vivisección, al conejo mejor que al perro, y a éste mejor que al gato.

Con los conejos se hacen en nuestros laboratorios herejías estupendas, que apenas provocan otra protesta que la del movimiento; los perros turban con sus quejidos la tranquilidad de espíritu que el viviseccionista necesita para sus investigaciones.

Tiene el dolor (según el sitio y circunstancias en que se produce) modalidades distintas que justifican su clasificación; así se habla de dolores punzantes, lancinantes, gravativos, dislacerantes, tebrantes o barrenadores, etc., etc.

Prácticamente, sólo deben clasificarse en soportables e insoportables, y contra estos últimos

han de dirigirse con noble empeño toda la ciencia del médico y todos los recursos de una misericordiosa y prudente terapéutica.

Modificar la sensibilidad actuando sobre el sistema nervioso en general, o sobre un grupo de nervios en particular (anestesia total o parcial), es útil, indiscutiblemente útil por el momento; pero deben tenerse muy en cuenta las perturbaciones subsiguientes. Alejar las causas cuando se las conoce o atenuar la intensidad del sufrimiento, empleando recursos que no sean perjudiciales, ha sido, es y será siempre, la norma de la *terapéutica racional*.

La química moderna ha puesto en nuestras manos armas potentísimas para luchar contra el dolor; anestésicos y analgésicos de acción general o local. Del opio se extrajo la morfina que fué quintaesenciada hasta encontrar en ella productos derivados cada vez más potentes, cada vez más activos. Hipnairina, meconarecina, somnoformo, hipnono, nirvanina, verdaderas maravillas sintéticas, evocadoras de paradisíacos ensueños, pero cuyo empleo no siempre puede ser debidamente justificado, porque las manos del médico, a quien Hufeland llamó *sacerdote del sagrado fuego de la vida*, no deben de esgrimir en ningún caso armas que puedan compararse al puñal de misericordia, que ponía fin a los sufrimientos del vencido.

Por terrible e intenso que sea un dolor, siempre disponemos de medios sencillos y fáciles para calmar su intensidad sin perturbar hondamente las funciones vitales. El médico que no sepa combinar hábilmente los múltiples elementos que la Naturaleza ha puesto al alcance de su mano para aliviar al que sufre, sin necesidad de intoxicarlo con drogas peligrosas, no es digno de llamarse médico.

El baño de vapor seguido de refrigeración, el

chorro frío aplicado en el trayecto de un nervio como el ciático, cuyos puntos superficiales le hacen muy asequible a los procedimientos hidrotéropicos, la revulsión y derivación que con el agua, en sus diversos estados, pueden obtenerse, provocando, según convenga, congestiones o isquemias compensatrices, son medios suficientes que causan asombro, tanto por su sencillez como por la intensidad, rapidez y eficacia inmediata de sus efectos.

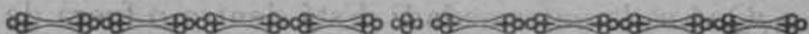
Existe otro dolor, que no puede referirse (como pretenden algunos autores) a perturbaciones dinámicas del sistema nervioso. Es el dolor moral, la conmoción del ánimo, que, si admitiera clasificación en nuestra nomenclatura, tendríamos que llamarla *Psiquialgia*, dolor de espíritu.

No hay causas físicas que de un modo directo determinen estos dolores, que son capaces de producir efectos físicos de tanta intensidad como la muerte, la pérdida de la razón y un gran número de trastornos orgánicos, ruptura de aneurismas preexistentes, lesiones cardíacas, trastornos sensoriales de todas clases, síncope, pérdida del apetito, insomnio, etc., etc.

La terapéutica tiene entonces que limitarse a combatir síntomas; nada puede hacer contra las causas.

En los momentos álgidos de dolor moral resulta inútil toda reflexión filosófica. Mientras los ojos rebasan llanto, se cierran los oídos a todo humano consuelo. Solamente allá, en las misteriosas lejanías del espíritu, se siente algo indefinible, un eco divino y providencial, bajo cuyo influjo van disolviéndose en lágrimas nuestras penas, y tras las violentas tempestades del nervosismo, después de las grandes tormentas pasionales, brotan en el corazón y en el cerebro sentimientos e ideas que son la flora del dolor fecundizada por el llanto,

bálsamo bendito que cura las humanas tristezas,  
¡Jordán de aguas amargas que purifica las almas!  
¡Yo bien quisiera, lector amable, haber hablan-  
do en mi crónica de cosas menos tristes, pero ten-  
nía que ser así! *De lo que abunda en el corazón,  
habla la lengua*, y escribo estas cuartillas durante  
una tarde de otoño y en penosa convalecencia de  
un gran dolor moral, que ha dejado en mi cora-  
zón profunda huella.



## LA ENFERMEDAD

Nada hay que tanto confunda y desordene como  
el afán de ordenarlo todo.

Los médicos de todas las épocas han creído ne-  
cesario al buen éxito de su misión definir y clasi-  
ficar las enfermedades; así lo han hecho cada cual  
con arreglo a su criterio, y del concepto que lle-  
garon a formarse arrancan todos los errores y  
equivocaciones lamentables que a través de los si-  
glos han venido perpetuándose.

Unas veces era la enfermedad manifestación de  
la cólera de los dioses, otras veces era obra del  
mismísimo demonio; la terapéutica empleada ten-  
nía que estar en consonancia con las causas pro-  
ductoras del mal, y consistía en sacrificios, expia-  
ciones o conjuros.

El que dijo de los griegos que habían agotado  
la posibilidad de pensar, no exageró demasiado.  
¿Habéis encontrado algo nuevo desde Hipócrates  
acá, en cuestiones de filosofía médica? ¿Existe di-  
ferencia entre la *dieta famis*, con que el médico de  
Cos hacía expiar a los griegos su intemperancia y  
la abstención absoluta, acompañada de purgas

continuadas, que emplea Guelppa para castigar las demasías de los gotosos, artríticos, diabéticos y otros grandes culpables del quinto pecado capital?

El concepto causal de las enfermedades no ha variado ostensiblemente más que en la forma. Los médicos de hoy han personificado al diablo en el microbio, en el microbio patógeno (entiéndase bien), porque hay microbios inofensivos y los hay también beneficiosos.

¿Qué es la enfermedad? ¿Está dentro o fuera de nosotros? ¿Cuándo es de origen microbiano y cuándo no lo es?

Alteración en la cantidad y calidad de los humores y en la relación de regularidad entre líquidos y sólidos. — *Galeno*.

Alteración del consensus dinámico en las diferentes partes del cuerpo. — *Borelli*.

Desorden en los movimientos y actos de la vida que están bajo la influencia del alma. — *Stahal*.

Lucha contra la muerte. — *Hoffmann*.

Esfuerzo de la naturaleza para desembarazar al organismo de los principios morbíficos. — *Sydenham*.

Reacción necesaria para recuperar el equilibrio, tendencia al «*restitutio ad integrum*». — *Hipócrates*.

¿Cabe mayor precisión en el definir, ni más justa expresión en el pensar?

La enfermedad es un desequilibrio producido por causas externas o internas, físicas o químicas de origen orgánico o del orden psíquico, próximas o remotas, únicas o múltiples, simultáneas o sucesivas, el resultado siempre es el mismo: desequilibrio, irregularidad funcional.

La enfermedad puede compararse a una tormenta: van acumulándose en la atmósfera nubes en las que se condensa la electricidad, sobreviene

la colisión flúidica, estalla el trueno, fulguran el relampago y el rayo; llueve a torrentes, desbordándose los ríos, inundando los campos y arrasándolo todo. Después, se restablece la calma, el cielo queda despejado, la tierra absorbe el agua, los ríos vuelven a correr serenamente por sus cauces, y si durante la crisis tormentosa descuajaron árboles y destruyeron cosechas, también han depositado sobre la tierra sus légamos fecundizantes, que harán brotar la vida con esplendoroso resurgimiento.

Cierto es que habrán sido arrastrados árboles seculares; pero quedan en pie los más jóvenes y los más fuertes, los más aptos para resistir a la selección continua, que es ley de la vida.

¡Labor insensata! ¡Tiempo perdido el que emplean nuestro terapeutas persiguiendo al microbio con sus antisépticos, tratando de crear artificiales inmunidades! Desechad la ilusión de la fracasada panacea. El provenir de la medicina está en manos de los higienistas, cuya misión educadora consiste en preparar organismos aptos para resistir a los embates de la enfermedad, capaces de adquirir, por medio de la enfermedad misma, la necesaria inmunidad transmisible a sus descendientes. Es inútil luchar contra las leyes naturales; es útil, provechoso, eficaz y necesario luchar con insistencia contra los vicios sociales, contra esa depravada higiene, que convierte a los niños en flores de estufa, a las niñas en maniqués soportadores de ridículas modas, y a todos en viejos prematuros, neurasténicos y degenerados.



## TERAPÉUTICA RACIONAL

—No me negará usted que la cirugía dió en estos últimos años pasos de gigante.

—Ciertamente—respondí al admirador de la ciencia quirúrgica—, pero ha sido a costa de un lamentable retroceso en la medicina. Los médicos se contagiaron al ver los progresos de los cirujanos y han tratado de mecanizar la ciencia de Hipócrates, queriendo hacer de ella una ciencia exacta.

Queriendo perfeccionar el trabajo por medio de la especialización, se fueron cada uno por su lado y están ya tan alejados unos de otros, que difícilmente volverán a encontrarse. «A fuerza de acantonarse en el acotado perímetro de lo puramente especial, se ha concluído por reducir a la ciencia dentro del estrecho horizonte de la visión del miope.»

Un especialista en afecciones de las vías respiratorias ausculta, percute y diagnostica la existencia de un foco tuberculoso; instituye un tratamiento antituberculoso, y no pasa de ahí.

Si el enfermo tiene manifestaciones laríngeas, que lo vea un especialista de garganta; si gástricas, uno de estómago, y así sucesivamente tendrá el pobre paciente que ser tratado a la vez por dos o tres eminencias, ninguna de las cuales querrá salirse de los límites de su especialidad.

Yo encuentro razonable la división del trabajo en cuanto implica un perfeccionamiento, pero es muy lamentable que los especialistas se absorban de tal manera dentro de su especialidad, que dejen de ser médicos, para convertirse en malabaristas de una rama científica.

La patología general, *alma mater* de toda espe-

cialización médica y quirúrgica, no debiera de quedar tan postergada. La observación clínica debe preponderar sobre las artificiosas experimentaciones de laboratorio.

«El microscopio —dice Peter— os permite ver cosas invisibles a simple vista, pero el clínico ve con sus ojos lo que no puede enseñarle el microscopio.»

Bien está que pueda, mediante el análisis bacteriológico, descubrirse cuál es el microbio causante de una infección, pero debemos de refrenar nuestro entusiasmo y no perder de vista al enfermo; porque obsesionados con el criterio ultramoderno de la especificidad microbiana, caeremos en la tentación de pedir a la terapéutica una sustancia microbicida, y el precitado Peter ha dicho con razón:

*On vise le microbe, c'est le malade qu'on tue.* (Se apunta al microbio, y es al enfermo a quien se mata.)

El agente terapéutico (medicamento), no actúa directamente sobre el agente patógeno (microbio, virus, etc.), sino que suscita y estimula en el organismo su virtualidad para defenderse, ha dicho Grasset.

Inútil es el empeño con que los hombres de laboratorio tratan de reproducir experimentalmente los procesos morbosos naturales. Sus conclusiones, teóricamente irreprochables, fallan cuando se llevan a la práctica. En cambio, los hechos observados a la cabecera del enfermo permiten formular conclusiones definitivas, que la experiencia de muchos años viene confirmando y robusteciendo. El clínico es un experimentador accidental e improvisado. La enfermedad presenta ante sus ojos hechos que surgen espontáneamente. Observarlos, interpretarlos como sintomáticos de una lesión funcional ó anatómica, explorar el órgano,

medir sus alteraciones funcionales, moderar el exceso, suplir el defecto: he ahí la obra del clínico.

Una observación minuciosa le permitirá establecer un diagnóstico seguro e instituir una terapéutica racional adaptada a cada caso particular, según la edad y condiciones individuales del sujeto. Para esto es preciso ser algo más que sabio, hay que ser artista: que la medicina es a la vez ciencia y arte.

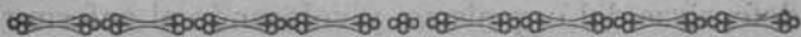
Las divisiones establecidas en la terapéutica, denominándola causal, sintomática y fisiológica, son el residuo de las diferentes tendencias sistemáticas de nuestros antepasados, de los cuales dijo un gran clínico que todo sistemático está cerca de ser un malhechor. El estudio de las reacciones bioquímicas *in vitro* y la experimentación provocada *in anima viti*, alejaron un tanto al médico de hoy de la verdadera observación clínica, y le hacen proceder algunas veces sin criterio propio, fundamentando sus diagnósticos en un análisis bacteriológico, e instituyendo sus tratamientos con arreglo a una pauta puesta en honor por genios obcecados por las conquistas brillantes de la bacteriología. A la idea dominante de la especificidad morbosa siguió fatalmente la medicación específica y el específico, esa panacea multiforme, patrocinada por muchos sabios, que practican la ciencia utilitaria, que nos condujo a un estado lamentable de anarquía terapéutica.

La terapéutica racional está por escribir, pero no está por hacer. Páginas áureas pueden ser llamadas las del folleto del inmortal Teijeiro, titulado *La terapéutica que se impone*, y áureas también son las del doctor Abaytúa, que en su libro *Prolegómenos de la práctica clínica* dice, con valiente sinceridad, cosas que están en la conciencia de muchos, cosas que nadie se atreve a decir.

Observemos con atenta minuciosidad la evolu-

ción de cada proceso morboso, atentos al momento en que nuestra colaboración con la naturaleza pueda ser oportuna y útil para el enfermo. Hacer algo por no estarse quieto, intervenir con una culpable terapéutica de complacencia, buscando el éxito personal y el provecho consiguiente, no es honrado ni es digno del hombre de ciencia. Vale más una buena conciencia que una buena clientela. Es preferible que nos digan como al gran filósofo: *Veo tu orgullo a través de los agujeros de tu capa.*

Estas consideraciones me las sugiere la lectura del discurso, que, con motivo de la sesión inaugural del curso de 1915, en la Real Academia de Medicina, leyó el ilustre profesor D. Nicolás R. Abaytúa. El doctor Abaytúa es uno de los pocos clínicos, que, sin dejarse influenciar por las doctrinas antiguas ni por los sistemas modernos, conserva indemne su criterio personal, adquirido y contrastado durante muchos años de práctica y observación a la cabecera de los enfermos, en los hospitales, en la visita domiciliaria, en la consulta y el laboratorio. Ha escrito mucho, después de haber estudiado muchísimo. Los médicos de hoy deben de estudiar su obra, que les inducirá a provechosas rectificaciones en su conducta profesional.



## LA INTERVENCIÓN SE IMPONE

La expectación arguye ignorancia, impotencia o cobardía; solamente hay derecho para representar el lamentable papel de espectador cuando no se sabe lo que se puede hacer, y nadie puede al-

gar esta ignorancia teniendo, como tenemos, la evidencia de ser útiles poniéndonos al lado del más débil.

La expectación es una meditación ante la muerte. Únicamente los profanos tienen el derecho y hasta el deber de ser espectadores. Los médicos estamos obligados a intervenir desde los primeros momentos, puesto que precisamente para intervenir somos llamados.

Puede objetárseme diciendo que si la única terapéutica racional es la que contra la causa de las enfermedades se dirige, mal podemos instituir un plan terapéutico sin conocer previamente al enemigo que debemos aniquilar. Por consiguiente, se impone una abstención prudencial, mientras el diagnóstico de la enfermedad no sea claramente precisado. A esta objeción contesto yo lo que podrá saber quien leyéndome continuare. Todo fenómeno morboso es la resultante de dos acciones antitéticas: una es la perturbación ofensiva producida por el agente causal de la dolencia, y otra es la perturbación defensiva determinada por la reacción del organismo, que trata de restablecer la interrumpida normalidad. Si de momento no vemos cuál pueda ser la causa del mal, no trataremos ciertamente de luchar a ciegas contra una enfermedad incógnita; pero intervendremos enérgica y conscientemente, favoreciendo las aptitudes defensivas del organismo y colocando al enfermo en las más ventajosas condiciones de lucha contra el enemigo.

Las fuerzas naturales son ciegas, y al médico corresponde el encauzarlas convenientemente para utilizarlas, puesto que Dios nos ha dado la inteligencia, no para que seamos simples espectadores de los fenómenos naturales, sino para que averiguemos su razón de ser, y no por satisfacción de nuestra curiosidad, sino con fines utilitarios. En

medicina no se debe de hablar de casos curiosos, sino de casos instructivos.

Voy a citaros dos que lo son en sumo grado:

Un niño de seis años se tragó una aguja; fui llamado con urgencia por su familia, y coincidió mi llegada con la del padre de la criatura, que desde la farmacia próxima venía galopando con un frasco de jarabe de ipecacuana en la mano.

—¿Qué se propone usted?—le pregunté.

—Pues ganar tiempo —me contestó—; y traigo esto para ver si mientras usted no venía, podíamos conseguir que la echase.

—Deje usted eso ahí—dije con ademán autoritario, añadiendo—: Siéntese y escúcheme con la mayor atención posible:

Son las cuatro y media de la tarde, y este pequeño incidente nos obliga a que anticipemos la hora de la merienda.

Hay que darle a este niño de lo que más le guste, para que coma mucho, y hacerle dar un paseíto para que pueda cenar con apetito. Si, por desgracia, se presentasen vómitos, habría que calmarlos por todos los medios posibles.

Los órganos de nuestro cuerpo tienen cierta autonomía, que parecería egoísta si no fuese inconsciente. Si el estómago vibra con los espasmos del vómito, sería para desembarazarse del cuerpo extraño, lanzándolo hacia el esófago o, a través de sus paredes, entre los intestinos. Afortunadamente, aunque se trata de un cuerpo puntiagudo, tiene poco peso y no creo que llegue a provocar vómitos.

Podremos englobarlo entre alimentos que dejen mucho residuo, y saldrá con ellos si en el momento oportuno le administramos un purgante conveniente.

Que beba con abundancia agua azucarada y con zumos de fruta, lo cual excitará juntamente su sed

y su golosina, produciendo favorable dilatación de las paredes intestinales. Tres horas después de la merienda abundantísima, una dosis de aceite de ricino emulsionado con jarabe de ruibarbo; esta purga (que no perturbará su digestión ni produce irritación en la mucosa intestinal) irá a encontrarse con los residuos alimenticios en un punto estratégico, y saldrá al exterior ese cuerpo extraño.

Al día siguiente, y a pesar de minuciosas investigaciones hechas en el abundante residuo digestivo, no fué posible encontrar la aguja. Repetí los mismos procedimientos, porque *Omnia secundum rationem, facienti si non succedant secundum rationem, non est transeundum ad aliud, manente eo quod visum est ab initio.*

Para evitar que se queden *in albis* los Sres. Lerroux y Melquiades si, sugestionados por el epígrafe de mi trabajo, caen en la tentación de leerme, lo traduciré:

«Si en el tratamiento de las enfermedades se procede racionalmente y el resultado no es conforme a la razón, debemos, sin embargo, persistir en él, mientras subsista la primitiva indicación.»

Al segundo día quedó en honor el sabio aforismo hipocrático, y el padre del nene llevaba clavada en la solapa de su chaqueta una aguja, que parecía recién salida de la tienda.

El otro caso es el de una mujer herida gravemente por dos puñaladas en el pecho. Yacía pálida, y al parecer exangüe, sobre la mesa de operaciones de una Casa de Socorro. El practicante me ofreció una jeringuilla para inyecciones hipodérmicas, cargada yo no sé si con éter, cafeína o aceite alcanforado. Yo, que tenía una mano sobre las arterias temporales y otra sobre la radial de aquella mujer, rechacé la oferta y di orden de que aplicasen a sus pantorrillas y pies compresas muy ardientes.

La auscultación me había revelado la existencia

de abundante hemorragia interna; por consiguiente, el síncope tenía evidente carácter de inhibición cardíaca, que no sólo respeté, sino que me atreví a exagerarla, congestionando las extremidades abdominales. Media hora después se reanimó la lesionada, y, aunque muy débil, pudo hacer importantes declaraciones.

Si con la inyección estimulante hubiésemos despertado la energía de su corazón, se hubiera podido reproducir la hemorragia.

Contra las causas del mal o en pro del organismo que lo padece hay siempre un motivo para intervenir. La intervención del médico es necesaria hasta en las Cámaras legislativas, de donde tan malparada suele salir la salud pública, y no hablemos de los Congresos internacionales de medicina y cirugía. Fuera de tales casos, recomiendo a mis colegas el abstencionismo más completo, y por mi gusto establecería la incompatibilidad entre la profesión de médico y los cargos de alcalde, gobernador y ministro; y puesto a intervenir, lo haría también prohibiendo que los profesores de cualquier facultad de nuestros Centros docentes actuasen como oradores de mitin. Conste que no quiero aludir a los alcaldes médicos, ni a los médicos ministros, ni a los oradores catedráticos que, sentados en el sillón universitario, pudieran decir cosas que mejor dichas estarían desde la meseta de un toril.

No ha sido mi ánimo haceros pensar en... No; ni en ese ni en otros. Es un decir. Sugestionado por las grandes titulares de los periódicos, por los monos (es argot) con que ilustran sus reseñas de actos públicos y por pasquines, proclamas y conversaciones, se me vino al pensamiento la idea de que, tanto en asuntos de medicina práctica como en cuestiones de disciplina social, *la intervención se impone.*

## LA TISIS TUBERCULOSA

Ni todos los tuberculosos llegan fatal y necesariamente a ser tísicos, ni todos los tísicos lo son a consecuencia de la tuberculosis.

Autoridades científicas de tanto prestigio como Laenec, Charcot y Grancher, afirman y demuestran que la tuberculosis, aun en sus períodos más avanzados, es perfectamente curable.

Los hechos, con su lógica irrefutable, así nos lo prueban. Quinientos cadáveres, escrupulosamente autopsiados por el profesor Nœguélé en la Clínica de Zurich, presentaban en sus pulmones cavernas profundas fraguadas por el tubérculo y perfectamente cicatrizadas. Entre estos quinientos sujetos de la autopsia, solamente cinco habían sido víctimas de una tisis tuberculosa. La palabra *tisis* quiere decir consunción.

Los alemanes llaman a la tuberculosis pulmonar *consunción tuberculosa de los pulmones*, cometiendo el error de presuponer que todos los pulmones tuberculizados hayan necesariamente de consumirse.

¡Cuarenta mil víctimas al año! La cifra resulta, a primera vista, de una enormidad inquietante; pero, considerándola despacio, no es gran cosa. ¿Por qué se mueren esos 40.000 tuberculosos?

Muchos, porque no conocen la gran importancia de su enfermedad; otros tantos, porque no quieren conocerla, y buen número de ellos, porque no encuentran quien se la haga conocer. Todo el que ha tenido una manifestación tuberculosa, debe someterse a un tratamiento vitalicio, porque si algún día se atreve a darse el alta definitiva, tened por seguro que vuelve a recaer. Yo no he visto enfermos más imprudentes que los tuberculosos.

Ved un caso que tomo, por ejemplo, entre muchos que puedo citar. Tuve que hacerme cargo de un pobre enfermo, al que ya no le faltaba más que morirse tranquila y santamente, puesto que había recibido ya los auxilios espirituales.

Todavía le quedaban al pobre hombre unos años de vida, razón por la cual no se murió, y hube de resignarme regocijadamente a desempeñar el papel de médico-prodigioso. Hice cuanto pude y supe para acelerar su restablecimiento, y lo envié al campo a consolidar su salud. Un año después de esto se encontraba perfectamente bien, vino a Madrid y se me presentó diciendo:

—*Mon cher docteur* (era un mecánico francés). Estoy tan bien que posible; me siento todo fuerte; quiero volver a tomar de nuevo mi trabajo.

—¿Qué tal le fué a usted por el pueblo?

—¡Oh! ¡*Magnífico!* Solamente que me fastidio haciendo nada.

—Pues creo —repuse— que debería usted prolongar esa magnífica ocupación todo el tiempo posible.

Después de reconocerlo minuciosamente, añadí:

—Si encuentra usted una ocupación poco fatigosa que haya de realizarse al aire libre, puede vivir en Madrid.

Fué durante dos años empleado en el tranvía de la Ciudad Lineal, gozaba de una salud excelente y venía mensualmente a saludarme.

En una de estas visitas, me participó que cambiaba de destino, porque le trasladaban al vecino pueblo de Vallecas, aumentándole su jornal con 50 céntimos diarios, para que prestara sus servicios en un tranvía de vapor. No pude disuadirle, y tres meses después solicitó mis auxilios con motivo de una violenta hemotisis. Lo encontré desmoronándose por momentos; fiebre altísima, tos pertinaz y vómitos incoercibles, síntomas todos

de una reinfección, de un brote, de un despertar de su tuberculosis latente, debido al exceso de fatiga. Me prometió que no reincidiría y aseguró el cumplimiento de su promesa muriéndose a los pocos días.

La experiencia de muchos años viene consagrando la mayor sencillez como norma de la terapéutica antituberculosa. Si un tuberculoso se decide a no dejarse morir, tiene adelantado un 50 por 100 para su curación. El resto puede hacerlo cualquier médico, que se obstine en que ese tuberculoso no llegue a ser tísico.

Contamos con muchos medios de combatir la ocasión insidiosa y septicemizante del tubérculo; pero todos los medicamentos pierden gran parte de su eficacia cuando se emplean en la clientela particular, que no puede sustraerse al deplorable medio ambiente de las ciudades.

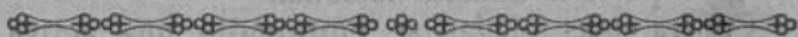
El sanatorio nos da ganado la mitad del pleito; únicamente en establecimientos de esta clase puede el tuberculoso regularizar su vida, orientándola hacia la salud, y el médico puede vigilar y seguir paso a paso la lucha del enfermo contra la enfermedad.

Representa el sanatorio un remedio urgente, cubre la indicación del momento, atiende a la más apremiante necesidad para el enfermo pobre. Es todo lo que se puede hacer por los tuberculosos.

Contra la tuberculosis hay que luchar de otra manera. Es indispensable cegar las fuentes del mal que nos inunda; prevenirla es mucho más fácil y más barato que curarla. Esto es lo razonable; y, precisamente por ser lo más razonable, no se ha hecho aún, porque lo razonable no suele hacerse hasta después de haber agotado todo lo absurdo e inverosímil.

Cuando reciba los datos que para fundamentar mi trabajo tengo pedidos a mi buen compañero y

amigo el infatigable luchador Dr. Sáiz Herráiz, diré cosas muy interesantes y enseñaré a esas caritativas y nobles vendedoras de margaritas cuál es el medio de transformar los sanatorios existentes, que al fin y al cabo no son más que hospitales buenos y bien situados, en jardines floridos, donde se pueda entrar sin temor al contagio, donde los ojos no ven tristezas ni los oídos escuchan lamentos, porque todo es allí alegría, salud y belleza.



## EL PROBLEMA DE LA TUBERCULOSIS

### I

No puedo precisar con seguridad cuál de los dos fué (Prust o Levy) el que dijo: *Dadme una gran ciudad con su depravada higiene y os daré un plantel de tuberculosos*; pero sí estoy bien seguro de que Levy dijo que la higiene es la clínica del hombre sano, y Prust la llamó ciencia del progreso.

Los médicos, que al estudio y difusión de la higiene dedicamos todas nuestras actividades, vemos con profundo sentimiento cómo se derrochan las energías y el talento de nuestros legisladores en una labor estéril; obsesionados por las modernas teorías de la infección y del contagio, hemos puesto todo nuestro empeño en destruir el agente infeccioso, el terrible bacilo de Kóch, que resultará completamente inofensivo el día que sepamos hacernos invulnerables; persiguiendo al microbio nos hemos alejado del enfermo, en vez de ponerle en condiciones para que utilice, aumen-

tándolas en lo posible, las naturales *defensas orgánicas*; tratamos de proveerle de *armas ofensivas* que son ineficaces ante la superioridad numérica, abrumadora del enemigo.

Sírvanos de ejemplo lo ocurrido con nuestras cepas; agotadas por una continua reproducción (antinatural) por sarmientos, fueron debilitándose a través de años y siglos, hasta que su degeneración las hizo víctimas de parásitos vegetales, como el oidium y el mildew, o animales, como la filoxera, que ha devastado nuestro país produciendo en gran parte la miseria nacional.

«Contra estas plagas se emprendió una activa campaña, tan errónea e infructuosa como la que (salvo muy contadas y honrosas excepciones) se viene haciendo contra la tuberculosis: inyectar en las tierras sulfocarbonatos, azufrar y sulfatar las viñas hasta donde era posible, etc., etc., etc.

Sucedió lo que tenía que suceder: *On visse le microbe c'est le malade qu'on tue*. «Se apunta al microbio y es al enfermo a quien se mata»; las vides sulfatadas resistieron cuanto les fué posible a las acciones perjudiciales combinadas de la filoxera y el sulfato de cobre, acabando por sucumbir definitivamente.

Convencidos nuestros agricultores de la inutilidad de sus esfuerzos, contra el que podemos llamar microbio de la cepa, se orientaron hacia la verdad, emprendiendo el camino de la regeneración de la planta e injertaron sobre las viejas raíces filoxeradas la vid americana, que, conservando toda la energía de la semilla primitiva, de la vid salvaje no desnaturalizada, pudo desarrollarse indiferente e invulnerable a los ataques del parasitismo.

El ser humano se encuentra en el mismo caso de nuestras viejas y filoxeradas cepas; agotadas y en plena decadencia sus energías físicas por la fal-

ta de higiene de que vienen siendo víctimas desde hace siglos nuestras grandes urbes, hemos recibido la menguada herencia de nuestra escasa vitalidad, y de tal modo nos hemos resignado a nuestra pobreza física, que circulan entre nosotros como artículos de fe refranes tan absurdos como el siguiente: «La higiene no se ha hecho para los pobres.»

Para quienes no se ha hecho ni se hará nunca la higiene es para los necios y para los ignorantes, para los que creen que la *higiene* es sinónimo de *confort*, y que ésta consiste en comer mucho y bien, es decir, platos *suculentos* sabiamente *condimentados*, vinos generosos, etc., etc.; y en cuanto a la casa, buena calefacción, muchas alfombras, edredones y pieles, sin olvidar las dobles ventanas o los burletes, por aquello de que «El aire de Madrid no apaga una vela y mata un hombre».

¿Qué higiene queréis que tenga una generación como la nuestra, en cuyos senos cerebrales se conservan tantas ideas fósiles?

¿De qué nos sirve a los médicos agotar nuestra paciencia, tratando de hacer comprender a estas pobres gentes que el aire de Madrid no encierra en sí ningún elemento mortífero, ni es responsable de las pulmonías que se le atribuyen?

La Naturaleza no trata como a hijos a los que de ella se alejan, considerándola como a madrastra irascible, resultando de este alejamiento y del empeño que ponéis en sustraeros a la acción (siempre benéfica) de los agentes naturales, que una simple refrigeración es para vosotros *enfriamiento* de fatales consecuencias, y la sana refacción con que el campesino repone sus fuerzas, es causa de una digestión laboriosa, que atribuíis a *pesadez de los alimentos*.

El concepto que se tiene de la tuberculosis es completamente falso, y en él se basa la terapéuti-

ca quimérica de las medicaciones antibacilares y el afán con que algunos médicos combaten los síntomas, fiebre, inapetencia, sudores, diarrea, fatiga, etc., etc.; convencidos de que no pudiendo poner al enfermo *pulmones nuevos* nada se conseguirá, y tienen razón, a fe mía.

El pulmón, como los demás órganos de la economía, no puede hacerse, pero puede *rechazarse* en su función y reintegrarse sustancialmente en las partes todavía no destruídas, y las partes destruídas pueden ser compensadas funcionalmente por las partes que permanecen sanas. ¡Qué sería de nosotros si en la Naturaleza no existiesen las leyes de la compensación, la suplencia y la sustitución!

## II

Ante una enfermedad como la tuberculosis, calificada (y con razón) de *peste blanca*, el médico no puede permanecer inactivo, limitándose a ser un mero espectador de la lucha entablada entre la enfermedad y el enfermo, pero su actividad exagerada es las más de las veces perjudicial.

El tratamiento de los síntomas (tos pertinaz, sudores profusos, fiebre alta, diarreas abundantes, etcétera, etc.) sólo debe ponerse en práctica cuando estos síntomas (por su intensidad) amenazan la vida del tuberculoso.

Combatir las causas que sostienen y hacen progresar el proceso morbozo, es lo razonable y es lo práctico; téngase presente que la tos es necesaria, los sudores favorables, la fiebre inevitable y los desarreglos intestinales son consecuencia de una alimentación absurda; siendo la más frecuente de las manifestaciones tuberculosas la tuberculosis del pulmón, a ella hemos de referirnos exclusivamente.

¿Qué podemos hacer por un pulmón tuberculoso? Aumentar su energía defensiva contra el tubérculo. Proporcionarle reposo, aliviándole en su trabajo eliminatorio; estas dos indicaciones constituyen la base de todo tratamiento antituberculoso; no basta que el enfermo respire en un aire purísimo saturado por las emanaciones balsámicas de los pinos ó vivificado por las brisas ozonizadas del mar; es preciso que el aire llegue a todas partes, «que todo el pulmón respire», y para esto es necesario aumentar la capacidad pulmonar mediante ejercicios de respiración supletoria, fáciles de hacer y que, sin producir la menor fatiga, dan por resultado, al cabo de tres semanas de tratamiento, un aumento de dos a cuatro centímetros en la circunferencia del pecho y una mayor capacidad pulmonar, 700 a 900 centímetros cúbicos de aire que entran en vuestro pulmón; estos resultados no son ilusorios, puesto que pueden comprobarse con los aparatos que en todas las clínicas existen (cirtómetro y espirómetro).

Además de estos medios existen otros, como la cura de aire (baño de Rikli) que se practica con resultados siempre eficaces en Velses, en Graefenberg, en Lindevisse y otros sanatorios alemanes y suizos; la limpieza de la piel es imprescindible, puesto que por la piel también se respira.

El baño de aire y sol cumple a maravilla la segunda de las indicaciones, puesto que proporciona al pulmón un grande alivio en sus funciones eliminadoras.

El aire expirado es tóxico y su toxicidad no es debida a que esté sobrecargado de ácido carbónico, sino a la presencia de verdaderos venenos y gaseosas, productos volátiles de la desintegración orgánica, que no están todavía bien determinadas, pero que son análogos en sus efectos a los que se eliminan por la piel.

Existe, pues, en el pulmón una función eliminadora de substancias perjudiciales, capaces de producir intoxicación; imaginad ahora un pulmón en cuyo tejido hay ulceraciones y a través del cual han de eliminarse productos infectantes; no de otra manera se explican las auto-infecciones y las reinfecciones tuberculosas.

La alimentación excesivamente azoada, extractos y jugos de carne, alcohol, café, con que se pretende reparar las fuerzas del enfermo, es para el pobre tuberculoso un nuevo semillero de conflictos orgánicos; el organismo entero concentra sus fuerzas en luchar contra el tubérculo para enquistarlo, calificándolo para neutralizar las toxinas microbianas; apenas le quedan energías para depurar a la sangre de los deshechos orgánicos; permitidme que cite una frase de nuestro sapientísimo maestro el ilustre D. Santiago Ramón y Cajal.

*La sangre es, a la vez que el río que fecunda, la cloaca que recoge las escorias de la vida celular.*

Pues bien; en vez de procurar que la sangre del tuberculoso sea río fertilizante, la convertís en cloaca infecta, arrojando en ella a manos llenas toxinas alimenticias, alcaloides cadavéricos, purinas exógenas de las que el organismo (ocupado en destruir las endógenas) no podrá desembarazarse. Haig, el gran terapeuta londinense, propone para los enfermos atacados de enfermedades infecciosas un régimen alimenticio que lleva su nombre; consiste dicho método en suprimir los alimentos que contienen purinas, como la carne y el pescado, permitiendo, en cambio, los huevos, leche, frutas y legumbres.

La aplicación metódica de este régimen da por resultado inmediato un aumento del apetito, disminución de la fiebre y los sudores, mejorando en muy pocos días el estado general del enfermo.

## ¿PLEITO O PROCESO?

No sabemos a ciencia cierta cuál de estas dos palabras pueda servir de epígrafe a la tan debatida cuestión de la tuberculosis, por lo que a su tratamiento respecta.

Desde tiempo inmemorial vienen manifestándose en el campo de la terapéutica dos tendencias: la de aquellos que buscan la causa para combatirla directamente, y la de los que la combaten poniéndose al lado del enfermo para resistirla, sea cual fuere.

Bacteriólogos y clínicos no caminan tan paralelamente como parece; unos en pos de otros marchan en busca de la verdad; cada uno de ambos bandos sigue su camino, constituyendo los lados de un ángulo, convergentes si se les mira desde el seno, divergentes si desde el vértice se les considera; proclaman unos el monogenismo de la infección tuberculosa, la causa única que es preciso destruir; y demuestran los otros cómo de varias maneras, con el concurso de los agentes considerados específicos, puede desarrollarse la tuberculosis.

El *bacillus* de Koch puede infectarnos entrando por las vías respiratorias, por las digestivas, a través de la piel erosionada.

El organismo humano puede permanecer indemne a esa y a toda clase de infecciones, como también puede tuberculizarse por causas ajenas a la influencia del agente específico. Tendencias conciliadoras, eclecticismos laudables han tratado de unir ambos criterios clínicos, invocando la depauperación orgánica, la menor resistencia por una parte y la virulencia del microbio característico por otra, para que la infección tenga lugar; nada

hemos conseguido con transigir por un momento: habremos dejado de discutir las causas para emprender la discusión sobre el tratamiento.

Clínicos eminentísimos han aconsejado respetar la existencia de la fístula de ano y de algunos tumores blancos, para no dar lugar a una explosión post-operatoria de tuberculosis pulmonar; los cirujanos han contestado diciendo, que, cuando la tuberculosis estalla después de una de estas operaciones, es porque el enfermo era ya tuberculoso, y no se trata entonces más que de una simple movilización microbiana; pues absteneros de provocar tan peligrosas movilizaciones, contestan los clínicos. Más razonable nos parece todo tratamiento fundamentado en los espontáneos medios de defensa naturales; observad la remisión de los síntomas de tuberculosis en la mujer embarazada, que pudieran considerarse como una galantería de la naturaleza, si no sospechásemos con harta fundamento que dependen del estado de hipermineralización que su estado determina; pero no se os ocurra, por Dios, buscar en la sangre de la mujer que gesta un nuevo suero que inyectar a las tuberculosas.

El noble afán que conduce a muchos de los modernos investigadores al empleo de una tan lamentable como desatinada seroterapia, tiene sus precedentes en aquel consejo genial que daba a sus discípulos un hidrólogo ilustre. «Bañad, decía, bañad a todos vuestros enfermos, que el baño reconocerá lo que es suyo.»

Esto que Brand decía del agua no es, por desgracia, aplicable a las tuberculinas, cuya inocuidad está todavía discutiéndose; la única disculpa que puede invocarse en favor de los que tratan de instituir una terapéutica tan activa, es que existe en el organismo enfermo una tendencia innegable hacia el equilibrio, y que le hace luchar con éxito

contra las perturbaciones inoportunas de la terapéutica; esta natural tendencia es una considerable dificultad para poder apreciar la influencia real de nuestros medios terapéuticos en la curación de las enfermedades.

El Dr. Ortega Morejón, en sesión solemne, que, presidida por su ilustre compañero de la Real Academia de Medicina, Dr. Fernández Caro, se celebró en el Colegio de Médicos, leyó las últimas cuartillas de un trabajo documentadísimo y bien razonado sobre esto, que no sabemos si llamar pleito o proceso, incoado con motivo de la terapéutica antituberculosa. El Dr. D. Fernando Coca fué el primero que se alzó para anunciar su intervención en el debate; otros muchos y muy prestigiosos fisiólogos habrán de hacernos oír sus opiniones autorizadas por una larga práctica y un estudio constante sobre la materia que es objeto de litigio.

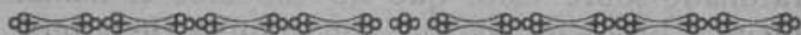
Cualquiera que sea el fallo de la opinión médica, nadie podrá quitar al Dr. Ortega Morejón el nimbo glorioso de su actitud de rebeldía: el primer ángel y el primer hombre de que nos hablan las cosmogonías orientales, a pesar de haber sido arrojados del Empíreo y del Paraíso, continuaron caminando hacia la inmortalidad, el uno por el mito, y el otro por la vida.

De un lado Koch, Behring, Metchnicoff; del otro Middendorp, Bechamp, Veressaieff, personajes ilustres, cuya doctrina no puede sustraerse al fallo de la Historia, y ésta dirá quiénes han de ser considerados como litigantes y a quiénes ha de considerarse como procesados.

Entusiasta partidario del futurismo médico, no puedo estar con nadie ni contra nadie; pero el *statu quo*, el *modus vivendi*, el excesivo respeto, que nuestra generación médica siente por los intereses creados, me obliga a recordar lo que dijo Alvar Gómez de Castro:

*Acometa el caballero  
cosas de caballería,  
y tenga por cobardía  
el ser en ellas postrero:  
juste do viere justar,  
y en los toros dé lanzadas,  
que es mejor dallas mal dadas  
que no dejallas de dar.*

Y aquí pongo fin a mi charla.



## MÁS SOBRE LA TUBERCULOSIS

Continuaron el martes pasado (1) en el Colegio de Médicos las discusiones acerca del origen y tratamiento de la tuberculosis.

El doctor Coca defendió la doctrina ortodoxa, demostrando con gran cantidad de datos de laboratorio la especificidad patogenésica del bacillus de Koch; no vaciló, sin embargo, en confesar que ha tenido ocasión de producir lesiones tuberculosas, inoculando productos en los cuales no había podido descubrir por ninguno de los medios conocidos el bacillus en cuestión; esto le hace pensar que la facultad infectante puede existir en formas pre-bacilares, aun no conocidas, pero cultivables, como las modernas teorías achacan la infección a las toxinas por el bacilo producidas; no es absolutamente indispensable la presencia de esta bacteria en un producto patológico para que ese producto sea tuberculígeno; hasta aquí vamos acordés, pero el doctor Coca terminó su erudita disertación, afirmando que las conquistas hechas

(1) Escribióse este artículo el 6 de Diciembre de 1910.

por la ciencia médica de treinta años acá, deben considerarse como definitivas.

Tratándose de obras humanas, no puede emplearse esta palabrica; el error acompaña con frecuencia a las más brillantes y razonadas concepciones del humano cerebro; en medicina todo es verdad, mientras no se demuestre lo contrario, y desde Hipócrates a Cajal han venido muriendo y resucitando, para volver a morir más tarde, muchas doctrinas, que apenas nacidas nos apresuramos a enterrar, *sin cerciorarnos antes de si están bien muertas*, como decía el ilustre Letamendi.

Invoquemos los hechos, procedamos al experimento, y aquello que los hechos nos haga ver blanco, blanco será; mientras los mismos hechos no vengan a demostrarnos que es negro; la doctrina de Koch, imperante hoy día, es digna de todo respeto como tal doctrina, pero no pretendamos consagrarla como dogma incontrovertible.

Yo he visto y he seguido paso a paso la evolución de muchos procesos tuberculosos; unas veces encontré bacillus y otras no, pudiendo comprobar que entre el diagnóstico clínico y el de laboratorio no hay paralelismo posible; no doy importancia a los antecedentes hereditarios, porque los considero más bien favorables que adversos para el que los tenga; considero tan absurdo el empeño de buscar fuera de nosotros lo que llevamos dentro, como el de querer combatir en nosotros mismos lo que fuera de nosotros está, y en este sentido encuentro justificadísima la frase contundente con que Peter execra la terapéutica desatentada de los que quieren reproducir a toda costa en el organismo humano los experimentos hechos *in vitro*. *Apuntáis al microbio y matáis al enfermo.*

Por muy familiarizado que me encuentre con las experiencias de laboratorio y por muy encari-

ñado que se halle mi espíritu con las observaciones clínicas, no vacilaré nunca en confesar la verdad de los hechos, y estoy dispuesto a reconocer los errores de mi convicción científica, claro está que exijo pruebas manifiestas y satisfactorias. No quiero creer que entre la pléyade ilustre de laboriosos médicos, que discuten sobre el origen y tratamiento de la tuberculosis, exista ningún *peripatético* como aquel de que nos habla Galilei, cuando dice:

«No pocos hay tan asiduos a lo que de sus maestros aprendieron, que en oyendo algo nuevo tocan a rebato, y no hay manera de convencerlos, aunque vean por sus ojos todo lo contrario de lo que dicen: estaba cierto célebre anatómico demostrando que el origen de los nervios era el cerebro y no el corazón, como quiso Aristóteles; hallábase presente un peripatético, el cual, habiendo claramente visto que todos los nervios salían de un tronco medular, que nacía del cerebro, y que al corazón sólo entraban algunos pequeños ramillos, dijo: «Tan patente habéis puesto a los ojos el nacimiento de los nervios, que, si el texto de Aristóteles no dijera lo contrario, casi estuviera para creerlo.»

El doctor Nacher ha prometido demostrar que el tubérculo es de origen conjuntivo y que el llamado bacilo de Koch no es más que un producto de la necrobiosis de las fibras elásticas del tejido pulmonar; estas fibras presentan la misma selección cromógena y la misma ácido-resistencia del bacilo de la tuberculosis; su papel patogénico está para el doctor Nacher en tela de juicio, pues ha comprobado que los conejos inoculados con esputos muy bacilares no se infectan si se les somete a una diaforesis muy activa. El doctor Nacher procede de la escuela valenciana y ha hecho sus observaciones en las islas Canarias, respecto

a cuyo clima hizo afirmaciones verdaderamente paradójicas; allí van los tuberculosos a morir bien, pero no a curarse, porque la igualdad de temperaturas no es a propósito para combatir una enfermedad, que en aquel clima se produce y desarrolla de una manera alarmante.

Anúnciase, para una de las próximas sesiones, la intervención del ilustre doctor Carracido en el debate; ajenos por completo a todo mezquino espíritu de partido, presenciaremos la lucha dispuestos a rendir culto a la verdad, si la verdad nos fuere presentada; pero aun así, nos guardaremos de proclamarla como verdad definitiva, puesto que la verdad está en las cosas y no en la mente de los que sobre las cosas discurremos.



## MI LUCHA CONTRA LA TUBERCULOSIS

### I

Durante mi carrera como interno de los hospitales, bajo los auspicios de grandes maestros, hice contra la tuberculosis mis primeras armas: entonces consideraba yo a esta enfermedad como la más grave de todas las infecciones conocidas.

Todavía el ilustre Koch no había descubierto el bacillus que lleva su nombre, las palabras tisis y tuberculosis tenían el mismo significado, y el tuberculoso casi siempre moría tísico; todo el afán de los médicos encaminábase a tratar de contener en lo posible la marcha fatal de la infección; los casos muy avanzados eran sometidos más que a un tratamiento activo, a la medicación piadosa, pero irracional de la *cutanasia médica* (algún día

diré en qué consistía tan deplorable procedimiento).

Los enfermos en que, según el argot profesional, *había sujeto*, eran tratados por el yodoformo, la creosota, el aceite de hígado de bacalao, arsénico, hierro, etc., etc.; ¡todo está igual, parece que fué ayer!

«Hay que alimentarse, es necesario comer, necesita usted hacer frente a las grandes pérdidas, que su organismo experimenta.» Estas y otras lindezas por el estilo decían con la mayor buena fe los prácticos de entonces al pobre enfermo.

Pero si no puedo, querido doctor; si con oír nombrar los alimentos tan sólo, siento náuseas; ¿de qué modo voy a nutrirme con lo que no puedo digerir? Mi estómago no tolera nada.

Ante confesiones tan lógicas y razones tan justas no se desanimaban los hijos de Hipócrates, y cogiendo la pluma embestían valientemente contra la inapetencia con fórmulas de eficacia tan comprobadas, como el elixir de Garris, las gotas amargas, la quina, genciana, ajenjo, cuasia y toda la escala de aperitivos, eupécticos y antianoréxicos de la farmacopea indígena y exótica; era preciso que el tuberculoso recorriese antes de llegar a ser tísico el doloroso itinerario trazado por los grandes clásicos, y cuando desahuciado ya se consideraba con derecho a morir tranquilo, había de soportar aún los cuidados de los que, no pudiendo prolongar su vida, prolongaban su triste agonía, agonía lenta, innoble; humillado por el embrutecimiento del opio, era idiota antes de ser cadáver.

El descubrimiento de Koch hizo en el mundo científico profunda impresión; revolucionó por completo el campo terapéutico; ¡la incógnita estaba despejada! ya sabíamos a qué atenernos, y, descubierto el enemigo, era lógico luchar directamente contra él.

Las clínicas se hicieron optimistas y los enfermos se consideraron salvados, aunque la obra del sabio germano quedase reducida a este hallazgo; aunque no hubiera tenido mayor trascendencia, bastaría para su eterna glorificación: corrió la buena nueva por los hospitales, y a la fiebre de la infección sumábase la fiebre de la impaciencia, coloreando las mejillas lívidas de nuestros enfermos con esas rojizas chapetas que los alemanes llaman rosas de cementerio.

¡La tuberculosis! El remedio específico y heroico fué acogido con tantos y aun con mayores entusiasmos que el 606, de Erlich; venía de Alemania, que siempre fué tierra de sabios y cuna de leyendas fabulosas. De aquella época nacen todos los errores clínicos que dominan todavía en la terapéutica antituberculosa; faltó la necesaria serenidad, y tuvimos más miedo al enemigo descubierto que al enemigo oculto. Matar bacilos fué nuestra obsesión; abandonamos a la víctima para correr tras el asesino, y en nuestra ceguedad, ¡cuántas veces los golpes dirigidos al microbio cayeron sobre el enfermo!

Pasados algunos años, las estadísticas con su voz inflexible nos contaron la verdad de los hechos y se inició una saludable reacción; comprendimos entonces lo estéril de una lucha, en que el organismo quedaba indefenso, y el enemigo, por su multiplicidad infinita, no experimentaba pérdidas sensibles.

Hagamos imposible la vida del microbio, busquemos una substancia, ya que no inofensiva, tolerable a nuestra economía, pero mortal o inadecuada a la vida del parásito; sitiarse por hambre; restarle condiciones de prosperidad, dificultar su desarrollo; todas estas concepciones de tan lógico aspecto fueron llevadas a la práctica, y durante mucho tiempo hemos vertido en la sangre de los

tuberculosos todo lo que es soluble y todo lo que es inyectable.

La predilección del bacilo por ciertos órganos, como el pulmón, nos hizo pensar que sería conveniente y eficaz ir a combatirlo más directamente, acosándolo en sus madrigueras, e hicimos verdaderas filigranas de diagnóstico topográfico, determinando por la auscultación y percusión las localizaciones pulmonares del tubérculo y de la caverna, para inyectar el sulfuro de alilo y otras sustancias análogas en el mismo seno del pulmón tuberculizado; el bacilo seguía siendo invencible; aislado se deja matar de cualquier modo, ¡se muere solo! Pero cuando entra en nosotros se hace fuerte, multiplicándose de tal manera, que se burla de nuestra formidable farmacología.

Agotados los recursos que en el reino mineral buscó la terapéutica, procedimos a extraer alcaloides de las plantas, combinando preparaciones fantásticas, en las que nuestro noble afán nos hacía ver maravillosas virtudes. La influencia de las modernas doctrinas opoterápicas nos arrastró desde el *contraria contrariis*, al *similia similibus*. La seroterapia moderna, alentada por los éxitos obtenidos en la difteria y la rabia, inauguró solemnemente la llamada era de las tuberculinas.

Después de haber combatido al terrible bacilo, tuvimos que pedirle un armisticio, acabando por solicitar un pacto; nuestro antiguo enemigo es hoy nuestro aliado, un aliado en verdad peligrosísimo, de cuya lealtad haremos bien en desconfiar.

A este interesante período de la lucha antituberculosa, caracterizado por las tuberculinas, que son tenidas por las más eficaces armas de combate, puede llamársele, con razón, *período de anarquía terapéutica*; no se sabe a punto fijo si nuestros clínicos de hoy son grandes sabios o grandes locos.

El primer médico que se volvió loco luchando contra la tuberculosis fué Roberto Koch, que concibió la idea de curar la enfermedad vacunando, inmunizando al enfermo con productos del microbio productor del mal. Empleó primero los bacilos en toda su integridad, y convencido de lo peligroso que resultaba provocar estas autoinfecciones, trató de tomar solamente lo que en el bacilo hubiera de útil, descartando lo perjudicial; para lograrlo disolvió y lavó en agua, en éter, alcohol y cloroformo los productos patológicos; de este modo se obtuvo la primitiva tuberculina, que era un caldo de cultivo glicerinado, en el que estaban disueltas las substancias solubles elaboradas y constituyentes del microbio.

Un miligramo de tuberculina, puesto en contacto con cinco millones de miligramos (contando a la portuguesa), o sean cinco litros, de sangre, produce violentísima reacción, en virtud de apetencias químicas cuya explicación, por ingeniosa que sea, resulta prolija y os obligaría a tirar el periódico, haciendo firme propósito de no volver a leerme.

Es el caso que todos estos señores cuyo ingenio se agotó buscando frases y chanzonetas para ridiculizar la homeopatía, inventaron la palabra mitridatización para explicar los efectos de las tuberculinas, y estos homeópatas *in partibus* quisieron provocar, después del colosal fracaso de Koch, un resurgimiento de aquella terapéutica desatinada, que, con el solo anuncio de su nacimiento, hizo que Berlín se viese invadido, en 1890, por los tísicos y tuberculosos de todo el mundo.

El mismo Koch quiso resucitar varias veces su procedimiento, modificando la tuberculina primitiva, hasta que, convicto y confeso de su error,

pero encariñado en demasía con su invento, iluminado aún por los últimos fulgores de una apoteosis mundial, pensó que, si no para el tratamiento, pudiera al menos servir su tuberculina de elemento diagnóstico; pero la mayor parte de los médicos franceses y algunos alemanes de universal renombre, la condenaron de un modo definitivo.

«Sucede con los errores científicos lo que con la mala hierba: se reproducen con facilidad, y la tuberculinofilia no tardó en retoñar, precisamente a impulsos de uno de los que más la criticaron.

Ya no se trataba entonces de curar la tuberculosis; se trataba nada menos que de prevenirse contra ella, curándose en salud. Ved en qué forma:

«Es posible proteger a un niño contra la tuberculosis, haciéndole ingerir a los pocos días de nacer (¡Herodes!) una pequeña cantidad de bacilos tuberculosos humanos y bovinos poco virulentos muertos por el calor, y mezclados con la leche, el estado de verdadera inmunidad; según se desprende de los experimentos hechos en los animales, no se *establecería* formalmente hasta los cuatro meses después de la vacunación; circunstancia que *habría* que tener en cuenta para evitar a los niños durante este tiempo toda causa posible de infección.»

Nótese que he subrayado los verbos usados en tiempo condicional, y aun hablando condicionalmente afirman Calmette y Guérin que las dificultades de aplicación de este método preventivo *serían* insignificantes, si se comparan con el valor social, inmenso, que *tendría* (todavía el condicionalismo) el poder preparar para el porvenir una raza de hombres refractarios a la tuberculosis.

Se procedió a la preparación de vacunas; con bacilos extraídos de la tortuga y otros animales de sangre fría, se inocularon reptiles, aves y peces; entre los mamíferos prestaron su concurso la

cabra, la vaca y el burro; este último animal nos hace pensar en autoinoculaciones experimentales (conste que no lo digo por el burro).

Buscando precedentes a esta opoterapia microbiana, recuerdo que los bosquimanos, hotentotes y otros *salvajes de antes*, daban a comer a sus hijos corazón de león, con el objeto de hacerlos fuertes y valerosos; esto trae a mi memoria la verdad inmortal contenida en los libros sapienciales.

¿Qué es lo que es?—Lo mismo que fué.

¿Qué es lo que fué?—Lo mismo que será.

Convencidos de la enormidad de su error, volviéronse los enloquecidos sabios a su laboratorio, donde, a ciencia y paciencia de la Sociedad protectora de animales, continúan sus vivisecciones experimentales, en busca del heroico y específico remedio.

Cuéntase de cierto ilustre prócer que recorría desconsolado las naciones extranjeras buscando los consejos de los más eminentes especialistas en enfermedades de la piel, para curarse una hiperhidrosis (sudor en castellano), localizada en las extremidades inferiores, que le tenía desesperado por su fetidez extraordinaria; condolíase el buen señor de no hallar remedio a su mal, después de haber agotado los más sabios recursos, cuando uno de los oyentes le dijo con toda ingenuidad: ¿por qué no ensaya usted lavarse los pies diariamente? Sorprendido en su candidez, contestó el enfermo: tiene usted razón, no había pensado en ello.

La tuberculosis es obra de nuestra depravada higiene; es hija legítima de nuestro afán por desnaturalizarlo todo; es el justo castigo a nuestra vanidad de sabios, que pretenden sujetar la Naturaleza a sus leyes, burlando las leyes de la Naturaleza; si en vez de meternos a legisladores nos ocupáramos en investigar las leyes naturales para

ajustar a ellas nuestros actos, no existiría la tuberculosis, ni existiría más enfermedad ni más causa de muerte que la única lógica y necesaria: la vejez.

El hombre encuentra la muerte buscando por malos caminos el perfeccionamiento de su vida.

No está la profilaxia antituberculosa en la inmunidad que perseguimos tragando bacilos; está en no tragarlos, está en ponernos robustos, para que los bacilos, inevitablemente ingeridos, sean para nosotros parásitos tan inofensivos como la pulga para el perro y el musgo para la piedra, o el liquen para el tronco vigoroso de la encina.

Preguntad a la Naturaleza y ella os dirá que las vacas estabuladas con esmero, alimentadas con esos maravillosos productos sintéticos, que son el orgullo de nuestros ingenieros agrónomos, se tuberculizan casi siempre; os enteraréis del cómo y el por qué en los cuarteles, las escuelas y los talleres se hacen tuberculosos el soldado, el niño y el obrero; sacaréis en consecuencia que no basta disponer de buenos alimentos cuando no se sabe comer, y que es inútil la vida de sanatorio con sus aires purísimos si no se sabe respirar. Logrando que el alimento se incorpore a la sangre y el aire penetre hasta donde no ha penetrado nunca, os evitaríais la molestia de discurrir inútilmente sobre la antigénesis bioquímica, para tener que terminar enviando vuestros enfermos al campo o a la orilla del mar, justificando así las frases de Goethe, el gran poeta alemán, de quien se cuenta que, desahuciado por los principales médicos de Berlín, exclamó, cuando al cabo de algún tiempo de permanecer en el campo se vió curado:

«La medicina es la más razonable de todas las ciencias, porque después de haber estudiado lo infinitamente grande e investigado lo infinitamente pequeño, acaba por dejarlo todo en manos de Dios.»

No está la Medicina desarmada contra la *peste blanca* (que así se llama también la enfermedad de que me ocupo); entre los remedios clásicos hay muchos de utilidad indiscutible, que fueron injustamente abandonados porque, como decía Letamendi, «hemos enterrado muchas cosas sin enterarnos antes de si estaban bien muertas»; y añado por mi cuenta que pretendemos resucitar otras muchas que ya no pueden vivir; tal sucede con algunos medicamentos de ilustre abolengo, administrados por la vía gástrica con el propósito de que ejerzan funciones de antisepsia intestinal, y otros que, eliminados por el pulmón, hacen pensar en su benéfico influjo de tópicos locales, cuando, en realidad, no son más que irritantes perjudicialísimos y sostenedores de una desfavorable congestión de la mucosa bronquial.

Orientaciones racionales hicieron pensar últimamente a los terapeutas que, puesto que se trataba de una enfermedad consuntiva, precisaba alimentar a toda costa el empobrecido organismo tuberculoso, y se puso en práctica el *gavage* (sobrealimentación decimos en España); hubo enfermo cuyo estómago robusto agotó sus energías en poco tiempo, muriéndose a fuerza de indigestiones sucesivas, provocadas, eso sí, con todas las reglas del arte. Convencidos ya de que el que se sobrealimenta no por eso se sobrenutre, volvieron atrás, y digo volvieron y no digo volvimos, porque yo no he pecado en ese mandamiento (como decía el baturro del cuento); cuando se empezó a usar la sobrealimentación comencé a predicar contra ella, demostrando que no se nutre mejor el que más come, sino el que más y mejor asimila y utiliza lo asimilado.

La sobrealimentación, cuando era soportada,

producía engrasamientos morbosos (adiposis forzadas); nunca restauraba las energías vitales; para lograr esto era necesario un sentido común de que carecían los entusiastas del procedimiento, a los que no llamo ignorantes, porque me gusta guardar las buenas formas.

Se llegó a comprender la inutilidad de seguir por este camino, adoptando otro sistema menos brutal (hay que explicarse con claridad), pero también erróneo: consistía en intensificar la alimentación buscando el medio de reducirla a muy pequeño volumen: jugos, extractos de carne, etc., preparaciones medio de reducirla a muy pequeño volumen, cuyo ideal consistía en introducir una vaca entera en una taza de caldo; nada de particular tienen estas tendencias de entonces, si consideramos que tampoco hoy se tiene en cuenta el valor de los alimentos. La mayor parte de los que hoy prescriben un régimen alimenticio se fijan preferentemente en el valor energético y en la digestibilidad de los alimentos, considerando como inútil y a veces peligroso su valor excitante; por eso son enemigos declarados de la integralidad y creen de buena fe (Dios se la conserve) que en ciertos alimentos existen sustancias indigestas; en cambio no vacilan en buscar medios y maneras de hacer tolerable el aceite de hígado de bacalao, buscando las asociaciones medicamentosas más fantásticas para que la indigesta grasa de pescado sirva de vehículo al yodo, la creosota, el tanino, arsénico, fósforo, hierro, cal y magnesia, convirtiéndose en panacea casi universal, donde todos los medicamentos puedan sumar unos a otros su acción bienhechora, evitando sabia y cuidadosamente las incompatibilidades químicas para que el preparado no pierda sus propiedades terapéuticas; pero hay una incompatibilidad que no habéis previsto, señores farmacófilos, y voy a de-

cirosia: La falta de sentido común es *incompatible* con el ejercicio de la medicina.

Un hombre ilustre, cuya pérdida lloramos en estos momentos todos los médicos entusiastas del progreso de nuestra ciencia, ha dicho: «Desde que practico la terapéutica sin medicamentos, jamás he obtenido mayores éxitos en terapéutica»; y esta paradoja inmortal del gran maestro, profeta de la medicina futurista, es el lema que yo tengo escrito en mi bandera, el mote que campea sobre mi escudo de luchador contra la tuberculosis.

En esta enfermedad, más que en ninguna otra, la higiene racional es lo de más y el medicamento es lo de menos; la intervención ha de estar justificada siempre por la *razón del mal menor*, limitándose a conjurar un peligro del momento; para volver los ojos y la inteligencia hacia la causa o las causas del mal, sin desanimarse ante lo difícil y disponiéndose a luchar hasta con lo imposible; sólo así se consigue hacer labor de médico.

Pactar con el común sentir de las gentes es, desde luego, mucho más cómodo y lucrativo; la farmacología de urgencia es muy brillante, y pronto se acredita el que la emplea de médico sabio y experimentado; se puede con su auxilio llegar a tener una gran clientela, pero es preferible tener una gran conciencia.

Robin ha demostrado que la infección bacilar se suma con la intoxicación alimenticia, que producen la mayor parte de los regímenes prescritos; nada hay tan fácil como hacer comer a un tuberculoso inapetente: todo consiste en saber adaptar los alimentos que más necesite al estado fisiológico de su aparato digestivo y a la receptividad plasmática de su sangre. Yo he visto engordar a muchos enfermos disminuyendo la cantidad de alimentos que ingerían y señalándoles las horas a que debían beber, porque importa muchísimo en

estos casos beber con oportunidad; de otro modo, ni el apetito puede despertarse ni la asimilación es posible. El exacto conocimiento de las leyes físicas por que se rige la absorción de los alimentos (osmosis y exosmosis), es indispensable al médico; así lo entendió siempre uno de mis más queridos maestros, que, para hacerme comprender la importancia de estos conocimientos, me dijo un día: «Estudia constantemente la anatomía y fisiología de cada organismo y de cada aparato, porque para aconsejar al enfermo se necesita mucha ciencia; en cambio, cualquier imbécil es capaz de escribir tres recetas en un minuto.»

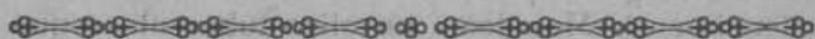
La cura de reposo al aire libre, tan preconizada ahora, es el mayor de los sarcasmos; es como si colocásemos con cruel ironía a un famélico ante una mesa abundante y opíparamente servida, para ponderarle la excelencia de aquellos manjares, que no le sería permitido probar.

Sometido a la más absoluta inmovilidad, con la sangre sobresaturada de ácido carbónico, el estómago atónico repleto de alimentos, el pulmón incapaz encerrado en un tórax paralítico, agobiada su piel por abrigo con que se quiere retener un calor que no se produce, contempla el pobre enfermo las esplendideces de un paisaje, que respira vida, mientras él muere por insuficiencia respiratoria.

Hoy, gracias al método Arnulphy, se ha logrado lavar con aire oxigenado el pulmón de los tuberculosos, aumentar su capacidad inspiratoria, haciendo que el tórax adquiriera mayor diámetro y regenerar la sangre desembarazándola de las toxinas producidas por el bacilo.

La cura de reposo ya no es más que un anticipo de la quietud eterna; el *gavage* y la opoterapia específica, dos intoxicaciones experimentales; yo, al criticar vuestra desacertada terapéutica, no lo

hago para declararme en pro ni en contra de tal o cual procedimiento; me declaro en pro del maltratado enfermo, porque tratáis muy bien a la tuberculosis, pero tratáis muy mal a los tuberculosos. No debe vuestro cerebro torturarse vanamente en busca de una originalidad terapéutica imposible: escudriñad en las obras sabias de los grandes médicos, y conste que solamente hablo de aquellos a quienes Huffeland llamó *sacerdotes del sagrado fuego de la vida*.



## A PROPOSITO DEL NUEVO REMEDIO CONTRA LA TUBERCULOSIS

—He querido leer algo sobre las tuberculinas como procedimiento terapéutico— me dijo D. Bonifacio—, y acabé por indignarme contra todos ustedes.

—Acaso no ha comprendido usted bien. Ya me figuro cuál puede ser la causa de su indignación; seguramente que ha encontrado divergencias de criterio, y hasta contradictorias afirmaciones.

—Pues claro está—prosiguió mi amigo—. Unos dicen que los bacilos bovinos no son tan temibles como se creyó al principio; otros afirman que hay necesidad de inspeccionar cuidadosamente las carnes y la leche de las vacas, y otros, en fin, como el mismísimo Koch (padre de la criatura), descubridor del bacillus que lleva su nombre, no saben a qué carta quedarse, pues hablan de la inofensividad del germen bovino, sin negar que pueda llegar a infectarnos. ¿En qué quedamos: sí o no?

—No sea usted tan expeditivo, y le diré algu-

nas cosas que puedan servirle de guía en sus investigaciones. La tuberculosis es una enfermedad de origen parasitario; este parásito es una planta microscópica (microfita), constituida por una sola célula alargada en forma de bastoncillo (bacillus), y con este bastoncillo microscópico da la muerte a la humanidad terribles palizas.

Peces, reptiles, aves y mamíferos, son parasitados por este microfita, que, además de no distinguir de animales, encuentra medios de desarrollarse en algunas plantas. Yo he visitado con frecuencia en la Moncloa a un olivo tuberculoso que ahora está convaleciente de la infección sufrida. Consulté este caso a un profesor de patología vegetal (Sr. Navarro), y me dijo que en esta clase de tuberculosis se recurre a la cirugía cuando la infección es localizada, y a los abonos y riegos intensivos, para tonificar el organismo del árbol enfermo.

Ocurre con el bacilo tuberculoso lo mismo que con el perro. Hay un gran número de razas que difieren entre sí por su forma, tamaño y aptitudes especiales; todos ellos conviven con el hombre, pero en determinadas circunstancias todos muerden.

En el hombre son especialmente peligrosos los gérmenes procedentes de los mamíferos superiores, y aquellos que proceden de animales de sangre fría, muy distanciados de nosotros en la escala zoológica, apenas logran producirnos más que infecciones localizadas y poco intensas. Esto indujo a Bertarelli a inocular la tuberculosis humana en los reptiles, para que, atenuándose su virulencia en el organismo de estos animales de sangre fría, pudiésemos luego extraer de ellos una vacuna antituberculosa inofensiva, pero capaz de inmunizarnos contra sucesivas infecciones.

—Yo he leído hace poco tiempo que iba a en-

sayarse aquí en Madrid una emulsión hecha con bacilos de tortuga; por lo visto ya se desistió de los reptiles.

—Nada de eso; la tortuga es también un reptil, aunque tiene distinta manera de reptar; ya no es ápodo (sin pies), pero es reptil. También tiene su tuberculosis, y hace más de diez años que Moller y Friedman intentaron utilizarla como fuente de vacuna para los mamíferos tuberculizables.

Finalizando el año de 1913, comenzó el profesor Vulpins, de Heidelberg, a emplear esta nueva tuberculina, y afirma que hasta ahora no ha encontrado un solo caso en que pueda considerarse útil; antes bien, está dispuesto a no repetir sus experimentos, mientras no se compruebe su inofensividad de una manera plena. Cuarenta y seis enfermos tratados con arreglo a las instrucciones del mismo Friedman, lo pasaron muy mal; uno de ellos murió cuarenta y ocho horas después de la inyección, y una pobre muchacha de diez y ocho años, con tuberculosis de la rodilla, estuvo gravemente comprometida con un colapso muy intenso.

—¿Y todavía anda suelto ese señor?

—Supongo que sí, puesto que la culpa no fué suya, sino de las ampollas de suero inyectable, de las cuales fueron examinadas 13 y sólo dos de ellas contenían el bacilo de tortuga en estado de pureza: las 11 restantes estaban contaminadas por un estafilococo de grandísima virulencia y sobre el cual cayeron las execraciones de todos los bacteriólogos.

—¿Pero es lícito experimentar con tan peligrosos remedios? ¿No hay en los hospitales una inspección facultativa que garantice la vida de los enfermos?

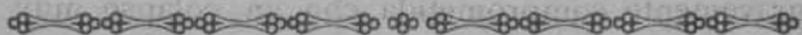
—Sí, señor, y la conciencia del experimentador sería garantía suficiente si no estuviese ofuscada

por el noble fin de arrancar a la muerte algunas víctimas.

La química biológica y el sentido común no conservan en todos los momentos el debido paralelismo. La inteligencia humana tiene sus espejismos y esto lo vemos a cada paso. Fíjese usted en los aviadores que se lanzan a ejercicios de volteo, cuando no tienen resuelta todavía la perfecta estabilidad de los aeroplanos. La ciencia médica tiene también sus mártires, que sucumbieron heroicamente, víctimas de autoexperimentaciones arriesgadas.

Esos son los únicos que han entendido bien la licitud de la experimentación sobre seres humanos; en cuanto a los demás, estoy dispuesto a proceder como aquel literato francés a quien pidieron diez francos para costear el entierro de un pobre médico que había muerto en el barrio.

—Tomad veinte—contestó—; pero a condición de que habéis de enterrar dos médicos.



## EL CÓLERA

Acabaremos por ponerle música; hace dos años (1) se habló de una posible y casi segura invasión de peste bubónica; el año pasado fué motivo de todas las conversaciones el cólera, y tanto se habló de él, fueron tantas las precauciones adoptadas para combatirlo, que la previsión paternal de nuestras autoridades hizo el efecto de «la purga de Benito».

El cólera no vino, a pesar del gran éxito que le

(1) Escribióse este artículo el 31 de Julio de 1911.

esperaba, si juzgamos por lo que decían nuestros higienistas en sendos artículos titulados «Esperando al cólera», «El cólera se aproxima», etcétera, etc.

Muchos creyeron que su aparición sería simultánea con la celebración del Congreso Eucarístico; verificóse este grandioso acto con una afluencia de forasteros italianos, mucho mayor de lo que se podía esperar, aun esperándose mucho, y el cólera sin venir.

La aglomeración de personas en las casas era circunstancia propicia al desarrollo de cualquier epidemia, pues a pesar de esto y de las malas condiciones del suelo y del subsuelo (que todavía no está saneado), ni siquiera hubo aumento perceptible en las endemias existentes.

Cuando los profetas improvisados sufren una decepción, suelen arreciar en sus pesimismo; aprovechemos, decían, aprovechemos la tregua que el cólera nos concede, para estar bien prevenidos, y en efecto, las estaciones sanitarias están en pie de guerra, el Consejo de Estado deseando que le pidan un nuevo crédito extraordinario, y con el dinero en la mano, como quien dice.

Los profetas se fatigan de tanto predecir, y los espíritus pusilánimes empiezan a cansarse de tener miedo y van poco a poco reconciliándose con el rico gazpacho próscrito de sus mesas; en Marsella continúan presentándose muy raramente casos aislados (esparcídicos) sin que se constituyan focos peligrosos que justifiquen, hasta ahora, una declaración oficial de estado epidémico; muy frecuentes son las relaciones entre nuestros puertos y el de Marsella, pero si allí existe el cólera, allí puede quedarse, como se quedó en Portugal la peste bubónica, a pesar del mayor contacto y de las deficiencias que por aquel entonces se notaron en la organización sanitaria.

Pero ¿y si viene? Si viene, tendremos ocasión de apreciar lo que desde hace diez o doce años hemos adelantado en higiene y en terapéutica; probaremos contra él nuestras fuerzas y sacaremos para el porvenir provechosas enseñanzas, y puesto que el hablar del tiempo no procede, porque todos los días nos dicen los periódicos que reinan vientos flojos con dirección variable y aumentan los calores, hablemos del cólera, de ese terrible huésped a quien hace dos años estamos esperando.

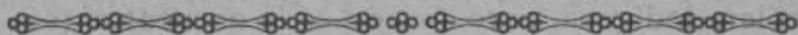
El cólera, como todas las enfermedades, tiene su causa, que no es precisamente el microbio conocido con el nombre de bacillus vírgula (bastoncillo en forma de coma), por su parecido con este signo ortográfico; este microbio es su propagandista, su agente trasmisor, y todavía los grandes bacteriólogos no se han puesto de acuerdo para decirnos si el vibrión colérico envenena nuestra sangre con los productos que elabora durante su vida y permanencia en los intestinos, o los mata con los productos propios de su descomposición cadavérica: esta última opinión, después de los notables experimentos de Pfeiffer, parecen haberla confirmado de manera indudable.

Según este sabio alemán, si lográsemos evitar la muerte del microbio, evitaríamos nuestra muerte, porque el veneno que la produce es una «toxoproteína» lo cual, traducido al castellano, quiere decir que los microbios muertos se descomponen, y el producto de su descomposición envenena nuestro organismo de tan grave manera, que suele causar la muerte en un 60 por 100 de los casos, porque el cólera no mata siempre; son muchos (el 40 por 100, según las estadísticas) los casos graves de cólera, curados espontáneamente, porque si la Naturaleza confiase a los «sabios» el cuidado de conservar nuestra existen-

cia, ni yo escribiría, ni vosotros estaríais leyéndome.

El cólera es una enfermedad exótica, que tiene su origen en las orillas de los ríos indios, el Ganges y el Brahmaputra; allí nació, no sabemos en qué condiciones, y desde 1830 viene haciendo en el continente europeo frecuentes incursiones. En la India reina todo el año, como aquí la viruela, y tiene, como ésta, sus períodos de recrudescencia y sus épocas de silencio; cuando los grandes calores del verano desecan las charcas pantanosas existentes en las orillas de los ríos, quedan al descubierto bajo los ardores del sol grandes yacimientos de plantas acuáticas y gran cantidad de animales muertos, que se descomponen rápidamente; con este hecho coinciden siempre las recrudescencias cólericas.

La cantidad y la calidad de lo que se pudre al aire libre, explica satisfactoriamente el desarrollo de la enfermedad; la extensión del trayecto que ambos ríos van recorriendo y la densidad de la población que vive en sus orillas, toda ella sucia y de costumbres nómadas, da la razón de por qué el cólera se difunde tan fácilmente, y si consideramos que en aquellos países se producen gran variedad de especies comerciales, muy codiciadas por los industriales europeos, comprenderemos por qué el cólera nos visita.



### MIENTRAS NO VIENE EL CÓLERA

El cólera asiático se transporta con relativa facilidad, pero no se aclimata en Europa; prueba de ello es que suelen transcurrir muchos años entre dos invasiones.

Los primeros casos son de gran intensidad infectiva y se difunden rápidamente durante tres o cuatro semanas; pero, pasado ese primer período, comienza la epidemia a decrecer visiblemente, disminuyendo la intensidad y cantidad de las infecciones; los meses comprendidos entre Junio y Septiembre parecen ser los más favorables al desarrollo de la enfermedad.

Las poblaciones de la costa y aquellas que están situadas en valles profundos suelen ser las más perjudicadas; dentro de una misma ciudad se encuentran barrios en los que apenas se propaga el cólera, mientras otros son terriblemente castigados; la causa de estas diferencias no consiste en la mejor o peor urbanización, sino en la distribución de las aguas, que pueden estar contaminadas en un determinado trayecto.

#### MICROBIOS EXTRANJEROS Y MICROBIOS NACIONALES

Hermanos gemelos, desde el punto de vista clínico, son el cólera indiano y el cólera europeo, llamado también cólera nostras, y es tan grande el parecido de los síntomas que uno y otro presentan, que no es posible distinguirlos sin recurrir al examen microscópico y a los métodos de cultivo, y aun así, nos encontramos con bacillus coma perfectamente análogos, si bien es cierto que su presencia no es constante en los casos de cólera indígena; pero cuando se le encuentra (sobre todo al tratarse de los primeros casos de enfermedad, teniendo en cuenta los trastornos que en la vida económica ha de producir la declaración oficial de una epidemia) es necesario proceder al examen escrupuloso por el método de los cultivos.

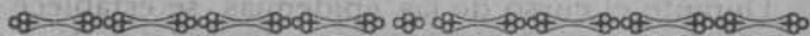
Fúndase este procedimiento en las diferencias de coloración y de forma que toman las colonias

de microbios al desarrollarse en los distintos medios en que se las cultiva.

No quiero, pacientísimo lector, poner a prueba tu *ingenium curiosum* hablándote de procederes de técnica microbiológica; confórmate con saber que el microbio indio es más perezoso que el europeo y fluidifica muy lentamente la gelatina.

Mientras los señores bacteriólogos se ocupan en hacer los honores al terrible huésped, sirviéndole a la carta, veamos cuáles son los medios de que los clínicos podemos disponer para averiguar si tenemos que habérnoslas con el vírgula de Koch o con el vírgula de Jsinkler (su primo carnal).

El diagnóstico diferencial requiere por lo menos veinticuatro horas de observación; si, transcurrido este tiempo, disminuyen los vómitos y la disentería, reaparece abundantemente la secreción urinaria, y la piel (antes fría) comienza a calentarse, nada hay que temer; se trata del vírgula nacional, gente de casa, como quien dice; pero si nada de esto ocurre, si los síntomas persisten, arrugad el ceño; la cosa se pone fea; tan fea como el enfermo, porque la facies colérica, con los ojos profundamente hundidos, los párpados a medio cerrar y rodeados de un círculo azulado, es de lo más a propósito para determinar conversiones tan eficaces como la del duque de Gandía.



## EXPLOTANDO AL COLERA

Bien seguro estoy de que algunos de mis lectores han de recorrer con miradas impacientes las líneas de este artículo, buscando en ellas algún consejo práctico y sencillo para esterilizar el agua.

Yo prometo solemnemente que si el cólera se presenta, he de hacer público un procedimiento sencillísimo y absolutamente eficaz para poder beber el agua sin temor a contraer, por intermedio de ella, la infección colérica y, entre tanto, quiero hacer algunas consideraciones tranquilizadoras.

No he de limitarme a recordar los famosos *Remedios universales para conservar la serenidad de ánimo*, que D. Diego de Torres nos daba ciento ochenta y cuatro años ha, diciendo:

«Si tocan a muerto, si oyes decir que hay muchos enfermos, que vienen tropas enemigas a tu pueblo u otras semejantes melancolías, no te asustes ni acobardes; ajústate con tu alma y deja que te mate la tribulación y no el miedo, que esas horas tendrás más de vida.»

Contra el cólera puede hacerse mucho más que esperarle estoicamente, pero es inútil perder el tiempo en busca de un remedio específico, que muchos preconizan y nadie posee. No es ofendiendo al microbio (tiempo perdido), sino defendiéndonos contra el microbio como podemos luchar y vencer a esa infección, cada vez más débil, que apenas logra prosperar durante dos o tres meses en las poblaciones europeas.

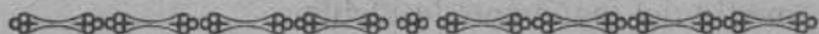
#### FALSAS ALARMAS

Durante el curso de las epidemias, se establece lo que llamamos los médicos *constitución epidémica*, es decir, que todas las infecciones existentes, participan algo del aspecto clínico de la enfermedad reinante, y así como cuando hay gripe, todos los catarros y pulmonías son grippales, cuando hay cólera, son coleriformes todos los cólicos, las gastro-enteritis y las diarreas.

El afán de llegar a tiempo y prevenir el mal anticipándose a sus efectos, es causa de gran núme-

ro de inoportunas intervenciones terapéuticas que podrán no ser útiles y siempre son perjudiciales. En el enfermo está justificado el *exceso de miedo*, en el médico es lamentable el *exceso de celo* e imperdonable la falta de serenidad. No estoy conforme con aquel colega que contestó cuando le motejaban de alarmista: *asusto a mis enfermos, porque uso el miedo como sudorífico y como diurético.*

Al siguiente día de hacerse efectivo el crédito de un millón y medio de pesetas (providencial coincidencia), comenzaron a presentarse en distintas poblaciones los primeros casos sospechosos. Hasta el día de hoy ninguna de estas alarmas ha tenido confirmación; por eso, y para evitar los males consiguientes a la excesiva precipitación, para no pecar por exceso de celo, me abstengo, hasta que lo considere oportuno y necesario, de hablar de la limonada clorhídrica, del ácido láctico, de la vacunación preventiva y la sudación por un nuevo modernísimo procedimiento, que está llamado, por su sencillez y comodidad, a producir una revolución intensa en la terapéutica.



## LA VACUNACION ANTICOLERICA

He prometido a mis lectores tratar todos los puntos relativos a la terapéutica del cólera y, aunque quisiera, no puedo dejar de hablar de las vacunas preventivas o inmunizantes.

Este procedimiento terapéutico ha despertado grandes controversias entre la gente de laboratorio. Teóricamente tiene una base racional indiscutible; pero en el terreno práctico, tropieza con numerosos y grandísimos inconvenientes.

Preparémonos para resistir a la infección, dicen los vacunistas, creándonos una inmunidad preventiva, despertando energías reaccionales que hagan la infección imposible.

Mantened vuestro organismo en todo su vigor, contestan los antivacunistas; cuidad con esmero de la pureza de vuestras aguas potables, evitad, en cuanto sea posible, la contaminación de los alimentos, y nada tendréis que temer; un perfecto aislamiento y una minuciosa desinfección bastan para que se extinga en pocos días cualquier foco epidémico.

Dentro del campo vacunista hay grandes divergencias de criterio, divisiones hondas que producen en el público justificado temor y desconfianza.

Quieren los unos preparar sus vacunas con cultivos vivos del vibrión colérico, porque lo consideran de mayor eficacia, y demuestran los otros que la inoculación de gérmenes muertos es suficiente para determinar en la sangre del individuo inoculado un aumento evidente de su poder aglutinante y bactericida, susceptible de ser comprobado por medio del fenómeno de Pfeiffer.

Haffkine nos habla de 70.000 inoculaciones que no produjeron el menor accidente; bien es cierto que usaba dos vacunas diferentes. Primero operaba con la más débil, compuesta de gérmenes atenuados, y después de cinco días inyectaba la más fuerte, cuya virulencia había exaltado mediante puses repétidos, hasta obtener lo que pudiera llamarse un virus fijo.

Kolle (que es el autor de las vacunas con cultivos muertos) tiene en su apoyo estadísticas muy numerosas de inoculaciones hechas por Murata en el Japón, según su método.

Los americanos son también partidarios de las vacunas preparadas con cultivos muertos.

A pesar de las diferentes vacunas empleadas, y pese a las brillantes estadísticas que avaloran sus efectos, es lo cierto que en Rusia ya no se emplean; los alemanes han luchado contra el cólera sin pensar en la vacunación, y el Gobierno italiano ha tenido que prohibir su empleo para cortar de raíz los numerosos abusos que se cometían y los peligros que entraña el poner en manos de todo el mundo cosa tan delicada y difícil, como la preparación de una vacuna anticolérica.

En la India siguen vacunándose con insistencia, lo cual nada tiene de particular, si se considera que allí reina el cólera todo el año. Uno de mis amigos (que no puede ver a los ingleses) da otra razón para explicar el entusiasmo con que nuestros colegas británicos se entregan a la experimentación científica en aquellos países, y es que, dado su concepto antropológico, creen los ingleses que experimentando en la India, experimentan «in anima vili».

La conciencia de mi responsabilidad no me permitía aconsejar a mis lectores este procedimiento terapéutico, sin consultar antes la opinión de uno de nuestros más prestigiosos bacteriólogos, el que en 1885, con motivo de las epidemias de Valencia y Zaragoza, propuso y ensayó la vacuna química, aquel a quien yo deputo como pontífice máximo de la microbiología.

Y con esa inmunidad de que gozamos los periodistas, comencé a entrar y salir por todas las dependencias del Instituto Nacional de Higiene, hasta que logré encontrar al doctor D. Santiago Ramón y Cajal, que, rodeado por los profesores del laboratorio, soportaba resignadamente un aluvión de preguntas y firmaba un montón de documentos.

—¿Qué hay, D. Santiago? ¿Se acabó ya la gastro-enteritis contagiosa que el doctor Bejarano descubrió en Riera y Vendrell?

—Acabo de llegar de mi viaje de verano, y carezco todavía de informes directos sobre la marcha de la epidemia. Confío, sin embargo, en que la brillante campaña sanitaria emprendida sobre el terreno por los doctores Bejarano, Murillo y Pittaluga dará excelentes frutos.

Téngase presente que el aislamiento de los focos epidémicos es empresa ardua y difícil, pues hay que impedir no sólo la propagación por los *enfermos*, sino el contagio por los *sanos*.

Se sabe hoy que muchos convalecientes y numerosas personas perfectamente normales, pero recién llegadas de puntos infestados, llevan en su intestino, durante varias semanas, el agente infeccioso. ¿Cómo no temer que entre esos miles de personas huídas de Vendrell y de Riera haya quizá algunos que, sin sentirse indispuestos, siembren el microbio en localidades indemnes?

—Los Dres. Murillo y Pittaluga, ¿han llevado a los puntos epidemiados vacunas inmunizantes de las preconizadas contra esta clase de infecciones?

—No; la misión del personal del Instituto Nacional de Higiene se reduce a estudiar científicamente la epidemia y coadyuvar a su extinción. Nuestro Instituto no prepara ni preparará sin orden superior las vacunas a que usted alude.

Si la Inspección General de Sanidad y el Gobierno, en vista de estadísticas leales y de serios informes científicos, creyera oportuno confiar al Instituto la elaboración de una vacuna, nosotros la prepararíamos con toda la escrupulosidad necesaria para garantizar su pureza y perfecta inocuidad; y para evitar censuras, no siempre desinteresadas, soy de opinión de que dicha vacuna se facilite gratuitamente a los Municipios y demás autoridades locales, siempre que los pedidos vengan por conducto del Ministerio de la Gobernación y sean refrendados por las autoridades sanitarias.

—¿Qué le parece a usted de la vacuna de Kolle?

—En materia de profilaxis individual contra enfermedades gravísimas de gran difusión y generadoras de peligrosísimos estados emocionales, hay que andar con pies de plomo. Las trágicas escenas de Italia son una enseñanza y una advertencia.

Recelamos, pues, que las vacunas con microbios vivos, aunque inofensivas en manos escrupulosas y prácticas, acarrear graves accidentes; así es que nosotros, puestos a escoger, preferiríamos las vacunas del tipo Kolle, elaboradas con gérmenes muertos.

Mas si hemos de declarar con franqueza nuestro pensamiento, los procederes de vacunación hasta hoy imaginados no nos entusiasman. Por algo se han abandonado recientemente en Alemania, Rusia e Italia. Es que, pese a las estadísticas, su eficacia parece dudosa, y, en cambio, préstase a explotaciones poco escrupulosas. Además, las bases científicas de la vacunación son algo endebles; no hay que olvidar que la infección a que aludimos resulta del envenenamiento del organismo por *endotoxinas* fabricadas en el tubo digestivo; y ¿cómo comprender que una inoculación subcutánea, con bacterias vivas o muertas, sea poderosa a impedir la vegetación del germen en el intestino, que, en cierto modo, es continuación del mundo exterior?

Cierto que, según han probado los estudios de Kolle, la vacuna suscita en la sangre la producción de anticuerpos específicos, tales como *aglutininas* y *substancias bactericidas*, mas no desarrolla, por desgracia, *antiendotoxinas*, como sería de desear.

Ni está probado que los citados anticuerpos bactericidas se derramen en el intestino, aniquilen los microbios y protejan eficazmente al epitelio y las glándulas digestivas.

Discurriendo *a priori* y por razones puramente científicas, las vacunas actuales parecen hartamente insuficientes; pero, en fin, la ciencia se afana por triunfar, y acaso no esté lejano el día en que nos proporcione una vacuna ideal, rica en *endotoxinas* y capaz de actuar sobre el aparato digestivo.

Entretanto, los ensayos profilácticos llevados a cabo en España por Ferrán y en el extranjero por Haffkine, Kolle, Pfeiffer, Berredko, etc., merecen loa y aplauso.

Ninguno de ellos, empero, satisface aún todas las condiciones del problema; pero señalan, sin duda, el camino a cuyo final se alcanzará el ansiado descubrimiento.

—¿Qué me dice usted de los sueros llamados curativos?

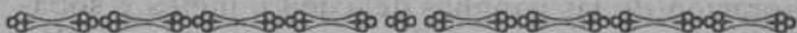
Cuestión es ésta estudiada actualmente con ahinco en muchos Institutos bacteriológicos. Naturalmente, cada fabricante de sueros ensalza los suyos alardeando de brillantes estadísticas. Sólo son inútiles los sueros fabricados por los demás.

Teniendo a la vista las estadísticas publicadas recientemente por Kolle y Salimbeni (Rusia) y por Montefusco (Italia), se llega fácilmente a la conclusión de que, hasta hoy, la seroterapia contra la infección que nos ocupa no ha rebajado sensiblemente la cifra de la mortalidad. Es que, pese a los esfuerzos hechos por conseguirlo, dichos sueros no son todavía suficientemente *antitóxicos*.  
*¡Hay que esperar!*

Y el maestro ilustre me miraba a través de sus lentes, con aquellos ojos, que tan provechosamente bucearon en los piélagos insondables del mundo microscópico, enriqueciendo la ciencia con maravillosos descubrimientos.

Enmudecí con respetuosa veneración, y mientras él tornaba a la firma de sus papeles, yo me quedé profundamente abstraído, contemplando la

silueta del sabio encuadrada en el amplio ventanal que tenía por fondo el austero paisaje velazqueño de la sierra, y vi cómo los rayos del sol poniente nimbaban su cabeza augusta con resplandor de gloriosa apoteosis, y tuve fe en la ciencia y tuve esperanza en el porvenir.



## LA PESTE

Desde que tuvimos noticias (hace cuatro meses) de la peste en la Mandchuria, comenzó a cundir por toda Europa el miedo a su posible propagación; aunque debilitados por el tiempo, acudieron a nuestra memoria los relatos trágicos de la última epidemia de Bombay.

Veíamos aquella siniestra «torre del silencio», en cuyo interior destechado yacían amontonados los cadáveres de los apestados, aquel fúnebre acarreo de cuerpos, arrastrados durante la noche a las afueras de la población y abandonados en campo abierto a la voracidad de las aves carniceras, cuadros horribles cuyos precedentes históricos están muy lejos de nosotros.

Fué a mediados del siglo vi cuando la peste, cuya cuna parece ser la tierra de Egipto, hizo su aparición en Constantinopla, presentándose simultáneamente en la costa Norte de Africa y llegando a Europa, donde despobló la ciudad de Arlés; retrocedió después hacia el Mar Negro, y fué tal su intensidad, que, si hemos de dar crédito a los cronistas de aquella época, no tenemos hoy motivo para quejarnos, pues hubo entonces día en que llegó a 10.000 el número de víctimas. En el año 555 volvió Francia a sufrir nuevas y terribles in-

vasiones; la de 1102 causó víctimas innumerables en París, Lyon, Brujas y Chalons Sur Saone, dejando casi desiertas las ciudades de Chartres y Orleans, donde se había refugiado casi la totalidad del pueblo francés.

La enfermedad comenzaba con dolor de cabeza, vómitos y ardor en la garganta, apareciendo tumorción de las ganglias del cuello, ingles y sobacos; casi todos los atacados morían al tercer día; dos siglos después se vió invadida Italia, caracterizándose allí la enfermedad de igual manera que en Francia, o sea, por la aparición de bubones en las ingles y sobacos; a estos bubones llamábanles los florentinos «Gabacciolo».

Atribuyó el populacho la aparición de esta peste a los mercaderes indios, los cuales, con la mirada, «Gettatura», inoculaban el mal a los cristianos; tan arraigada llegó a estar esta creencia, que gran número de infelices mercaderes fueron quemados en las plazas pública.

Guido de Chaulieu, doctor de la Universidad de Montpellier, consiguió refrenar las iras del pueblo, escribiendo una memoria sobre esta enfermedad epidémica, que él mismo padeció durante once días, y atribuyó su causa a la conjunción que el 23 de Marzo de aquel año tuvo lugar entre los planetas Saturno, Júpiter y Marte.

Refiere el historiador Juan Muller que esta epidemia arrebató a la ciudad de Florencia 96.000 habitantes, y a la de Aviñón 120.000, siendo una de las víctimas la célebre Laura de Novés, mujer cuya belleza incomparable inspiró los apasionadísimos cantos de Petrarca.

En el mismo día (6 de Abril de 1348) fallecieron Juana de Borgoña, esposa del rey Felipe de Valois, y su hermana la duquesa de Normandía, piadosas y heroicas damas, que adquirieron la enfermedad socorriendo y cuidando a los apestados;

los borgoñeses expresan el horror de aquella epidemia con el siguiente dicho popular:

*En mil trescientos cuarenta y ocho,  
de ciento sólo quedaban ocho.*

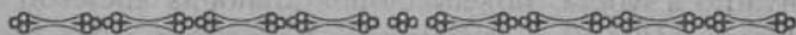
Hubo por aquel tiempo grandes terremotos y erupciones volcánicas aun en aquellos volcanes que estaban apagados desde tiempo inmemorial; algunos observadores trataron de relacionar la peste con estos fenómenos geológicos, a los que ya durante el consulado de Marco Cornelio y Lucio Papirio dió Leonardo de Capua grande importancia, pues en tiempos de Vespasiano precedieron grandes temblores de tierra a una gran peste que invadió a Roma; observaciones análogas hicieron Baronio, Platina y Arnaldo de Villanueva.

A principios del siglo pasado publicó Mr. Neah Webster (célebre físico americano) una obra titulada «Las enfermedades pestilentes y epidémicas, y sus relaciones con los grandes fenómenos geológicos», y cita en ella numerosas coincidencias, y termina diciendo que de todos los fenómenos físicos, es el terremoto el que parece relacionarse más directamente con las epidemias.

En el año 1576 estalló la peste en Venecia, causando otra víctima ilustre, el pintor famoso conocido por el nombre de «Tiziano». Alemania, Francia e Inglaterra fueron invadidas en la misma época; cuatro años después (1580) fué invadido Portugal, de donde pasó la peste a España, comenzando por Valencia, donde fallecieron gran número de zapateros; esta predilección de la peste por los maestros de obra prima la señala el Dr. Valls, médico que por aquella época ejercía en la ciudad del Turia.

Con los primeros fríos del invierno fué decreciendo la epidemia hasta su total extinción. César d'Estrées afirma que en Francia se observó el

mismo fenómeno después de 1669, en cuyo mes de Agosto había comenzado la peste. Schefon refiere que esta enfermedad no pudo prosperar en Laponia a causa de las bajas temperaturas; la epidemia que en 1899 apareció en Portugal sigue confirmando estas opiniones; nuestros higienistas no ponen en duda la benéfica influencia del frío, pero considerando que el verano se aproxima, consideran más oportuno y profiláctico un nuevo aumento en los presupuestos de Sanidad; además de esto (que tampoco me parece mal), pueden adoptarse otras medidas de las que me ocuparé tal vez en alguna otra ocasión.



## VIRUELA

### LAMENTABLE ACTUALIDAD (1)

¿Por qué continúa siendo la viruela una de nuestras vergonzosas plagas? Porque los latinos, y muy particularmente los españoles, somos oportunistas. Es inútil que se nos hable de prevenir y prever; tenemos demasiada confianza en nuestra inspiración para todo, y estamos seguros de improvisar, cuando el caso llega, todo lo necesario para combatir cualquier epidemia que se presente.

La epidemia de viruela, que, durante el invierno de 1896, mató algunos millares de habitantes de Madrid, no fué suficiente para dejarnos escarmentados. Tan sólo entre los pueblos salvajes se conserva la viruela con carácter endémico, dice Lie-

(1) Escribióse este artículo el 16 de Marzo de 1916.

bermeister en su tratado de Patología interna. Observación tan razonable no nos avergüenza ni nos convence, pues la consideramos como una exageración de Liebermeister.

La vacunación es obligatoria y gratuita. Estas dos circunstancias incitan al pueblo español a no vacunarse para burlar la ley y para despreciar lo que de balde se le ofrece. Aconsejad la vacunación, y oiréis argumentos sobre sus posibles peligros; después de haber logrado disipar estos temores, os dirán que la vacuna de Mayo es mejor que la de Junio, que hasta tal edad o después de tal edad no se debe vacunar, que los humores pueden revolverse, etc., etc.

Todas estas opiniones no tienen más base que la ignorancia y la superstición. No son las gentes de más humilde condición intelectual las únicas que rehusan ser vacunadas; muchas personas que presumen de cultas, se niegan obstinadamente, y lo peor del caso es que pretenden obtener certificados de vacunación sin que se las vacune. Negarme a tan culpables complacencias me costó reñir más de una vez con algunos de mis clientes.

Yo estoy conforme con que no se vacune aquel a quien no le dé la gana de vacunarse, siempre y cuando se haga cargo de la responsabilidad en que pueda incurrir; pero es intolerable que me pidan y traten poco menos que de obligarme a que haga un documento falso, comprometiendo mi honorabilidad y haciéndome cómplice del que quiera burlar la ley. ¿Que no le admiten a usted a bordo de un barco si no se vacuna? Pues desista usted del viaje. ¿Que su hijo no puede ingresar en el colegio sin ese requisito? Busque usted un profesor que lo eduque en su domicilio.

Los médicos que se prestan a simular la vacunación o expiden respecto a ella certificaciones falsas, no tienen conciencia de su responsabilidad

social, responsabilidad de la que no están eximidos, aunque sean antivacunistas. A un padre, que se obstinaba en obtener de mí un certificado de vacunación sin vacunar a su hijo, le contesté:

—Todo lo más que puede usted obtener de mí es que le perdone la ofensa que me infiere, creyéndome capaz de complacerle.

La vacunación, tal como se hace hoy, no expone a ningún peligro, y la época de practicarla es indiferente, debiéndose prescindir de toda preferencia, en consideración al peligro que se corre aplazando la operación. La existencia de numerosos casos de viruela nos sugiere la idea de dar algunos consejos, para que las personas que asisten a un varioloso ayuden al médico a sofocar *in situ* cada caso, evitando que sea punto de partida para nuevos contagios.

El cuarto destinado al enfermo no debe tener más mobiliario que la cama, una mesa de noche y una silla. Las alfombras, tapices y continajes son altamente perjudiciales, así como los cuadros y demás elementos de ornamentación. Todas estas cosas dan apariencias de *confort*, pero no abrigan. Una temperatura de 17° centígrados, con aire renovado, es la más recomendable. Barrer diariamente el suelo con serrín humedecido es imprescindible, y también lo es pasar por las paredes y cristales un paño húmedo. Las soluciones más o menos recomendadas como germicidas son innumerables; yo aconsejo el agua timolada como la mejor. Con esta solución se lavarán las manos frecuentemente las personas que asistan al enfermo.

Las ropas del lecho en que yace el varioloso no se darán a lavar sin desinfectarlas previamente. Esta operación la realiza con toda clase de garantías el Laboratorio Municipal. Los objetos, que a diario están en contacto con el enfermo, como

vajilla, salto de cama, servilletas, vaso de noche, etcétera, serán lavados por persona que tenga nociones de higiene elemental, pues mientras no exista una Academia preparatoria para el servicio doméstico, resulta peligroso confiar a las criadas estos cuidados. Una cocinera no debe de prestar, en casos de enfermedad infecciosa, más servicios que los de su profesión, pues a quien se encomienda la preparación de nuestros alimentos, no debe exigírsele que desempeñe sucios y peligrosos menesteres.

La limpieza debe imponerse como una dictadura, porque la experiencia tiene demostrado que no hay epidemia que se resista al agua y al jabón. Madrid es una de las poblaciones menos limpias de la Península ibérica, y en la que existen impuestos directos que autorizan la suciedad, es decir, que mientras no está saneada una casa, tiene su propietario que pagar un arbitrio, del cual sólo puede redimirse saneando la finca. Entonces se le concede la placa de Sanidad; pero antes se vino explotando su cochinería.

El día en que los españoles todos sean perfectamente hidrófilos, estará de más la vacunación, y los médicos nos veremos en el caso de aquel colega de Berlín, a quien se trató de exigir responsabilidad por no haber sabido diagnosticar un caso de viruela ocurrido en un hotel, que, con grave perjuicio del dueño, se quedó vacío.

—Señores— dijo el médico ante el Tribunal que requirió su presencia—: ni en el hospital durante mi carrera, ni entre mis clientes al cabo de veinte años de ejercicio, he visto un solo caso de viruela.

Los médicos españoles somos, por desgracia, especialistas en el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de semejante porquería.

## TIFUS, TIFUS Y TIFUS

Hace cosa de tres semanas (1) que vengo leyendo en los periódicos noticias relativas a la salud pública, y en todas ellas se habla del tifus, empleando circunloquios inexplicables.

«Las infecciones *eberthianas* continúan aumentando.» El lector se queda contemplando la palabra y piensa: O estos periodistas se pasan la vida buscando términos raros para tomarme el pelo, o yo tengo menos inteligencia que un molusco.

Disfrazar la palabra tifoidea, aunque sea adjetivando el nombre de Eberth, que fué quien descubrió el bacilo tífico, será un homenaje al sabio, pero resulta una ocultación perjudicial, porque conviene que el público sepa la verdad de los hechos y que se le diga lisa y llanamente en buen castellano: *abundan las fiebres tifoideas*.

El tifus es una consecuencia casi inevitable de las grandes aglomeraciones humanas, y en poblaciones como Madrid, donde el saneamiento del subsuelo no se va haciendo paralelamente al aumento de la densidad de la población, tiene que haber tifus durante todo el año.

Lean las bien documentadas crónicas de *Nuño-Sánchez*, regidor del Ayuntamiento de esta corte, que cobraba 500 maravedises cada mes con cargo al fondo de propios, y verán cosas estupendas, cosas que el pueblo de Madrid no toleraba en 1406 y sufre pacientemente en 1912.

Y dicen autores, cuya veracidad no puede discutirse, que en los tiempos del Rey D. Enrique II no se conocía en Madrid el tifus ostrícola, bien es

---

(1) Escribióse este artículo el 2 de Marzo de 1912.

cierto que estos sabrosos mariscos sólo existían en los yacimientos antidiluvianos de Getafe.

Si no fuese simplemente absurdo, sería ridículo buscar las causas de la epidemia tífica reinante en la posible contaminación de las ostras que vienen de Santander o de la Coruña, un tifus de importación, un tifus provinciano de origen marítimo, que dará lugar a que los ministros de Gobernación y Marina, asesorados por los inspectores de Sanidad (de todas las Sanidades existentes), adopten medidas encaminadas a exterminar el tifus de los acéfalos (1).

Con motivo de haber encontrado el bacillus tífico en alguna de las veinticuatro ostras examinadas en el Laboratorio Municipal, se dijeron infinidad de disparates; hubo quien afirmó que los pescaderos guardaban las ostras, puestas a remojo en aguas sucias o de dudosa procedencia, y esto no es cierto, pues la ostra salida del vivero o depósito de agua marina en que se conserva, es colocada en cajas que los pescaderos conservan en seco, procurando que estén bien apretadas unas contra otras y poniéndoles peso encima, para evitar que al abrir sus conchas (cosa que las ostras hacen dos veces al día) pierdan el agua que traen y con la cual pueden vivir cuatro o seis días.

Dejemos a las provincias luchar con sus Ayuntamientos y pensemos en la manera de hacer comprender al que nos rige que es indispensable, urgente e inaplazable el saneamiento del subsuelo.

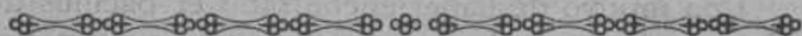
Que no se remueven los pavimentos de las calles sin que se recrudezca toda clase de infecciones existentes; que el tendido de cables, tuberías y continua recomposición de registros de agua, luz y gas, pone al descubierto un subsuelo enchar-

---

(1) Así se denomina a los animales que, como la ostra, no tienen cabeza visible.

cado de aguas fecales, de donde se levantan, evaporadas por los rayos solares, una fauna y una flora microbianas, que envenenan la sangre de los que tenemos la desgracia de habitar en esta Necrópolis.

Y cuando este bello sueño se haya realizado, cuando ya Madrid no sea tan sucio, entonces llevaremos al Laboratorio Municipal otras dos docenas de ostras y quedará rehabilitada la fama de limpieza de que tan justamente gozan nuestras poblaciones del litoral.



## LA VACUNA CONTRA EL TIFUS

Aunque las vacas nada tienen de participación en esta vacuna, la nombramos así por hacer honor a la tradición científica.

Los modernistas (con o sin melenas) la denominan antolisioterapia o bacterioterapia.

Un ilustre veterinario francés (Pasteur) demostró que *la inoculación de un virus atenuado, inmuniza al sujeto inoculado contra los ataques ulteriores del mismo virus.*

Ciertas enfermedades, como la viruela, el sarampión y otras, confieren inmunidad natural, es decir, no se repiten. Algunas, como la pulmonía, dan inmunidad relativa; son, menos graves y mejor soportadas cuando se padecen por segunda y tercera vez.

La observancia de los naturales procedimientos defensivos indujo a los médicos a buscar la inmunización artificial, y lo conseguido contra la viruela, rabia, difteria, etc., se consiguió también contra el tifus.

Eberth (profesor alemán) descubrió un bacillus, que es el agente patógeno (productor de la enfermedad) en la fiebre tifoidea o infección eberthiana, pero andando el tiempo demostraron otros bacteriólogos que el bacillus en cuestión no estaba solo en el mundo, pues tenía parientes, que producían infecciones análogas a la tifoidea clásica, y fueron llamadas pseudo-tifus y para-tifus. Cuando las vacunas se preparaban con una sola raza de microbios, solamente daban buen resultado a condición de que el bacilo inoculado fuese precisamente el productor de la enfermedad.

Metchnikoff y Besredka (dos nombrecitos) triunfaron definitivamente, ideando la preparación de una vacuna polivalente, obtenida con las diversas razas de microbios tíficos. Los cultivan en líquidos adecuados, atenúan su virulencia por medio del calor y del éter, sometiendo el líquido de cultivo a centrifugaciones y filtradas, que dan por resultado un extracto límpido e inyectable, con el cual se consigue que los microbios que trabajaban con nuestra salud, trabajen en pro de ella, sensibilizándose y teniendo la bondad de dejarse digerir y asimilar por unas células llamadas citosomas, que son las productoras de los *elementos neutralizadores* del veneno microbiano. A estos elementos se les llama antitoxinas, anticuerpos o sensibilizatrices.

Desde 1887 hasta 1913 viene trabajándose con actividad sobre la vacunación antitífica, y tenemos el honor de que al principio y al fin de tan interesantes estudios figuren los nombres de dos médicos españoles: Ferrán y Guerra.

El ejército francés que ocupa Marruecos, y los habitantes de Avignon, durante la epidemia tífica de 1912, ofrecieron vasto campo de experimentación, seguida de indiscutibles resultados positivos. Ni uno solo de los vacunados contrajo la enfermedad.

¿Puede afirmarse que la vacunación sea el único medio defensivo contra el tifus? No, no y no. La vacuna constituye un remedio heroico, un recurso terapéutico de urgencia para atajar una epidemia; pero no puede preconizarse como medida higiénica contra el tifus. Esto sería tan insensato como decir a los ciudadanos: No tenéis necesidad de ser previsores y económicos; si algún día os encontráis necesitados de dinero, no faltarán usureiros para prestároslo.

La innocuidad de la vacuna contra el tifus no puede ser absoluta (ninguna medicación lo es). Buena prueba de ello son esos eritemas polimorfos (erupciones diversas) que aparecen en la piel a los pocos días de la inoculación. Eso es lo que sale. Lo que se queda dentro no lo vemos.

Yo considero la vacuna como un mal necesario, y, consecuente con mi racionalismo terapéutico, quiero luchar en pro de la cultura física. Mucho aire y mucha luz, una limitación en la densidad excesiva de las superficies habitadas, más cultivo extensivo que intensivo. Sólo así se consigue elevar el índice fagocitario de la sangre y hacerle capaz de resistir a infecciones eventuales.

Hay que estar prevenidos contra la bacteriomanía. Esto pasará, como pasa todo, y volverá a renacer. *Multa renascentur quae jam cecidere*, dijo un gran poeta.



## LA CLAVE DE LAS EPIDEMIAS

(ESTOY EN EL SECRETO)

Menos de un 20 por 100 de los habitantes de Madrid comen bastante bien, no frecuentan las tabernas ni los «bars», viven en casas aceptables,

pasean casi todos los días por la Moncloa y se bañan un par de veces por semana.

Esta clase de vida sólo podemos hacerla los rentistas y los hombres ingeniosos.

Yo estoy, por ahora, en la segunda categoría.

Más de un 80 por 100 de ciudadanos se nutren con alimentos averiados, beben lo que no les hace falta, habitan casas como la ya famosa de la calle de San Vicente, que es un palacio si se la compara con otras que yo conozco y también ostentan la placa o visto bueno concedida por la Junta técnica municipal de salubridad e higiene. Se pasan toda la noche en esas zahurdas y todo el día en los talleres y oficinas respirando aire sucio.

La cara, con ciertas limitaciones, y las manos, menos veces de las necesarias, es lo único que se lavan. Sumando todas estas condiciones de insalubridad a que diariamente vive sometido gran número de gentes, nada tiene de particular que periódicamente, cada dos o tres años, tengamos una epidemia de viruela, tifus o cualquiera otra infección de esas que los madrileños conservan y cultivan en su sangre.

El Asia, cuna de la Humanidad, lo es también de la viruela. Europa la conoció en el segundo siglo de la Era cristiana, y hasta el siglo xvii estuvo confundida con el sarampión.

El descubrimiento de la vacuna (inmunidad artificial) atajó en gran parte los estragos de la infección variolosa, pero fué causa de que se suspendiesen las investigaciones que se venían haciendo en busca del agente específico de la enfermedad, que todavía no se ha encontrado.

Recaen vehementes sospechas sobre cierto tetracoccus, que logró aislar Klebs, y con cuyos cultivos, inoculados, se produjo la muerte a un pobre hombre, que fué víctima de las imprudentes experimentaciones de Bareggi.

La viruela es tanto más grave cuanto más sucia está la piel. Un baño templado, administrado cuando comienza el período eruptivo, garantiza la buena marcha de la enfermedad. La piel de los variolosos es asiento de una fermentación pútrida, que la deja profundamente destruída y llena de retracciones cicatrizales, si no se tiene con ella un exquisito cuidado.

Yo empleo la pulverización sistemática, cada tres horas, de la cara, con una solución de pilocorpina, muy diluída (0,20 gramos por litro). Cuando ha cesado el período vesiculoso, continúo pulverizando con agua boricada o un cocimiento de quina fenicada o sin fenicar, según los casos.

Este procedimiento de continuas pulverizaciones satisface plenamente dos necesidades, porque facilita la depuración del organismo a través de la piel y evita las cicatrices y sus consecutivas retracciones que tanto afean y desfiguran el rostro. La belleza, hermana de la salud, es una necesidad social, y el médico es artista por naturaleza. Yo no perdono detalle conducente a la conservación de la integridad cutánea en mis variolosos, sean hombres o mujeres.

El picor o comezón que acompaña al período pustuloso, es verdaderamente desesperante y hace olvidar a los enfermos el peligro de desfigurarse, si se rascan, con marcas indelebles. Para evitar esta contingencia, empleo los diferentes anestésicos locales tan pronto como se inician los picores.

La cauterización y el vaciado de las vesículas estuvieron muy en boga como procedimientos de terapéutica estética, hoy justamente abandonados ante el éxito definitivo de la pulverización.

Del aire fresco y de la luz roja y verde podría decir cosas tales y tantas, que agotasen la paciencia de mis lectores y mi probada resistencia de pendolista. Prefiero insinuar la necesidad de una

alimentación en la que para nada debe de entrar la leche (!), y de la que es absolutamente indispensable proscribir toda substancia grasa, de cualquier procedencia.

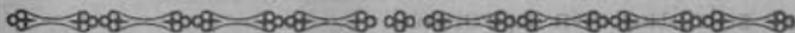
Solamente en casos de hipotermia (disminución de la temperatura) pueden darse yemas de huevos y horchatas de avellana ligeramente azucaradas.

Los alimentos hidrocarburoados (frutas y verduras) tienen aquí la más racional aplicación, puesto que su toxicidad insignificante no ensuciará la sangre y abre de par en par las puertas de salida para las toxinas endógenas, que por el riñón e intestino son normalmente eliminadas.

Quiero consignar también la *utilidad positiva* de proporcionar a los variolosos, como bebida usual, una infusión fría de flores de saúco (*Sambruccus niger*), cuyas propiedades diaforéticas, emolientes, diuréticas y laxantes vienen en estos casos como anillo al dedo.

Esta infusión, dulcificada con miel, constituye una bebida terapéuticamente ideal, porque sin causar el menor perjuicio, favorece cuatro indicaciones fundamentales.

Y termino aquí, porque soy esperado en varios sitios, y el ingenio mío no ha conseguido todavía redimirme de la visita domiciliaria.



## ERITEMAS A FRIGORE

Abominaba yo del viejo músico mendicante, que con los turbios gemidos de su flautín exasperaba mis nervios, y salí al balcón decidido a comprar su silencio.

Después de haberle visto disculpé sus notas pifiosas, y le dije al darle unas monedas:

—No se moleste hoy; otro día le oiré con más gusto.

Reocupé mi puesto en el sillón de las meditaciones, pensando que no es posible hacer filigranas en la flauta cuando se tienen los dedos eritematizados por el frío.

Este pobre viejo, mal alimentado, que más de una vez habrá pedido al alcohol engañosos suplementos y vitalidad, y se obstina en hacer sonar la flauta, que temblequea entre sus manos tumefactas, me da ocasión para complacer a varios de mis lectores, que quieren saber a qué atenerse respecto de los sabañones. El sabañón comienza por un eritema, una inflamación producida por el frío en las partes más vulnerables, que son las más expuestas al aire y alejadas del corazón. La sangre llega hasta los vasitos capitales, y al desaguar en las venas, después de haber desempeñado su papel vitalizador, cambia de condiciones físicas, es menos flúida, pierde gases ligeros y recoge gases pesados, se carga de muchas cosas, que tiene que distribuir por muchos sitios, y por eso circula tan lentamente.

Esta labor de recoger productos de la usura y desechos del organismo, inertes ya, tiene que ser más pesada que la de distribuir cosas vivas que se solicitan con apremio.

Si en estas circunstancias tropieza el líquido sanguíneo en su curso con el obstáculo, más parece un bando del gobernador que una serie de consejos higiénicos.

El agua plúmbica y los cocimientos astringentes (de hojas de nogal, agallas de roble, nueces de ciprés, etc.) suelen bastar para que se detenga un eritema en sus comienzos. Si lo habéis descuidado, será preciso emplear las pomadas de resorbi-

na con bromocol y las fricciones con solución alcohólica concentrada de tigenol e ictiol.

Cuando, por abandono del paciente y persistencia de la causa, el eritema asciende a sabañón, el médico consultado experimenta las molestias de tener que hacer una elección acertada entre muchos remedios. Su gran número habla poco en pro de su eficacia. Comenzamos aconsejando las soluciones diluídas de ácidos minerales, después los astringentes enérgicos, como el tanino y el alumbre, y para preservar de roces y enfriamientos, los barnices protectores de colodión yodado.

El vaciado de los vasos por la compresión metódica de los dedos, es un procedimiento racionalísimo, pero no puede confiarse a los enfermos. Esto es el médico quien debe de hacerlo. Entre los nuevos medicamentos considero como el mejor a la tanobromina, con la que tan brillantes resultados se obtienen para evitar la caída del cabello. Usándola contra los sabañones debe de ir asociada con el bálsamo del Perú.

También es muy útil y de más fácil manejo disolviéndola en colodión y agregándole pequeña cantidad de tintura de benjuí. Pudiera consignar aquí numerosas preparaciones que gozan de gran prestigio, pero ninguna de ellas supera en resultados prácticos a la supradicha tanobromina.

De los sabañones ulcerados y supurantes no he querido hablar, porque deben de ser tratados, como las úlceras gangrenosas, con el líquido de Dakin, y, si como a sabañones se les considerase, me vería precisado a proclamar como remedio único y específico las hojas frescas de la morera.



## CRÓNICA PICANTE

### LOS SABAÑONES

#### I

Cuando llegué, tiritando, a mi alcoba, estaba D. Indalecio sentado en la cama, envuelto en un amplio ropón de los Alpes y lamiéndose alternativamente los cinco dedos de cada mano.

—¿Tan rico estaba el desayuno, que se chupa usted los dedos de gusto, o es que ensaya el cerbónico procedimiento de hacerse la *toilette* como los gatos?

—Sí, sí, ríase usted— me contestó sin interrumpirse—; pero la experiencia es madre de la ciencia, y cosas hay en esto, de lo que despreciativamente llaman remedios caseros o de *bonne femme*, que son muy ciertas y eficaces. Yo estoy curándome los sabañones con saliva en ayunas, y ahora, señor curioso, ríase cuanto quiera.

—Nada más lejos de mí— dije poniéndome muy serio—. Tengo presente aquella máxima, escrita por el que mejor escribió entre todos los que bien escribieron, que dice así: «La risa necedad arguye, cuando de leve causa procede.»

—¿Con qué los cura usted, doctor? ¿Quiere usted decirme si hay algo que cure los sabañones radicalmente?

—Yo no los curo; se curan ellos solos, cuando se les pone en condiciones de que se curen. Lávese las manos y escúcheme.

Los sabañones (congelaciones locales) son una lesión funcional de los vasos capilares (arterias y venas), llamados así porque su diámetro es aun menor que el de un cabello (*capillus*). Son estos vasos las últimas ramificaciones del árbol, por

donde la sangre circula, y por esto se presentan los sabañones en las partes extremas del organismo, dedos, orejas, nariz.

El frío es la causa determinante de estas congelaciones, que nos atormentan desde Diciembre a Marzo y Abril. Por eso se dice que el mejor remedio para los sabañones es la hoja de la morera. Téngase presente que este árbol (a quien Aristóteles llamó árbol prudente) no comienza a echar la hoja hasta que han pasado los últimos fríos.

Fisiológicamente considerados, son los sabañones un atasco o un retardo circulatorio, debido a estrecheces accidentales producidas por parálisis espasmódicas de los filetes terminales del sistema nervioso. El frío es causa suficiente para determinar estos espasmos, y, cuando la acción enervadora se debilita, los pequeños vasos quedan paralizados en el momento de la contracción, la sangre se acumula por detrás del obstáculo y sobreviene el éxtasis (ingurgitación), la inflamación no tarda en presentarse entonces con sus cuatro signos característicos: *Rubor et tumor, cum calore et dolore*.

Aparte de estas consideraciones fisiológicas, en las que puse a prueba toda mi erudición clásica, hay otras de orden anatómico, que dejo en las negras profundidades del tintero, porque a los higienistas tan sólo debe interesarnos el organismo humano mientras funciona.

Lo interesante es saber cuál es la manera de evitar que los sabañones aparezcan, y más interesante aún, y sobre todo urgente para los que actualmente los padecen, es que yo les indique un procedimiento eficaz para curárselos y les diga después las precauciones que han de tomar para no volver a tenerlos en su vida.

—Pues por ahí debía usted de haber empezado.

—¡Ay, amigo D. Indalecio! El tratamiento de las enfermedades tiene su fundamento racional en

el conocimiento exacto de su naturaleza y de las causas que las originan.

Si no hiciese yo estas consideraciones preliminares, podría usted pensar que los consejos que voy a darle serían hijos de un ciego empirismo, como el que a usted le impulsa a lamerse las manos todos los años por esta época.

Yo le prometo a usted que atenderé a su demanda antes, mucho antes, de que la prudente morera alegre nuestra vista con el verdor de sus primeras hojas.

## II

Mientras la congelación no pasa de su primer período, todo se reduce a un ligerísimo escozor y torpeza en el movimiento de los tumefactos dedos.

Unas fricciones, repetidas tres veces al día, con alcohol alcanforado, pueden bastar para que el sabañón se cure; pero, cuando se ha dejado progresar el mal hasta el extremo de que aparezcan en la piel fisuras o grietas, es necesario recurrir a barnizarse los sabañones agrietados con pincelaciones diarias de colodión fenicado al 1 por 100 y emplear mañana y noche el siguiente procedimiento:

Exponer las manos al vapor producido por una vasija de agua en plena ebullición, procurando tenerlas tapadas por encima con una toalla o manta de lana, para que el calor y el vapor se concentren sobre ellas. Dos o tres minutos son tiempo suficiente para que todos los poros de la piel se dilaten, y acto continuo, sin perder un segundo, refrigerarlas en agua tan fría como sea posible. El chorro de la fuente es lo más recomendable.

Estas alternativas de calor y frío, repetidas tres

o cuatro veces, devuelven su perdida tonicidad a los tejidos paralizados. Después de la última refrigeración, secarse muy bien y ponerse guantes de abrigo, para esperar la natural y espontánea reacción.

Si el organismo está tan debilitado que no reacciona, y transcurren veinte minutos sin que el calor se sienta, conviene recurrir al movimiento para provocarlo. Esto se consigue haciendo con los brazos rápidos movimientos de rotación, tal y como prescriben los tratados de gimnasia sueca.

De este modo se obtiene una verdadera centrifugación de la sangre, y las manos congeladas no tardan en reaccionar. En los sabañones, que se encuentran ulcerados profundamente por abandono del paciente o por ineficacia de remedios anteriormente empleados, se recurrirá a las curas con lavados de agua fenicada, espolvoreándolos después con aristol o dermatol y cubriéndolos con gasa y algodón; que no se levantará de otro modo, para renovar la cura, que no sea sumergiendo las manos en agua caliente, hasta que se desprenda el apósito por sí solo.

La pomada siguiente goza todavía de gran fama en estos casos:

Salol pulverizado y bálsamo del Perú, cinco gramos; vaselina, 30 gramos.

H. s. a. pomada.

Su aplicación debe de ir precedida de maniluvios calientes hechos con un cocimiento de hojas de eucaliptus y lavadas en frío, con agua de vegetal o cualquier otro líquido astringente.

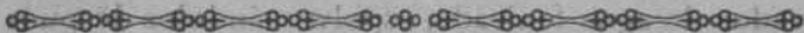
No calentarse les manos, no lavárselas con agua caliente, no usar guantes; he aquí los consejos que se deben tener presentes para no producir el insufrible picor de los sabañones; pero cuando éstos aparecen, ya no es oportuno tratar de curarlos con medios, que sólo tienen virtualidad preventi-

va, y en estos cosas es razonable tener buena calefacción, lavarse con agua caliente y usar guantes de abrigo.

Son muchas las personas que emplean todas estas precauciones, con el objeto de curarse en salud. Estas se parecen a un mi amigo, que llevaba por bastón grueso y nudoso garrote.

—¿Temes ser agredido? ¿Acostumbras a ir de noche por lugares solitarios?—le pregunté.

—Nada de eso—dijo—. Yo me acuesto a las diez, vivo en lugar céntrico y jamás llevo en el bolsillo cantidades que tengan representación en papel moneda. Soy de natural apacible y rehuyo toda clase de discusiones violentas, pero...—y sonriente empuñó el formidable bastón, mientras pronunciaba estas tres palabras—*por si acaso*.



## PALUDISMO

Trazando en el mapa de la Península ibérica una diagonal desde Alicante a la Coruña, puede considerarse como zona palúdica la mitad inferior izquierda de nuestra Península.

Los médicos de Madrid no tenemos que luchar habitualmente contra esta infección, que sólo vemos en los enfermos afectos de formas graves y que vienen a solicitar nuestros cuidados procedentes de las provincias próximas, como la de Toledo, y de pueblos en los que, como en Villaseca, Mocejón, Ciempozuelos y Aranjuez, hay focos permanentes.

Cuando no era conocido el agente vector de esta enfermedad, llamábasela malaria (mal aire), nombre con que la bautizaran los médicos italianos.

Averiguado que los focos infectantes están constituidos por terrenos en los cuales hay aguas estancadas, se la dió el nombre de paludismo (de *palus*, laguna), con que hoy la conocemos. Es una infección de la sangre, caracterizada por accesos de fiebre, por lo general vespertina y diaria (cotidiana) o intermitente (tercianas).

El agente patógeno, que nos infecta, llega hasta nosotros conducido por un insecto díptero de la familia de los culicidos (vulgo mosquito), de patas que duplican en longitud a su cuerpo, razón por la cual se le llama en América zancudo, y a quien los griegos pusieron el nombre de *anofele*, que quiere decir molesto. Sus larvas se desarrollan en las aguas encharcadas, donde la putrefacción de las sustancias orgánicas tiene ocasión propicia para su desarrollo; y una vez llegados los insectos al estado adulto, buscan su alimento en nuestra sangre, vampirizándonos hasta el extremo de que, cuando terminan su banquete, apenas pueden volar y necesitan dos o tres días para terminar la digestión y poder picar de nuevo.

Para que la fiebre palúdica se produzca, es necesario que el mosquito sea infectante, y, aun siéndolo, es preciso que el sujeto picado esté en condiciones de receptibilidad, extenuado por la fatiga, convaleciente de una infección anterior, o sea víctima de la postración producida por una insuficiente alimentación.

La propagación de las fiebres palúdicas se realiza en sentido horizontal, extendiéndose por los valles próximos a la comarca pantanosa; pero rara vez gana las alturas, y, cuando en ellas aparece, es porque se ha constituido *in situ* el foco palúdico. Esto es lo que sucede actualmente en Madrid, donde los casos de paludismo abundan extraordinariamente.

Los casos de fiebres intermitentes (forma co-

mún) que en Madrid se observan todos los años, son debidos a la suciedad de las calles, cuya limpieza es imposible a causa del mal empedrado, que retiene entre sus juntas la basura fermentante a la luz del Sol y macerada en los charcos, producidos por el agua de los riegos.

Los vendedores ambulantes de pescado y caza destripan, desuellan, mondan y escaman sus mercancías en la vía pública, bajo la mirada paternal e indiferente de los representantes de la autoridad.

La falta de quemaderos públicos hace que se arrojen a las alcantarillas muchos restos orgánicos, que las obstruyen y convierten en focos de infección. Por esta y otras causas el subsuelo de Madrid es de lo más sucio que se conoce.

El gran movimiento de tierras, determinado por la apertura de zanjas, que, con motivo de las obras de pavimentación, está llevándose a cabo en las calles de la corte, pone al descubierto focos de donde no se ve, pero se huele lo que sale.

La plasmodia malárica, o lo que sea, se desarrolla en la sangre de nuestros pobres obreros, cuya alimentación, dado el escandaloso encarecimiento de las subsistencias, entra ya en la esfera de lo ideal. Los empleadillos del Estado y del Municipio, esa inmensa legión que cuenta su sueldo por reales, seis, ocho, diez y doce mil (así parece más), dan tanto y mayor contingente que los obreros a la morbilidad por paludismo.

Con muchísima frecuencia escuchamos ahora los médicos la relación siguiente: Llegué a casa y me acosté sin cenar, porque no tenía ganas; estaba calofriado; en toda la noche no pude pegar los ojos; hoy he amanecido con dolor de cabeza, y creo que tengo fiebre.

Otras veces se nos quejan los pacientes de una neuralgia facial, que no pueden explicarse, puesto que tienen su dentadura perfectamente sana. Tam-

bién es frecuente la neuralgia lumbar e intercostal, que los enfermos atribuyen siempre a un enfriamiento.

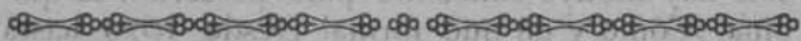
No es necesario investigar en la sangre de estos sujetos la presencia del *hematozoario sigmoideo*; basta con observar que todos los días, o en días alternos, hay un acceso febril a la misma hora y que va precedido o acompañado de calofríos. Con esto hay motivo suficiente para prescribir la quinina. ¿Cómo y en qué forma? Desde 1679 hasta hoy hemos hecho grandes progresos. Entonces su Real Majestad Luis XIV hizo muecas innumerables para tragarse el remedio llamado inglés, que pagó muy caro a un tal Talbot, charlatán británico que curó al *Gran Rey* con vino de quina muy concentrado. Hoy, gracias al descubrimiento de la quinina extraída de las quinas por Caventon y Pelletier, podemos curar el paludismo con mayores comodidades. El clorhidrato de quinina es la mejor de todas las sales quínicas existentes.

Puede tomarse por la vía gástrica o en inyecciones hipodérmicas. Las píldoras y tabletas suelen salir a veces al exterior, después de haber atravesado el tubo digestivo, sin perder nada de su peso, como ha demostrado Patein administrándoselas a un conejo. Los sellos (obleas) son preferibles; pero el tomar una solución acuosa de quinina no es tan difícil como parece, puesto que el sabor amarguísimo de las sales quínicas se neutraliza fácilmente chupando un trozo de raíz de regaliz.

La inyección hipodérmica evita todos los inconvenientes y garantiza una rápida e integral absorción. La fórmula de Triulzi, adoptada por Robin, da una solución indolora y que se conserva fácilmente.

Nuestros compatriotas saben por experiencia que, tomando la quinina como medicación pre-

ventiva, pueden permanecer impunemente en algunas comarcas pantanosas de Fernando P6o. 0,25 gramos de quinina por día, es una dosis suficiente para preservarse del paludismo. El coste de esta dosis es actualmente de 25 céntimos. Cuando hayamos tomado 305 pesetas de quinina, creo que ya estarán terminadas las obras de pavimentación.



MIALGIAS

—Tienes todo el aspecto de una gallina, que discierne sobre un grano de trigo. ¿Por qué miras hacia el suelo con un ojo solo?

El interrogado trató de levantar la cabeza, hizo un gesto de sufrimiento y, señalándome a su cuello, dijo:

—Aquí, aquí comienza el dolor, debajo de la oreja derecha, y va bajando hasta el esternón. Anteayer me sucedió lo mismo en la espalda; apenas podía enderezarme. Yo creo que ha sido un enfriamiento, porque con el calor se alivian estos dolores.

—No, no es enfriamiento, es reumatismo; mejor dicho, son las manifestaciones reumáticas propias de la estación. Se puede ser reumático en mayor o menor grado, según la intensidad de la infección, y tener afectada una o varias articulaciones, una o varias vísceras, uno o varios músculos. El reumatismo, uno en su esencia, varía grandemente en sus manifestaciones. Decía, y con razón, el inolvidable doctor Robert: *Todos somos esencialmente reumáticos.*

Latente duerme la infección reumática en nuestra sangre, hasta que un día sentimos en un múscu-

lo, en una articulación, un dolor, que atribuimos a la permanencia prolongada de nuestro cuerpo en una misma postura. He tenido esta pierna, decimos, encogida demasiado tiempo, y ahora no puedo estirla. Siento aquí en los riñones un dolor, que me sube todo a lo largo de la espalda, y no me deja enderezarme.

Transitorias o permanentes, con fenómenos inflamatorios o sin ellos, todas estas pequeñas molestias pueden obedecer a un mayor o menor grado de infección reumática. Llamámoslas reumatoideas, aceptamos como buena explicación causal un enfriamiento, la humedad ambiente, la mojadura, la corriente de aire frío y la postura forzada. Nos contentamos friccionando la parte afecta con cualquiera de los cosméticos acreditados en la práctica familiar, y hasta otra.

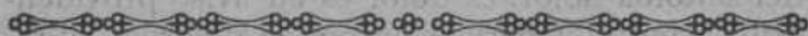
Este descuido en atacar al reumatismo tan pronto como alborean sus primeros síntomas, es la causa de que llegemos a sufrir ataques cada vez más intensos y generalizados. A fuerza de no darle importancia, acabamos por hacerlo importantísimo, y es entonces cuando, alarmados, acudimos al salicilato sódico, aspirina, cidrasa, cólichico, etc., etc.

Se procura con insensato afán la desaparición del síntoma dolor. El dolor es un aviso providencial. Cuando los nervios entran en dolorosa vibración, es porque la sangre está sucia, hay en ella toxinas que hacen funcionar el timbre de alarma. Tratar de neutralizarlas es lo mismo que contentarse con cubrir de serrín mojado el suelo de una habitación sucia. Con esto se obtiene un resultado útil e inmediato; el polvo no se levanta, pero la suciedad persiste, si no se barre.

Los pretendidos específicos contra el reumatismo no son más que la trampa, en que un vendedor listo coge a muchos compradores tontos.

La medicación racional está constituida por el baño caliente, los diuréticos, los purgantes, la diaforesis local y general, seguida de fricciones estimulantes. Los alcalinos y el ácido salicílico tienen capital importancia, si con habilidad se los maneja. Pero nada tan seguro como la prolongada aplicación del vapor de agua, seguida de muy cortas refrigeraciones. El calor y el frío, que tanto han acreditado las famosas duchas escocesas, crean diferencias de potencial capaces de producir sobre los nervios corrientes análogas a las que la industria eléctrica hace circular por los hilos de cobre. El dolor desaparece, resuélvese la inflamación y comienza el organismo a depurarse con grandísima rapidez del exceso de ácidos, que saturan la sangre del reumático.

El análisis de las orinas y el sudor ponen de manifiesto tan felices resultados. En cuanto a ti, que no eres más que un modesto aspirante a reumático, puedes renunciar a tu plaza haciéndote fricciones enérgicas con el complicadísimo bálsamo de Fioraventi, en todo el trayecto del *esternocleido-mastoideo*, y colocando encima compresas empapadas en un cocimiento muy caliente, hecho con la corteza de quina.



## REUMATISMO, ARTRITISMO, O COMO USTEDES QUIERAN

### I

Cojeando y con el apoyo de un bastón, pudo llegar ayer hasta mi consulta el bueno de D. Indalecio.

—Vengo—me dijo— a que me quite usted este dolor de la rodilla derecha y del hombro izquierdo. ¡No sé cómo he podido llegar hasta aquí! Estoy sudando como un mozo de cuerda. Tengo una sed abrasadora. Hace tres días que no...

—Sí, sí, me lo figuro; completamente estreñado.

—Eso es, estreñado—repitió D. Indalecio.

Y siguió diciendo:

—La orina, muy escasa, muy rojiza y con un depósito como si fuera pimentón. Vea usted esta lengua.

Se la miré detenidamente y me puse a examinar las articulaciones doloridas. Cuando terminé mi examen, todavía estaba el buen señor con la lengua fuera de la boca.

—Ya he visto, ya. Guarde usted esa lengua, no vaya a paralizársele por enfriamiento.

—Tengo tal resecaión—me contestó— que me consuela el jadar, como lo hacen los perros de caza.

—Todo eso se arreglará pronto. Ha hecho usted mal en venir a verme. Hubiera sido preferible llamarme a su casa. El reposo es la primera determinación que deben tomar los reumáticos.

—¿De manera que soy reumático? Pues es la primera noticia. Nunca había tenido yo tal cosa.

—Siempre sucede lo mismo. Las enfermedades se ignoran hasta que hacen su aparición.

—Pues de seguro que debieron de ser estas heladas. El día de Reyes por la noche tuve que salir después de haber cenado, y se conoce que el enfriamiento y la humedad...

—No se trata ahora de averiguar cuál pudo ser la causa de que apareciese o se manifestase el reumatismo en usted. Por mucho que discurrámos, nunca podríamos estar seguros de haber acertado con la tal causa, y, aun conociéndola con certeza, habríamos de inclinarnos ante ella con la forzosa

resignación a que obligan los hechos consumados.

La humedad y el frío son compañeros inseparables del reumatismo. Esta sencilla observación fué la que determinó a Maclagán en 1874 a buscar el remedio de la enfermedad en la corteza del sauce, árbol que crece a la orilla de los estanques.

De la corteza de este árbol, que al principio se usaba en cocimiento (ahora también lo usan así los terapeutas integristas), se logró extraer un glucósido, llamado salicina, cuyas virtudes terapéuticas eran debidas al ácido salicílico que se produce a sus expensas en el organismo. El ácido salicílico, aislado de la salicina, fué, durante mucho tiempo, el remedio específico del reumatismo. Stricker lo popularizó, y los alemanes, que son terribles en cuestiones terapéuticas, se entusiasmaron con el nuevo remedio, aconsejando su administración hasta producir fenómenos de envenenamiento. Estas intemperancias, unidas a los inconvenientes del ácido salicílico, casi insoluble en el agua y muy irritante para el estómago, fueron la causa de su descrédito, no tardando en encontrarle un sustituto de acción más lenta, pero menos peligrosa, en el salicilato sódico.

— Voy a ponerle a usted una poción, cuya base medicinal será esta substancia, de la cual tomará usted tres gramos en las veinticuatro horas; pero conste, amigo D. Indalecio, que la medicación salicilada no es la base racional de un tratamiento antirreumático. Yo, que me complazco en reconocer la especificidad de este remedio contra esta afección, no vacilo en afirmar que en el reumatismo, artritis o como quiera llamársele, la medicación es tan sólo cuestión de momento, terapéutica de complacencia, obra de caridad, porque la base fundamental está en el régimen alimenticio que para cada reumático ha de establecerse.

El reumático necesita que se le diga ante todo

qué es lo que debe comer, a qué horas ha de levantarse y acostarse y cuáles son los cuidados que ha de tener con su piel, sus riñones, el intestino y el pulmón. Todo lo demás es perder el tiempo y entretener el reumatismo.

Hace más de diez años que, mientras viajábamos con dirección a Manresa, me decía mi inolvidable amigo Bartolomé Robert, con aquella risita que empleaba para lanzar sus estupendas y sabias paradojas:

— En Barcelona todos somos *esencialmente* reumáticos.

Don Indalecio redobló su atención, y tú, lector amable (y acaso reumático), dentro de pocos días podrás saber lo que, con inapreciables muestras de asentimiento y especial benevolencia, me escuchó el sabio maestro.

## II



— Somos *esencialmente* reumáticos — dije al Dr. Robert — porque vivimos *esencialmente* distraídos, contagiados por una laboriosidad excesiva. No sabemos comer ni sabemos lo que nos ponen delante, cuando a la-mesa nos sentamos.

Y como nunca se peca impunemente, de ahí que los habitantes de Barcelona, como los de todo clima templado y húmedo, seamos víctimas de flegmasías articulares.

Aquí no se interrumpe un solo día del año la matanza de cerdos. La butifarra y el salchichón (*llonganisa*) tienen el carácter de plato regional, y cuando las carnes porcinas se consumen en estado fresco, se las asocia casi siempre con legumbres, como la judía o habichuela, cuyo rendimiento *purínico* es tan propicio al reumatismo.

Durante el verano se hace un exagerado consumo de tomates y se come chocolate crudo, como

estimulante para beber agua. Usted, querido maestro, ha sabido antes que yo cuáles son los perjuicios que produce a nuestra sangre el ingreso de ese 4 por 100 de ácido oxálico contenido en los tomates y el cacao. Sumemos a todo esto el considerable consumo de café y azúcares que aquí se hace, consumo que estaría muy justificado si hiciésemos una expedición al Polo, pero que resulta absurdo en una ciudad, cuyo benigno clima hace innecesaria la calefacción y donde la vida es, por regla general, demasiado sedentaria.

Sin la hemorragia cerebral (*feridura*) y la endocarditis consecutiva al reumatismo, tendrían que declararse en huelga los sepultureros catalanes.

Las cosas que después hablamos, referentes a la problemática existencia del esquizomiceto generador de las artritis reumáticas, ya no le interesan al lector ni le importan un ardite al pacientísimo D. Indalecio.

Antes de establecer la medicación salicilada, conviene cerciorarse del estado de permeabilidad del riñón, sobre todo tratándose de enfermos mayores de treinta años. Hecha esta investigación por medio del azul de metileno, se procede a determinar la dosis tolerable para cada caso. La solución de este problema debe de ir acompañada de la siguiente reflexión,

Voy a introducir en este organismo un agente que por su calidad y cantidad es susceptible de producir graves perturbaciones en el sistema nervioso, el corazón y los vasos, llegando hasta el extremo de causar la muerte. Estoy bien seguro de que no existen contraindicaciones serias, tengo garantizada la eliminación del medicamento y puedo responder de que sus efectos útiles superan al perjuicio que pueda ocasionar.

Entonces, y sólo entonces, es cuando nuestra pluma debe trazar el *Récipe, Tómese o Despáchese*.

Decretada la piadosa intoxicación, piensa el enfermo que ya está todo hecho, y aun está todo por hacer.

Es necesario convencer al paciente de que debe felicitarse del aspecto turbio y sedimentoso de sus orinas, de que la sed y resecaión es un buen síntoma y los sudores acompañados de molesta picazón un buen augurio de morbosas eliminaciones, la fiebre un signo de reaccionales energías y el dolor una consecuencia inevitable de la existencia de substancias, que, acumuladas en la sangre, ponen en dolorosa vibración el sistema nervioso sensitivo.

Atenuar estas molestias es el objeto de la terapéutica sintomática, obra de caridad que no debe extremarse hasta convertirla en peligrosa complacencia. Sometiéndose a las austeridades de un régimen alimenticio transitorio, desaparecen con toda seguridad las causas del reumatismo, y, muerto el perro, se acabó la rabia.

—Venga ese régimen — vociferó D. Indalecio, llevándose ambas manos a la rodilla dolorida.

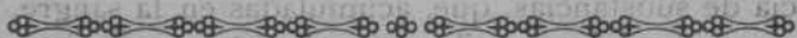
—Vamos por partes — le contesté, elevando el brazo derecho con ademán autoritario.

En esta época del año todo reumático debe desayunarse con lecha malteada y dulcificada con miel (estamos en Enero). A las doce ha llegado la hora de sudar, empleando para ello cualquiera de los procedimientos usuales, fisioterápicos, mecánicos, etc., pero nunca químicos. La comida principal se hará con verduras, huevos, pescados y frutas. La cena, con huevos y compota de manzanas unas veces y otras con huevos y sopa de avena.

Cada cuatro días es indispensable cambiar de régimen, porque el estómago de los artríticos no soporta la monotonía alimenticia. No doy la lista de alimentos recomendados por los más conspicuos autores, porque entre los manjares prohibi-

dos hay muchos que yo considero indispensables, y entre los permitidos figuran otros que yo prohíbo en absoluto.

Las curas de fresas, uvas y cervezas son de un gran valor depurativo y habré de ocuparme extensamente de ellas, tan pronto como los primeros espárragos, mis buenos amigos, vengan a recordarme una deuda de gratitud, que con ellos tengo contraída.



## NUEVAS ORIENTACIONES SOBRE EL REUMATISMO

Hoy por hoy, mientras otra cosa no se demuestre y a pesar de las coexistencias microbianas que le acompañan, hemos de considerar al reumatismo como una intoxicación de origen alimenticio, a la que son especialmente favorables la humedad y el frío.

Cantidades exageradas de alimento, exceso de materias azoadas en las comidas, trastornos metabólicos en la utilización de lo que se come, vida sedentaria, inanición respiratoria, etc., etc., son sus causas.

El reumatismo no es solamente castigo de la glotonería; se puede ser muy parco y muy reumático. Ya estudiaremos otro día las causas suficientes y coadyuvantes, las predisponentes y determinantes, directas e indirectas. Hoy sólo quiero hablar de las nuevas orientaciones, con que los terapeutas comienzan a señalar un tratamiento definitivo. El racionalismo tenía que imponerse después de las últimas y recientes controversias habidas entre la gente de ciencia. Suard (de París)

levantó la bandera revolucionaria, en la que escribió este lema:

«La leche pura, que constituía el alimento casi único del reumático, ha causado, seguramente, la muerte de muchísimos enfermos, sumando con la disemia reumática, la disemia alimenticia.»

Hízose un inventario de los alimentos suministrados al reumático, y resultó lo siguiente: Las carnes blancas, como la ternera, cabrito y pollo, son más perjudiciales que las llamadas rojas, como la de buey, carnero y vaca. Cuanto más joven sea una carne, más nucleínas contiene, y produce, por lo tanto, mayor cantidad de ácido úrico. Tienen las carnes jóvenes en contra suya la cualidad de ser más inestables, produciéndose con mayor rapidez en ellas la putrefacción que las hace tóxicas. Un plato que venía gozando falsa reputación de inocente (sesos cocidos y rebozados con huevo), fué proscrito del menú de los reumáticos convalecientes y tachado de nucleínógeno. Los purés de legumbres también quedaron incluidos en el índice prohibitorio.

El carnero, la caza fresca y la tajada de buey a la parrilla, considerados antes como nefandos alimentos, merecen, en concepto del doctor Suard, los honores de la rehabilitación. Después de haber leído atentamente tantas enormidades, quedé sumido en profunda meditación, cuya síntesis copio en el párrafo que sigue.

La fermentación láctica de las glucosas (azúcares) o de las sustancias que las engendran, produce un *ácido-alcohol*, llamado láctico, y sarcoláctico cuando son las carnes quienes le dan origen (sarcos, carne). Normalmente, tenemos ácido láctico en la sangre y en los productos de secreción, saliva, bilis y lágrimas. La leche y alimentos que de ella se derivan, los azúcares y las legumbres nos suministran todo el ácido-alcohol necesario y mu-

cho más del necesario, cuando ingerimos cantidades de alimento desproporcionadas a las necesidades orgánicas. Esto debe de ser absolutamente cierto, porque abunda este ácido en la sangre de los reumáticos, y sobre todo durante los períodos de crisis dolorosa, que son menos frecuentes e intensos cuando el enfermo se somete a un régimen exclusivamente frugívoro. Las lechugas, arroz, patatas y tomates (antes tan temidos) son la salvación del reumático. Armand Gautier hace notar que los japoneses (grandes consumidores de todo esto) desconocen el reumatismo.

Hechas estas consideraciones, comienzo a hojear un librito del doctor Allinson, traducido al francés por Thirion, y que M. Molaine tuvo la bondad de enviarme a cambio de un franco y 25 céntimos. Los tres enemigos del reumático son el ácido láctico, la urea y el ácido úrico.

Dice míster Allinson: Es preciso que los reumáticos no se alimenten con substancias capaces de producirlos, como son las carnes de mamíferos, aves y peces, las legumbres secas y las bebidas alcohólicas. Que coma con mucha cautela los huevos, legumbres secas y azúcares industriales, así como también la leche, y que tome cuanto le convenga, tratándose de frutas, verduras y cereales.

Después habla muy mal de los trasnochadores, abomina de la vida sedentaria, la emprende airadamente con los que fuman, y aconseja el aire constantemente renovado y las fricciones estimulantes de la vitalidad cutánea. De los medicamentos antirreumáticos dice horrores, y a los médicos les dedica este parrafito que sigue:

«La manière de soigner de bien des medecins est plus à craindre que la maladie.»

Déjolo sin traducir, porque solamente se refiere a los médicos que se cuidan más de la enfermedad que del enfermo, y éstos casi todos saben francés.

—¿Qué prefiere usted—dije yo a un reumático, gastrónomo empedernido—, tomar únicamente leche, o tomar, además de la leche, hortalizas de todas clases, frutas de todas las variedades indígenas y huevos de todas las maneras imaginables?

—¿Cuánto ha de durar ese régimen?

—Tanto cuanto tarde su reumatismo en desaparecer.

—¿Y después?

—Después es usted muy dueño de volver a reumatizarse cuanto guste.

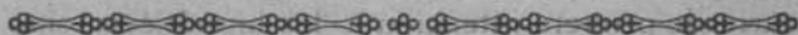
De esta clase de gentes, decíame un compañero:

—Llegan a nosotros con tan absurda pretensión como la que sería llegarse a un sacerdote y hacerle confesión de todas nuestras culpas, advertirle que nos impusiese una penitencia muy suave y exigirle que nos garantizase la gloria eterna, absolviéndonos de todo lo que pecar pudiésemos de allí en adelante.

Tengo ganas—añadía— de tropezar con un cliente que tenga sentido común.

—No abundan—le dije—, y esos rara vez necesitan de nuestros auxilios y consejos.

—Tienes razón—me contestó, mientras bajaba la cabeza para mirarme por encima de sus anteojos—. Yo creo que mejor estamos así.



## TRATAMIENTO DURANTE LOS ACCESOS REUMÁTICOS

Ataques, dicen las gentes, y también dicen accesos; pero nosotros les llamamos exacerbaciones, porque nos consideramos obligados a emplear un lenguaje de gran precisión. Los reumáticos sufren

periódicamente agudizaciones en su dolencia, y en estos críticos momentos de malestar, producido por los dolores y por la fiebre, reclaman los auxilios del médico.

Aceptar el dolor como expiación de nuestros pecados contra la higiene, sería un rasgo de estoicismo del que no habría sido capaz el propio Zenón, fundador del respetable grupo que comentaba su doctrina en el pórtico ateniense. El médico que, prudente, hábil y eficazmente, sabe manejar el rico tesoro de medicamentos analgésicos, es comparable al ángel protector de los seres creados, que las índicas teogonías suponen orando eterna y piadosamente. ¡Señor, alejad el dolor de todo cuanto existe!

Contra el dolor no estamos desarmados, y con procedimientos sencillísimos podemos combatirlo, sin necesidad de producir graves perturbaciones en los grandes centros nerviosos.

Si un reumático se queja de intensos dolores producidos por una tumefacción articular de la rodilla o el codo, será muy rápido y expeditivo, y, sobre todo, muy cómodo para el médico, inyectarle bajo la piel un par de centigramos de cloruro mórfico, que le dejarán dormido como una marmota; pero un terapeuta consciente de su misión y celoso por la salud de sus clientes, no recurre de primera intención a los hipnóticos, sino que comienza por emplear los anestésicos locales, simultaneándolos con una medicación causal apropiada, es decir, pide al dolor un armisticio mientras gestiona la paz.

Las pulverizaciones con éter metilclorhídrico, la cocaína, llevada tan adentro como sea preciso; el cloróformo, en linimento combinado con el mentol, y el salicilato de mefilo, producen efectos anestésicos aplicándolos *loco dolenti*.

El efecto de los precitados medicamentos pue-

de ser facilitado y reforzada su acción con medios físicos, como el baño de vapor, el de sol, el de aire, y las compresas calientes, templadas o frías, según los casos, impregnadas en cocimientos, emolientes unas veces y astringentes otras. Cada caso requiere su táctica especial. Llegado el momento de usar los hipnóticos, es preciso tener en cuenta, si empleamos la morfina, que en los reumáticos muy debilitados o muy nerviosos, más fácilmente produce excitación que calma. En esta clase de sujetos, así como en los niños menores de seis años y en las mujeres, resulta útil tantear el efecto que se busca, administrándoles una infusión de pétalos de amapola, cinco a diez gramos por litro de agua. Esta infusión produce ligero efecto narcótico, que muchas veces puede ser suficiente para producir un sueño aceptable; y digo aceptable, porque al sueño normal aun no se le ha encontrado sustituto.

Las amapolas contienen un alcaloide llamado *rehadina*, al que se atribuye su acción somnífica. En cuanto al *tridacio*, el *lactucario* y la *lactucina*, substancias extraídas de la lechuga, no me atrevo a recomendarlas, porque me siento integrista y prefiero una ensalada de lechuga bien condimentada.

No por homenaje a la memoria del gran terapeuta Dujardin Beaumetz, sino por gratitud a los éxitos que me proporcionó, empleo con frecuencia la trimetilamina (un gramo, en 200 de agua de menta).

La fiebre tiene mayor importancia para el enfermo que para el médico, y en los reumáticos la considero como fermentación tumultuosa, después la cual el organismo recobra su normalidad aparente. *Post nubila Phoebus*. Así como el vino, después de fermentar, se clarifica, así queda el reumático después de un acceso de fiebre.

Esta normalidad no es definitiva. Persistiendo en la comparación, digo que las sustancias que durante el proceso fermentativo enturbiaban el líquido, yacen sedimentadas en el fondo de la cuba y prontas a enturbiarlo nuevamente si, por cualquier circunstancia, se remueven.

Llegado a este punto, vienen a mi memoria sabias lucubraciones acerca de la hiperoxidación que ciertos microbios, como el micoderma aceti, producen sobre los alcoholes de las bebidas fermentadas, y pienso en el ácido láctico de los reumáticos y en la acetificación y en otras muchas cosas, cuya exposición pudiera ser causa de que dejarais de leerme, y por eso no las escribo.

Pero sí os digo, y os lo digo en verdad, que los ácidos de las frutas, cítrico, tártrico y málico, se combinan con las sales del plasma sanguíneo, alcalinizándolo, y las bases alcalinas que con estos ácidos están unidas en las frutas, abandonan a sus esposos y van a unirse con los ácidos láctico y úrico, que son en nuestra sangre productos patológicos causantes del dolor.

Realmente, entre las sales circulantes en la sangre y las sales existentes en las frutas, se realiza un cambio de parejas muy favorable a los reumáticos, cuya sangre tiene su paz turbada, porque alberga en su seno matrimonios químicos mal avenidos, en que los ácidos son maridos irascibles y las bases mujeres inaguantables.

Las frutas crudas, con sus mucílagos emolientes, calman el eretismo de la mucosa intestinal y refrigeran la mucosa gástrica, y con sus residuos celulósicos, estimulan la motricidad de los intestinos fatigados e inertes, que se encuentran en el estado lamentabilísimo de un hombre que estuviese muy nervioso y muy cansado.

La copiosa ingestión de frutas modera la intensidad de los accesos dolorosos y previene contra

la excesiva elevación de la fiebre, porque la hace innecesaria. De la fiebre y de su yugulación tengo yo que escribir un capítulo aparte.

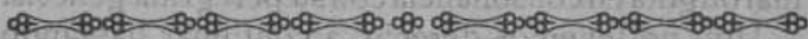
Hoy quiero terminar mis dolorosas consideraciones anotando algunos pequeños detalles de grande importancia.

La sensibilidad para el dolor es asimétrica. El lado izquierdo de nuestro cuerpo es más sensible; ténganlo presente los médicos para intensificar las dosis de analgésicos y anestésicos, cuando sea el izquierdo el lado afecto.

El dolor es amigo de la noche y está sujeto a influencias siderales, cuyo desdén constituye una torpeza.

Los más débiles anestésicos resultan eficaces al amanecer.

La fatiga intelectual crea estados hiperestésicos e hiperálgicos; por esta razón la pintura, la música, el cinematógrafo y toda clase de trabajos manuales son recomendables como medio de distracción a los reumáticos intelectuales. Para los analfabetos que saben leer, bastará con las novelas de folletín. El verdadero intelectual es tan sensible al dolor como los gatos, que acaso gozan de tan exquisita sensibilidad por ser grandes filósofos.



## LA GOTA

La gota es una enfermedad de la sangre; mejor dicho, es una enfermedad que altera cualitativamente la sangre, incorporando a ella grandes cantidades de ácidos, como el fórmico butírico y valérico, que abunda en la sangre de los gotosos que no sudan; el colálico, que infecta la de los estre-

ñidos, y el úrico, que predomina en la de todo gotoso, y muy especialmente en la de aquellos cuyos riñones están perezosos.

La piel, los riñones y el intestino son las vías eliminatorias visibles; hay otra no menos importante (la pulmonar), cuyas eliminaciones gaseosas escapan a nuestra percepción. Ninguna de las cuatro vías es culpable de producirnos la gota por deficiencia funcional, sino por cansancio, por agobio fisiológico, por agotamiento de su capacidad expulsiva, agotamiento del cual somos nosotros los únicos responsables, puesto que con nuestra intemperancia o nuestra imprudencia las obligamos a un trabajo que no pueden soportar.

Es la gota una intoxicación de origen alimenticio, que, por predominar entre las altas clases sociales, fué considerada como mal de ricos; pero también la padecen los proletarios afectos de obesidad y dados a los excesos báquicos, y son víctimas inocentes de ella, con carácter de enfermos por accidente profesional, los trabajadores que manipulan ciertas substancias, como el plomo y el carburo de calcio.

Hace siete siglos se decía que *una gota de cierto humor irritante y acre* se depositaba en las articulaciones, produciendo esta enfermedad, a la que llamaron gota en consonancia con su peregrina génesis.

Hoy no tenemos derecho a continuar hablando así. Decimos uricemia y queda expresada la presencia del ácido úrico en la sangre, y para mayor detalle y conservación de la nomenclatura tradicional, podemos decir podagra o quiragra uricémicas, dando a entender (a los que sepan griego) que las articulaciones del pie o la mano son asiento preferente de las sedimentaciones del ácido lítico (piedrico, pues litos quiere decir piedra), que así designó al hoy llamado úrico su descubridor, el alemán Scheele.

Garrod puso de manifiesto estas sedimentaciones minerales, valiéndose del mismo procedimiento empleado para obtener el azúcar candi. Unos hilos de algodón sumergidos en el suero de la sangre, se cubren, al cabo de algunas horas de reposo, de cristales de urato sódico.

Este procedimiento sirve para establecer el diagnóstico diferencial entre la gota y las artritis deformantes. Un vejigatorio aplicado *loco dolenti*, nos proporciona una flictena con serocidad suficiente para la investigación, y al mismo tiempo hace desaparecer los dolores, que molestaban al paciente.

Malo es padecer manifestaciones articulares de la gota, pero peor es tenerlas en las vísceras; porque en estos casos el enfermo se queja de lo que siente y el médico se despista con lo que ve.

Es incalculable el número de gotosos, que acuden a las consultas de especialistas en las enfermedades del estómago.

Quéjense de dolores epigástricos, vómitos, acideces, ardores y diarreas; hablan de sus dolores de cabeza, vértigos y zumbido de oídos; lamentanse de su estreñimiento y son diagnosticados y tratados como tales dispépticos, y, de la noche a la mañana, aburridos del severo régimen alimenticio que se les impone, abandonan el plan, y a los pocos días se felicitan de su rebeldía, porque se sienten curados. Claro está que no tardan en volver a experimentar las molestias primitivas, cuya reaparición achacan a su inconstancia en seguir el régimen que les fué aconsejado, cuando, en realidad, la causa no es otra que un nuevo ataque de gota visceral.

Yo acostumbro a mirar con prevención a todo dispéptico, que sea obeso, y no me dejo seducir por las socorridas combinaciones del neuro-artritis, que disfraza y encubre muchas enfermeda-

des, pero también disculpa y tapa muchos errores de diagnóstico.

Los enfermos se quejan muchas veces de cosas accidentales, y al médico compete averiguar las causas ocultas, que a tales accidentes dan origen.

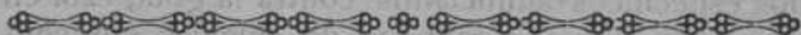
Estas alternativas de salud y enfermedad y el encontrar el enfermo alivio con remedios, que hoy le sientan *como mano de santo* y mañana *como un tiro*, da por resultado gran número de escépticos entre los enfermos y entre los mismos médicos que, obsesionados por su infalibilidad de especialistas, no se resignan a confesar que fueron despidados en su diagnóstico por un acceso de gota larvada.

La sangre de los gotosos está profundamente alterada en su grado de alcalinidad; nótese en ella disminución de los elementos globulares (anemia gotosa), exceso de fibrina, disminución de albúmina y aparición de pequeñas cantidades de ácido oxálico, que deben de ser atribuidas a la descomposición del ácido úrico. La eliminación normal de este último disminuye, y apenas se le encuentra en las orinas durante los ataques de gota en su período agudo y doloroso; en cambio, pasado el ataque, sobrevienen verdaderas descargas úricas, que dan a la orina el aspecto turbio y sedimentos rojizos, que tanto asustan al enfermo como regocijan al médico, que al ver estas orinas considera pasada la tormenta y puede lucirse pronosticando con toda seguridad un alivio inmediato.

Neutralizar los efectos del ácido úrico, combiniándolo con bases alcalinas, que den lugar a la formación de sales muy solubles, y, por consiguiente, de rápida eliminación, es lo que procede hacer con urgencia, y evitar la producción de ácido por todos los medios posibles resulta indispensable para obtener la curación.

El restablecimiento del equilibrio nutritivo se

consigue por medio de procedimientos químico-físicos y dietéticos, aplicados con relativa dulzura, pero con inquebrantable perseverancia. No hablo de ellos ahora, porque merecen más espacio del que me resta, y constituirán el asunto de mi próxima crónica.



## TRATAMIENTO DE LA GOTA

Una vez que hayamos diagnosticado la uricemia, conviene hacer una determinación cuantitativa del ácido úrico en la sangre del gotoso.

Los resultados del análisis sirven para fijar la intensidad del tratamiento, cuyo rigor tiene que ser llevado al extremo en los casos de gota visceral.

Tomamos como tipo a un gotoso ligeramente obeso, cuyo sudor fuertemente ácido acusa la presencia de un medio gramo de ácido úrico en cada cien de sangre. Si el sujeto disfruta de integridad intestinal, yo no vacilo en comenzar por administrar la colchicina o el cólchico en cualquiera de las formas preconizadas.

El cólchico es un específico de la gota, como la quinina lo es de las fiebres. Bien es cierto que su especificidad antigotosa no se ha determinado aún científicamente, pero la práctica de muy eminentes médicos, durante muchísimos años, ha dado por resultado su consagración terapéutica.

Todo gotoso que no padezca del intestino, debe de tomar el cólchico desde los primeros momentos del ataque. Tratándose del alcaloide (colchicina), es preferible su administración por vía hipodérmica (inyecciones), pero son muy recomendables las píldoras, según fórmula de Houdé.

Establecida la tolerancia, recomiendo el extracto de semillas y más tarde la tintura, el vinagre o el vino y el jarabe, con los cuales se obtienen excelentes resultados, no pasando de una dosis diaria de 30 gramos.

El secreto del éxito que alcanzaron algunos de los específicos anunciados contra la gota, está en la mayor o menor cantidad de cólchico que contienen, y los perjuicios que a veces ocasionan dependen de una elección poco acertada del preparado que los integra.

Cada gotoso necesita que se le fije la dosis y la clase de preparado que debe de tomar, pues hay que tener muy presente que se trata de una planta venenosa que, si por su belleza es llamada «Narciso de los prados», por su toxicidad merece el nombre de *mataperros*, que le asignaron los franceses.

Medicación complementaria del cólchico la constituyen los diuréticos en el verano y los diaforéticos (sudoríficos) en el invierno, y en ambas estaciones las aguas alcalinas, que con sus sales de sosa, potasa y litio, contribuyen a neutralizar la excesiva acidificación de la sangre y favorecen la evacuación del urato sódico por las vías urinarias.

¿Qué pueden comer y beber los gotosos?

Gracias a las nuevas investigaciones relativas al origen del ácido úrico, resulta el régimen alimenticio de los urémicos perfectamente compatible con la vida social. La inmensa falange de gastrónomos gotosos, entristecidos por el rigor de los antiguos regímenes, que les prohibían terminantemente sus manjares predilectos, ha contraído una deuda de gratitud para con el Dr. Vogt.

Este sabio alemán ha demostrado que el ácido úrico se deriva también de las sustancias colágenas (gelatinosas) y, por consiguiente, resultan perjudiciales para el gotoso las carnes llamadas blan-

cas, que antes se le prescribían, y es altamente recomendable el uso del jamón magro, el buey, el carnero, etc. También se permite ahora el uso de los pescados y de los mariscos, considerados antes como peligrosísimos.

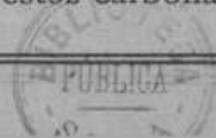
En cambio, se prohíben las conservas, el *foie-gras*, el vinagre y los purés de judías, garbanzos y lentejas. Sesos, hígado, riñones, mojamas, caviar, callos y manos de vaca y ternera, están igualmente prohibidos.

El capítulo de bebidas ha sido radicalmente modificado. El gotoso puede beber en grandes cantidades cualquier agua alcalina, y se tolera el uso del café, si no está demasiado concentrada la infusión.

Las bebidas alcohólicas se prohíben, así como los vinos generosos y dulces; pero se permiten los vinillos blancos ligeritos, tipos del Burdeos, Chacolí, Ulla y demás vinos del Norte, que gozan de propiedades diuréticas muy superiores a las tan encomiadas de muchas aguas medicinales.

Respecto al té ha surgido un grave conflicto. Prácticos eminentes lo proscriben, y eminentes prácticos lo prescriben a dosis altas y elevada temperatura. Estas divergencias, que pueden llegar a promover una guerra civil entre los gotosos ingleses de uno y otro bando, producen gran expectación entre los uricémicos españoles, que han acordado abstenerse prudentemente del té, resignándose a usar del café y el vino blanco, mientras las eminencias de la terapéutica no lleguen a ponerse de acuerdo.

Las frutas de todas clases abundarán en la mesa del gotoso. Estos alimentos, ricos en potasa y ácidos orgánicos, como el málico, racémico, tártrico y cítrico, que se reducen en contacto con la sangre, dando lugar a carbonatos de potasa, son utilísimos. El ácido úrico desdobra estos carbonatos



y fija la base prefiriendo la potasa, con la cual forma urato-potásico, mucho más soluble que los uratos de sosa y cal, que necesitan 800 volúmenes de agua para disolverse, mientras el de potasa se conforma con 80.

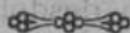
Yo bien sé que los uratos de litina y de piperacina son todavía más solubles, pero ahora no hablo de medicamentos, sino de alimentos, que tienen propiedades medicinales. Hago esta aclaración, para curarme en salud de la crítica que de mis consejos pudieran hacer algunos farmacólogos.

Las precedentes consideraciones revelan el secreto del gran éxito que en las clínicas de Francfort obtuvo Ncorden con su cura por el zumo de limón. Los limones y las naranjas contienen entre todas las frutas el máximo de citrato potásico, pero administrados con exceso provocan trastornos gástricos, contra los cuales hay que luchar, estableciendo la cura mixta de uvas y limones, o de limones y manzanas, en forma de ensalada cruda y sin azúcar, como aconseja Linde.

Pasado el ataque, deben los gotosos pensar en que es preciso evitar que se repita, y para esto nada mejor que un razonable ejercicio; el de la caza es muy recomendable, a condición de no entusiasmarse demasiado y, sobre todo, tener el altruismo de cazar para los demás, pues la carne de liebre, perdiz, conejo y corzo, puede ser tóxica, si estos animales mueren fatigados por insistente persecución.

Haciéndole yo estas advertencias a un fiel devoto de San Huberto, me dijo:

— Doctor, yo le garantizo a usted, que el que no coma más carne que la que mate cazando, no será gotoso por mucha carne que coma.



## UN CASO DE WARMESCHLAG

Intensamente pálido, jadeante, calenturiento se dejó caer sobre un diván mi amigo y cliente don Matías.

—Estoy grave— me dijo —; siento aquí una opresión extraordinaria; mi cráneo estalla. Debo de tener fiebre. Púlsame usted, auscúlteme. ¡Ubbff!...

—Quítesese usted el chaquet... Ahora el chaleco... La camisa. Sí, sí, también la camiseta.

Y cuando estuvo enteramente desnudo de medio cuerpo arriba, observé que mi buen amigo tenía la piel seca, acusaba una temperatura axilar de 42 grados y cinco décimas; su corazón latía muy lenta y débilmente.

Hechas estas observaciones, me puse a curiosear los índices y sumarios de algunos libros y revistas que sobre mi mesa de trabajo van acumulándose. Pensaría, seguramente, D. Matías que buscaba yo la fórmula salvadora de sus males, y permanecía echado y desnudo, sin sospechar que para nada me ocupaba de él.

No tardó mi buen hombre mucho tiempo en incorporarse, preguntándome:

—¿Puedo vestirme ya, doctor?

—¡Ah, sí! — dije —. ¿Siente usted frío?

—No, señor; pero estoy algo sudoso y temo...

—Bueno — añadí —; póngase usted la camiseta y espere un momento, mientras hago que le sirvan un gran vaso de cerveza fresca.

Después de haberla bebido, y mientras arreglaba las prendas de su indumentaria, fué diciendo D. Matías.

—Parece que estoy algo mejor. Tengo la cabeza más despejada, pero todavía siento cierta dificultad para respirar. Dígame usted con entera franqueza lo que tengo.

—Poca cosa. Un *Warmeschlag*.

Y cayendo en la cuenta de que D. Matías no sabe alemán, añadió:

—Una *Termoheliosis*, lo que vulgarmente se conoce con el nombre de acaloramiento. Perdone usted que antes se lo haya dicho en griego; pero es nuestra defensiva. Un día en que a D. Juan Vázquez de Mella le hablaba yo de la *polidipsia*, de origen *hiperhidrosico*, me dijo, mirándome por encima de los lentes: «Si les quitan a ustedes el griego, los arruinan.»

Don Matías asintió a la irónica frase del gran tribuno, y escuchó con manifiesta complacencia las explicaciones que siguen. El acaloramiento se produce, cuando interrumpimos la compensación funcional entre la piel y las mucosas. Las mucosas constituyen el forro de nuestro traje natural. Todos nuestros órganos están forrados a la medida de sus necesidades y con arreglo a su categoría fisiológica. El cerebro es el mejor enfundado, y, además, habita una fortaleza con siete atalayas por donde vigilan los sentidos.

El corazón, metido en su jaula de paredes almohadilladas, está insaculado en el pericardio, late en el seno de un líquido lubricante y le guarda las espaldas una columna, mientras una espada, el esternón, lo defiende por delante.

Sirven las mucosas de revestimiento sensible a los más delicados órganos, y constituyen filtros, a través de los cuales tienen lugar la osmosis y exosmosis, líquida y gaseosa, que caracteriza las funciones vitales del pulmón, riñón, intestinos, etcétera. Para los efectos excretorios, representan la piel y las mucosas los platillos de una balanza. Tienen un armónico antagonismo funcional.

Sin el sudor refrigerante, no podríamos vivir en estos días caniculares. Cuando solicitó usted mis auxilios, estaba sufriendo un estado apoplético por

falta de regulación térmica; tenía usted disnea por congestión pulmonar, dolor de cabeza por congestión meníngea; calentura, que no es lo mismo que fiebre, por falta de perspiración cutánea. Era urgente que la piel se viese desembarazada de la envoltura de los vestidos, y le hice a usted desnudarse ampliamente. Esto era lo esencial.

Como el corazón amenazaba colapsarse, quise darle asueto, y le dejé a usted desnudo largo rato.

Había diagnosticado un acaloramiento, y cumplí la primera indicación: normalizar la temperatura, haciendo que por libre irradiación se consumiesen las calorías excesivas. No tardó usted en sudar de una manera para usted inexplicable, para mí muy clara; tanto es así, que le ofrecí en seguida algo que le obligase a continuar sudando: cerveza muy fría. Qué cosa tan rara, ¿verdad? El sudor no puede producirse en estos casos más que por aumento de la presión intravascular, y nada tan indicado, como una bebida ligeramente alcohólica, para estimular el latido cardíaco, y muy fría para producir congestión periférica compensatriz y favorable a una sudación rápida.

Esto lo saben todos los fogoneros y maquinistas, que han navegado por el Mar Rojo y son con frecuencia víctimas del acaloramiento. Cuando caen congestionados y con la piel seca como un corcho, se auxilian unos a otros con afusiones de agua caliente y bebidas frías. Para tratar el *Warmschlag* madrileño, no es necesario recurrir a las afusiones. Nuestra piel, desembarazada del vestido, reacciona por su cuenta, y con la ayuda de la cerveza fresca se descongestiona la mucosa digestiva. Vamos, D. Matías; tome usted otro vasito, y brindemos por la prosperidad de los médicos, que, mientras dispongamos de la física biológica, no nos arruinaremos, aunque nos quiten el griego.

## JAQUECA

—¿Conoce usted, doctor, los sellos (aquí un nombre), que tanto circulan por ahí?

— La filatelia— contesté— figura entre las muchas cosas que ignoro.

— Se trata— continuó el interrogante— de un sello contra la jaqueca.

— ¡Ah!, vamos; habla usted de un sello medicinal, obleas modeladas, discos o cachets. Sí, me suena eso.

— Tienen fenacetina, valerianato de quinina y otra cosa que no sé; ¿me servirán de algo?

— Indudablemente, cuando usted necesite fenacetina, valerianato de quinina y esa otra cosa que no sabe, le serán muy útiles los sellos de que me habla.

— Bueno, conforme; ahora dígame qué hago yo para no tener jaqueca.

— Si la tiene usted en este momento, tomar lo antes posible y sin curiosear lo que yo recete; y si no la sufre ahora, escucharme lo que respecto a ella voy a decirle.

La jaqueca es una neuralgia intracraneana, localizada o difusa, que se distribuye siguiendo el trayecto de las ramas del nervio trigemino, encargadas de inervar la membrana llamada dura madre, que constituye la tapicería interior del cráneo. Su génesis ha sido sabia y prolijamente discutida, sin que hayamos podido llegar a un acuerdo, pues mientras unos creen que de ello tiene la culpa la raíz motora del trigemino, piensan otros que debe de achacarse la causa a la raíz sensitiva más gruesa y extendida. Yo conservo mi neutralidad, y estoy tentado a pensar que las raíces del trigemino, lo mismo que sus ramas, pueden afec-

tarse, produciendo neuralgias directas o reflejas, centrales o periféricas. El caso es que por fas o por nefas, nos duele la cabeza.

Liebermeister pronunció la palabra cefalalgia, que me parece más seria y más europea que jaqueca (del árabe, xaquica). El dolor de cabeza no tiene razón de ser como espontáneo accidente, dada la maravillosa disposición del cerebro dentro del cráneo. Todo el ingenio de los hombres más sabios se agotaría inútilmente buscando mayores ventajas para proteger con mayor sencillez al más delicado y noble de los órganos. Descartes creía que sólo en el cerebro, y precisamente en la glándula pineal, pudiera tener aposento el alma.

Para que el dolor de cabeza se produzca, es necesario que la circulación intracraneana se perturbe, y las masas que imposibiliten su admirable regulación han de ser en todos los casos muy intensas y muy persistentes. Traduciendo este concepto a un lenguaje vulgar, diremos que, para tener dolor de cabeza, es necesario hacer una barbaridad muy gorda, de la cual a veces no somos ciertamente responsables.

Los ruidos estrepitosos y continuos, los desequilibrios exagerados, que periódicamente experimentan algunas mujeres, causan dolor de cabeza.

Las digestiones laboriosas, el estreñimiento y las emociones psíquicas violentas, nos hacen víctimas irresponsables de la cefalalgia, que también puede padecerse por falta de precaución, como sucede a los provincianos que visitan el Museo de Pinturas, y llevados del afán de no dejar nada por ver, recorren todas las salas, almacenando tal número de polícromas sensaciones, que salen de la visita con los párpados entornados y casi tambaleándose. Toda labor muy prolongada y que obligue a una atención ininterrumpida, produce cefalalgia de origen congestivo.

Los niños, sólo excepcionalmente, padecen la jaqueca; pero figuran con frecuencia entre sus causas productoras. Las personas ancianas tampoco suelen ser víctimas de la neuralgia intracraneana. La edad adulta, durante la cual se cometen excesos de todas clases, da el mayor contingente de cefalálgicos.

Por razón de comodidad, casi ninguno de los enfermos de jaqueca se preocupa de averiguar la causa de su mal. Cuando siente dolor de cabeza toma su sellito correspondiente, y hasta otra. Hay un sinnúmero de sellos preconizados contra la jaqueca. Todos ellos son combinaciones más o menos acertadas de antipirina, fenacetina, cafeína y sales químicas.

Yo, sin abandonar mi criterio de averiguar la causa del mal para suprimirla, combatirla o neutralizarla, teniendo siempre por objetivo la curación radical de la dolencia, no dejo de tratar la jaqueca sintomáticamente, y suprimo desde luego el dolor de cabeza, empleando casi siempre las dos fórmulas que a continuación cito y detallo:

Cafeína . . . . .	0,30 gramos.
Exalgina . . . . .	0,50 —

M. y div. en 2 sellos.

*Item.*

Hojas de coca . . . . .	10 gramos.
Agua hirviente . . . . .	160 —

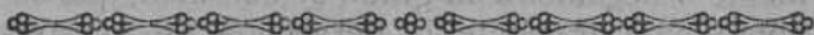
Hágase infusión y déjese reposar hasta enfriamiento. Filtrese, y añádase:

Bicarbonato sódico . . . . .	1 gramo.
Jarabe de azahar . . . . .	50 —

Tomar un sello, y acto seguido dos cucharadas de la poción, es suficiente; pero no hay inconveniente alguno en duplicar la dosis, si la intensidad

de la jaqueca lo requiere, o si no ha desaparecido por completo al cabo de una hora.

La pasta de guarana y las infusiones de café o té muy concentradas, son recomendables procedimientos contra los pequeños dolores de cabeza, que también se disipan rápidamente con la ducha eléctrica y con el pediluvio frío.



### FATIGA CEREBRAL

—Tiene usted razón, doctor; abuso del trabajo intelectual y mi espíritu ha llegado a cansarse. Indudablemente que todo esto de que yo me quejo es debido al *surmenage*.

—Agradezco a usted que así lo reconozca— dije a mi cliente—; pero, con su amabilidad, no elude usted el que yo le reprenda por una herejía que acaba de decir. El espíritu es incansable; lo susceptible de cansancio es el cerebro, órgano material, mediante el cual se manifiestan y traducen al mundo físico nuestras psíquicas actuaciones.

Está usted en el caso de un jinete impaciente, que hostiga su caballo hasta reventarlo. Es necesario ser prudente, puesto que no disponemos de cerebros de recambio, y haciendo trabajar con exceso de tiempo e intensidad al único que Dios nos dió, estamos expuestos a quedarnos a pie, fracasando en nuestro viaje.

Todo acto psíquico, ejercido necesariamente por mediación de nuestro cerebro, tiene que ser intermitente, so pena de fatigarlo en demasía. El corazón, que parece forzado a constante actividad, pues no cesa de latir durante toda la vida, descansa entre latido y latido.

También descansa el cerebro durante el sueño, y este descanso es más necesario que los alimentos para la conservación de nuestra existencia. Más pronto nos morimos por falta de sueño que de hambre.

La meditación continua, la *fatal mania* de pensar, agota rápidamente nuestras fuerzas. Obsesionados por una idea fija, enflaquecemos rápidamente o llegamos a un grado de obesidad, que denota bien claramente la perversión de nuestras funciones nutritivas.

Una vez agotado el potencial de nuestras células cerebrales, nos encontramos en el caso del perro de Goltz, que vivió diez y ocho meses con el cerebro extirpado. Este pobre animalito perdió todas sus iniciativas; para que comiera era necesario meterle la comida en la boca; bebía cuando sumergían su hocico en el agua, y para que anduviese era preciso empujarlo.

En los manicomios he visto casos de agotamiento cerebral absoluto, que constituían la etapa final de una serie de agotamientos parciales, producidos por exceso de fatiga cerebral, agravada por el insomnio y la excitación continuada. Nada tan triste como la contemplación de estos enfermos, que viven exclusivamente a expensas de su invención medular, moviéndose como autómatas.

La chochez (idiotismo senil) es una consecuencia de la mala administración de nuestras funciones cerebrales. El sueño no basta para el descanso del cerebro, ni puede ser completamente regenerador, si durante el día abusamos del trabajo intelectual.

La variedad de ocupaciones es provechosa (nada perjudica tanto como la monotonía), pero tampoco proporciona el debido descanso.

Suspender el estudio de una cuestión, para engolfarse en una partida de ajedrez, no es más que

un cambio de excitante. Cualquier clase de trabajo mental (pensar, discurrir, recordar), ejercido sin interrupción durante una hora, eleva una décima la temperatura del cuerpo y aumenta la cantidad de sangre en los vasos cefálicos, *ubi stimulus, ibi affluxus*.

Para dar descanso al cerebro durante la vigilia, es indispensable buscar una diversión de las que no exigen pensar, algo que solicite hacia el exterior toda nuestra atención. La lectura no es recomendable más que como mal menor. Distraerse de un estudio serio, leyendo frivolidades literarias, alivia un tanto el pensamiento, pero continúa cansando la vista, sin contar con que la más frívola y vana de las lecturas puede servir de núcleo a hondas meditaciones.

La música es una distracción más razonable, siempre que, por asociación de ideas, no traiga a la memoria recuerdos emocionantes. Yo no encuentro distracción más adecuada para el reposo cerebral que la pintura. Pintando, huelga el pensamiento y se divide la atención entre varias cosas, que están fuera de nosotros; contemplamos extensos horizontes (hablo de la pintura en el campo), y tan pronto fijamos la atención en los pálidos tintes de una lejanía, como en los tonos vigorosos de un primer término, donde la luz modela todas las bellezas de la línea.

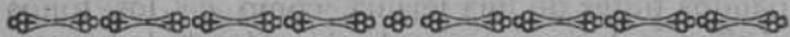
Combinar los tres colores fundamentales, buscando armonías cromáticas que nos den la ilusión de las distancias, es una labor que llega a interesarnos hasta el punto de que dejemos apagar la pipa. El cinematógrafo es aceptable recurso, a condición de que la película se desarrolle en sitio pintoresco, no tenga carácter demasiado trágico y se abstenga el espectador de leer los rotulitos que documentan el argumento.

También recomiendo a usted la conversación

con personas ingenuas, a las cuales debe de hablar precisamente de aquello que no entiendan; por ejemplo, a un labriego, háblele usted de política, y a un político, de agricultura, porque si se mete a cada uno de ellos en el terreno de su especialidad, son capaces de poner cátedra, y entonces, ¡adiós mi dinero!

Una de las conversaciones, que menos huella puede producir en el espíritu, es la relativa a cuestiones taurinas. Cuando no se puede disponer de un torero, se busca en los periódicos la reseña de las corridas y las informaciones referentes a este asunto. Leyéndolas, nada se aprende, pero, después de todo, eso es lo que precisamente nos proponemos, y, además, siempre se adquiere una cultura de carácter muy nacional e indispensable para sostener conversación con el barbero.

Quiero terminar mis consejos con otra pequeña reprimenda. No use usted la palabra *surmenage*. *Surmener* es un verbo francés expresivo del acto de rendir de fatiga a las bestias de carga, obligándolas a caminar aprisa, y, como usted comprenderá, no es buen calificativo para expresar el cansancio del más noble de nuestros órganos.



## NEURASTENIA

(EXTENUACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO)

### I

Yo la llamo *morbus hodiernus* (enfermedad de hoy), porque la encuentro por todas partes y están afectos de ella el noventa por ciento de los que me consultan sus dolencias.

Desde que Jorge Beard la describió magistralmente, treinta y cuatro años há, no hemos dejado de discutirla y comentarla. Llamósela *enfermedad americana*, por ser en aquellos países una endemia conocida desde los tiempos legendarios. Sin negar su existencia en América precolombiana, me atrevo a darle un abolengo más rancio. Cayo, Claudio, Calígula, Nerón y otros emperadores romanos, constituyen una pléyade ilustre de neurasténicos eminentes, que argumenta en favor de mi opinión.

El *tedium vitae*, que impulsó a muchos romanos decadentes al suicidio, fué una manifestación de la neurastenia polimórfica que padecían.

Todos los neurasténicos son directamente responsables de su enfermedad, porque la neurastenia se produce siempre por administrar malamente nuestro sistema nervioso, que, a fuerza de cansancio, acaba por extenuarse.

Derrochan los jóvenes su sensibilidad ofrendando toda su energía inervadora en el ara de Venus, y se neurastenizan.

Movidos por excesivas ambiciones, permanecen, hora tras hora, en su almacén el comerciante, el hombre de ciencia en su laboratorio, en su estudio el artista, olvidando su cultura orgánica, robando al sueño las horas necesarias, con toda su voluntad enfocada sobre un ideal de gloria o de fortuna. La neurastenia los inutiliza.

Hácese gruñón insoportable el viejo, que, durante su vida, luchó contra lo imposible, y acusa de incapaces a sus predecesores, a sus contemporáneos y a los que han de sucederle. No ve su propio fracaso, porque padece neurastenia senil.

No hay manera de conseguir que se diviertan y gocen los niños de ocho a doce años, jugando al aire libre con la pelota y el trompo, porque, a fuerza de llevarlos a cinematógrafos y teatros, se

han convertido en neurasténicos precoces. Según las causas que la determinan, afecta la enfermedad formas distintas; por eso se habla de neurastenias cerebrales, medulares y viscerales; háblase también de formas tóxicas, determinadas por el abuso del café, tabaco y alcohol. Cualquiera que sea su causa, sea cualquiera el punto de la vasta red nerviosa en que la enfermedad inicie sus desórdenes sensitivos o motores, siempre hay una perturbación cerebral, que se traduce por sensaciones objetivas o subjetivas, es decir, reales o aparentes. Tan neurasténico se puede ser a consecuencia de una lesión orgánica, como a causa de un trastorno funcional.

Las hemorroides y la úlcera gástrica producen estreñimiento, inapetencia, vértigos, dolores y otra multitud de síntomas objetivos locales o generalizados. Si el sujeto descuida la curación de estas dolencias y se conforma con medicaciones sintomáticas, más ó menos eficaces, acaba por extenuarse, cayendo en los horrores de la neurastenia consecutiva a lesiones orgánicas.

Veamos otro caso. Un individuo, cuyos negocios van de mal en peor, vive continuamente preocupado y bajo impresiones morales deprimentes, adquiere por esta razón una dispepsia y sufre insomnios, atonía gástrica con deficiencias o excesos de secreción, flatulencias, espasmos pilóricos, palpitaciones, jaquecas y depauperación general, que le conduce forzosamente a neurastenizarse. Esta clase de enfermos es la que padece torturas subjetivas, fobias de todas clases, exaltaciones sensoriales, etc.

Son los más desgraciados de todos los enfermos. Las personas de su intimidad se cansan de soportar lo que llaman sus chifladuras, evitan su compañía, condenándolos a un perjudicial aislamiento. Van estos infelices peregrinando de con-

sulta en consulta. La mayoría de los médicos no les hace caso.

—Eso no es nada; procure usted distraerse.

—No tiene usted lesión de ningún género; mucho ejercicio al aire libre, aliméntese bien, váyase usted al campo.

Tratan por cualquier medio de quitárselos de encima, los atiborran de bromuros, valerianatos y otros medicamentos depresores (llamados anti-nervinos), y concluyen diciendo con aire de suficiencia, la mayor de las estupideces que puede decir un médico:

—*Eso es nervioso, puramente nervioso.*

¡Pobres neurasténicos! No tienen enfermedad determinada, y están profundamente enfermos; Agotarán, con detrimento de su estómago, todos los maravillosos remedios que se preconizan por la charlatanería, que sabe disfrazarse con el manto de la ciencia. De vez en cuando se hacen reconocer para ratificar su falso optimismo. El corazón y los pulmones están sanos, el estómago indemne; nada de hígado, nada de intestinos.

—Continúe usted con los *cachets* de veronal y las tabletas de adalina; no deje usted las duchas frías. *Eso es nervioso, puramente nervioso.*

Y, sin embargo, el reloj, que ninguna pieza tiene rota, puede pararse por falta de cuerda; puede, aunque no se pare, adelantar o atrasar de tal manera, que en vez de máquina útil y reguladora de nuestro vivir, se convierta, por su perturbado funcionar, en máquina despreciable.

¡Pobres neurasténicos! En la sombra les acecha un peligro mayor, a mi juicio, que la muerte sobrevenida por embolía, por rotura de un aneurisma o por la perforación del estómago. El idiotismo, la psicosis circular, la reclusión en los manicomios, esos *impace* de la edad moderna.

Desde la inquietud que nos hace pasear precipitadamente por los andenes de una estación mientras el tren no llega, hasta el ensimismamiento del que tienen que despertarnos como si estuviésemos dormidos, hay una gama extensa de gradaciones, recorrida y acompañada por los síntomas de la neurastenia.

Tanto en la esfera motriz como en la sensitiva, se caracteriza esta enfermedad por una exaltación de las sensaciones o del movimiento. Atormentarse continuamente las guías del bigote, roerse las uñas, accionar con los brazos exageradamente y de modo inadecuado a la narración que hacemos, son cosas que constituyen pequeños síntomas de astenia nerviosa. Las pequeñas fobias, tales como la horripilación táctil que produce la piel de los melocotones, la visual determinada por la presencia inadvertida de una araña o cualquier otro insecto, y las supersticiones, en general, deben de catalogarse como signos probables de neurastenia.

Lo son, con toda certeza, las aberraciones e hiperestesias, de las cuales quiero citar algunas que amenizaron las fatigas de mi práctica profesional.

— Desde que tuve la ocurrencia— me decía una señora — de besar a un sobrinito mío recién nacido, ya no puedo comer galletas, *porque me saben a niño pequeño.*

Quejábame otra de un extraordinario *picor de corazón*, y enseñándome las manos, cubiertas de congelaciones *a frigore*, me preguntó con absoluta ingenuidad:

— ¿Puede haber sabañones en el corazón? Es horrible — añadía — sentir picor en un sitio donde no puede una rascarse.

Lamentábase otro de mis clientes de haber tenido que abandonar su butaca del teatro a la mi-

tad del acto primero de *Tosca*, su ópera favorita, porque vino a sentarse a su lado una señora impregnada de un *olor a saliva*, inaguantable. Otro de mis neurasténicos tuvo que ir a la Delegación, en compañía de un afilador, a quien abofeteó, por parecerle que tocaba el pito de una manera insultante.

Hay aberraciones que tienen cierta explicación en la causa que las produce, como la de un viajante de comercio, que no podía nombrar a ninguno de sus clientes sin decir a renglón seguido la población donde residía y la dirección de su domicilio. Si no recordaba éste, para él, indispensable requisito, interrumpía la conversación, sacaba de su bolsillo un voluminoso cuaderno y buscaba en él las olvidadas señas; después continuaba, hasta un nuevo atasco de su memoria; pero ninguno como aquel que soñó haber dado a luz un galgo.

—Vea usted — me decía — qué cosa tan estúpida. Y el caso es que no puedo moverme. Entre los dolores propios de la expulsión y la baraúnda que armó el animalito saltando toda la noche por encima de los muebles y derribándolo todo, no he podido dormir ni un minuto. ¡Estoy loco!

—Creo que tiene usted razón — le contesté —; pero no me parece lógico que un galgo recién nacido despliegue desde los primeros momentos tal agilidad.

—¡Ay, amigo mío! — respondió —. Para que todo fuese raro en este caso, nació ese animal tan desarrollado, que no recuerdo haberlo visto mayor en mi vida.

Tuvo que ocuparme seriamente de combatir sus dolores y tratar una *proctitis* consecutiva a los violentos esfuerzos producidos durante el terrible sueño. Ocho días tardó el pobre señor en convalecer, y menos mal que no hubo accidentes puerperales.

Hechos análogos a los que dejo citados constituyen la parte pintoresca, digámoslo así, de la neurastenia. Cualquiera de mis lectores podría enriquecer con nuevos datos la colección de mis observaciones; pero hay fenómenos que son constantes en toda neurastenia y pasan inadvertidos para el vulgo científico. Me refiero a lo que generalmente se llama nervosismo, impresionabilidad, preocupación. Estos tres estados rebasan en los neurastenicos los límites de la normalidad y llegan a constituir la neurastenia crónica, cuando no se les combate con energía.

Después de una jornada de gran fatiga, cuando se han recibido impresiones intensas y, sobre todo, desagradables, todos quedamos normalmente neurastenizados.

El dolor y el insomnio son causa de neurastenias pasajeras, cuyos efectos están en relación directa con la intensidad y persistencia de la causa. Disminuir la excitabilidad nerviosa, es absurda tarea; los nervios del neurasténico son débiles en su función y necesitan ser tonificados, *no deprimidos*. Suprimir las impresiones, confinando al enfermo en el aislamiento eremítico de las casas de reposo, etc., equivale a estimular su imaginación buscando perjudiciales compensaciones a la falta del impresionante vivir externo. El enfermo confinado entra demasiado en sí mismo, reflexiona, sueña, se analiza, recuerda lo que acaso no le conviene.

Es la neurastenia una de las enfermedades que debe de ser curada sobre la marcha y tratada de una manera hemeopática, es decir, teniendo más presente el *similia similibus* que el *contraria contrariis*. ¿Cómo se hace esto? Armonizando y simultaneando los agentes físicos y psíquicos, sin someter al enfermo a rigurosa disciplina. (El neurasténico está en rebeldía consigo mismo.) Deján-

dole vivir su vida, haciéndosela tan normal, que la medicación se disfrace de alimento; la orden, de amistoso consejo; la prohibición, de medida preventiva, adueñándose de él para enseñarle a ser dueño de sí mismo. No es preciso señalarle una dirección: basta con prestarle un apoyo.

«*Psicoterapia.*—Una preocupación intensa por las cosas más triviales, constituye la característica del estado psíquico en los neurasténicos.

No es tan sólo la idea de su enfermedad la que les hace taciturnos: son todos los accidentes de la vida. Todo lo ven como si lo mirasen con microscopio. Son fatalistas y pesimistas en alto grado. «Estoy—me decía uno de mis clientes—como si me hubiesen enterrado vivo, dejándome la cabeza fuera, para que vea todo lo malo que pasa en el mundo.»

Aconsejar a estos infelices la distracción resulta tan sarcástico, como invitar a un sordo a que nos acompañe a oír un concierto.

Es necesario buscarles algo que esté dentro del programa de sus preocupaciones. Si le atormenta un recuerdo desagradable, empujarlo hacia el porvenir; y si es el porvenir lo que le preocupa, abrumarlo de ocupaciones y quehaceres que le obliguen a vivir al día, sin pensar en mañana. Sería interminable mi narración si hubiera de citar algunos ejemplos; haré tan sólo mención del caso de un compañero, en cuyo cerebro llegó a cristalizar la idea de que estaba intelectualmente agotado y era un ser absolutamente inútil.

Hiciéronle viajar, y volvió de sus viajes decidido a no perder más tiempo ni gastar el dinero que ya no podía producir. Lo asocié a mis paseos y a mis estudios, hícele consultor forzado de todos mis propósitos, y conseguí apasionarlo por la botánica médica. Hoy tiene coleccionadas todas las plantas indígenas en un maravilloso herbario.

Pocos días há lo encontré en plena montaña, con su caja de coleccionista; en el apogeo de su actividad comenzó hablándome de Linneo, del doctor Laguna y de Lázaro Ibiza. Me hizo perder cinco tranvías, y tuvimos que regresar a pie desde la Moncla, con gran contentamiento suyo; pues, durante nuestro paseo, me refirió todas sus investigaciones sobre las virtudes terapéuticas de la *sylene colorata*.

*Fisioterapia.*—De los ejercicios al aire libre pienso lo mismo que de las aguas minerales, cuya especialización ha llegado ya al límite de lo absurdo. Un director de cierto balneario (donde yo ejercí) no vaciló en consignar bajo su firma que las aguas de X estaban indicadísimas para la curación de las heridas producidas por armas de fuego.

Los deportes sólo son beneficiosos si constituyen pasatiempo, recreación o placer al aire libre, y en este caso puede afirmarse que «vale más la salsa que los caracoles».

Yo envió mis enfermos al campo, lejos del mar, como sea posible, si están hiperexcitados, y a la mismísima playa si observo hipoexcitación. Yo, fuera de los inconvenientes urbanos, les permito que hagan lo que más les plazca, o bien les ordeno un determinado ejercicio, si hay causa que lo justifique; por ejemplo: un neurasténico con manifestaciones medulares debe cavar la tierra, espigar los rastrojos; a un *visceral* le será más útil dar largos paseos subiendo y bajando montañas. El secreto mecanismo de estas indicaciones he de explicarlo cuando escriba algunos capítulos de higiene racional.

Las aplicaciones de agua fría suelen ser contra-productentes en forma de ducha y afusión. La mayor parte de los enfermos las consideran como terrible castigo. Un amigo mío, grandemente iró-

nico y neurasténico, a quien se las habían ordenado, me decía, condoliéndose de su malaventura: —¿No encontraréis algún medio de sacarnos el dinero más dulcemente?

Yo, apreciando su ingenuidad y desdeñando su ironía, tuve la dignación de perdonarle ambas cosas. Prefiero la fricción con manopla húmeda y la compresa templada. Con estos dos procedimientos pueden cubrirse todas las indicaciones. El objetivo principal ha de ser en los neurasténicos la perfecta limpieza de la piel o la descongestión visceral, y para esto no son necesarias ni las duchas ni las afusiones frías.

Sólo superficial y periféricamente tolera la excitación el neurasténico. Nada más indicado, por consiguiente, que el baño de aire; puede añadirse el de sol, si hay alteraciones tróficas (anemia), y en este caso el baño solar ha de simultanearse con refrigeración continua (cada cinco minutos), porque la insolación en seco excita el sistema nervioso peligrosamente. En muchos casos he obtenido excelente resultado con el baño de luz difusa.

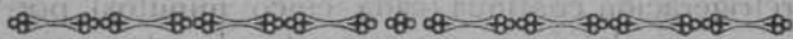
*Quimioterapia.* — Pocos, poquísimos medicamentos, y, sobre todo, nada de polifarmacos magistrales, como el aconsejado por Robin.

Leed y asustaos:

Glicerofosfato de cal . . . . .	
Glicerofosfato de sosa . . . . .	}
Glicerofosfato de potasa . . . . .	
Glicerofosfato de magnesia . . . . .	
Glicerofosfato de hierro . . . . .	
Tintura de habas de San Ignacio . . . . .	
Maltina . . . . .	
Pepsina . . . . .	
Tintura de kola . . . . .	
Jarabe de cerezas . . . . .	

No consigno las dosis de este decálogo terapéutico para evitar posibles tentaciones. Las lacininas, cuyo principal constitutivo es el ácido fosfórico, serían preferibles, si no existiese el ácido nucleínico, que es el más abundante en fósforo orgánico. Yo uso este ácido en muchísimos casos a la dosis de 20, 30 y 40 centigramos diarios, sin asociarlo a ninguna otra substancia tónica.

Recomiendo el vino *Lebenskraft*, cuyos integrantes (cinamomo, te de Grecia, menta acuática, etc.), constituyen una maceración directa en vino de Málaga, sensible y capaz de tonificar y estimular el apetito. Esta es toda o casi toda mi quimioterapia en la neurastenia. La sencillez en la medicación no arguye escasez de recursos. Solamente con las siete notas del pentagrama escribié Beethoven su quinta sinfonía.



## AGRIPNIA

(INSOMNIO)

—¿Te parece que tome un *cachet* de triónal?

—¿Cómo quieres que te aconseje—dije a mi amigo consultante—si no tengo razones en que fundamentar mi parecer? Veamos: tú quieres tomar triónal; ¿por qué quieres tomarlo?

—Muy sencillo—me contestó—, porque llevo dos noches sin dormir, dando vueltas en la cama, y ahora, que son las once y debiera estar cayéndome de sueño, estoy despabilado como una ardilla.

—Lo cual—repuse—no me parece motivo suficiente, para que, sin más ni más, tomes un sello de «dietsulfonmete letilmetano».

Después de haberle horrorizado con la pronunciación de la palabra expresiva, que determina la composición química del trional, castigué su ligereza con la siguiente soflama:

«Merecías que te lo recetase sin vacilar. No se te ocurre nada mejor que intoxicarte con semejante droga, cuando tan fácil es de combatir la «agripnia» (insomnio). Estás aniquilado por la falta de sueño, tienes el sistema nervioso debilitado y quieres deprimir su natural energía, reguladora de la distribución de la sangre en el sistema vascular. Para suprimir el insomnio; mejor, para que sea posible el sueño fisiológico, es necesario suprimir las causas que determinan la hiperexcitación nerviosa, sea de la clase que sea (nervios motores o sensitivos). Un sujeto, demasiado fatigado, no concilia el sueño por hiperexcitación motriz; el que tiene un dolor tampoco puede dormir por exceso de excitación sensitiva, y el que, como tú, lleva dos noches en vela a consecuencia de tres días de trabajo mental excesivo, necesita restablecer su equilibrio entre ambos sistemas.

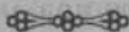
¿Por qué das tantas vueltas en la cama? Porque tienes acumulada en todos los músculos de tu cuerpo una cantidad de energía motriz, que no has gastado. Todo lo que en estos días comiste y bebiste es carbón sin quemar. En cambio has hecho un verdadero derroche de ideas (mi amigo está terminando de escribir un libro); tu cerebro flaquea mientras las vísceras, a cuyo cargo está el negociado de la vida vegetativa, encuéntranse pletóricas de fuerza.

Un hombre de tu talento, a quien no se le ocurren estas cosas, está en el caso del que se muere de hambre con los bolsillos llenos de dinero. Eres un pobre sabio que no sabe vivir. Deja esos libros en reposo, jugaremos una partida de *pidg pong* movidita, después tomarás antes de acostarte una

manzana asada al horno y un vasito de leche. No te dormirás hasta que hayan transcurrido dos o tres horas de acostarte, pero es preciso que durante ese tiempo no pienses en el insomnio que te aqueja, ni en los graves problemas que absorben toda tu atención. No te aconsejo que leas.

Encarga que no te sirvan el desayuno hasta que tú lo pidas, y cuando lo hayas tomado, sales a dar un par de vueltas en torno del Retiro. Hecho esto, quedas en libertad para continuar tu trabajo, pero a condición de no reanudarlo hasta dos horas después de haber comido y suspenderlo una hora antes de cenar, dejándolo para el día siguiente.

Con este régimen lograrás realizar sin fatiga una labor fecunda, disfrutando con oportunidad de un sueño tranquilo y reparador. Tan funesta como la intemperancia en el comer y beber, es la intemperancia en el trabajar. Yo conozco a muchos hombres de talento, que tienen su vida perfectamente metodizada por lo que a las comidas respecta, y se cuidan mucho de que no les falte el caldito a las once y el chocolate a las cinco. Tienen tres gabanes: de invierno, entretiempo y verano. Trabajan de noche a la luz de una pantalla verde y escriben sobre papel agarbanzado, pero no les interrumpáis en su trabajo. Comen y duermen automáticamente. Cuando abandonan su estudio, van por la calle o por el campo abstraídos, tropezando con todo, sin enterarse de nada. Son filósofos con bulimia sófica, dispépticos cerebrales, candidatos a vivir sufriendo, de agripnia permanente, que van atenuando sus forzadas vigiliass a fuerza de tomar trional, sulfonal, cloral, veronal, luminal y otros hipnóticos de nuestra terapéutica irracional.



## CONGESTIONES

—Voy a dar un estallido—me dijo D. Robustiano—. Mi cabeza está como el tiempo; ahora mismo siento en las sienas un martilleo... Tengo miedo, porque siempre oí decir que las personas que tenemos el cuello corto y somos gruesas estamos predispuestas a la apoplejía.

Hace unos días que se me caen las cosas de las manos, como si hubiese perdido el tacto. Tengo los dedos adormecidos, estoy medio sordo, la luz me ofende, produciéndome dolor de cabeza. Siento desvanecimientos. Cuando logro conciliar el sueño, despierto al poco rato sobresaltado. Sueño cosas terribles; tan pronto soy aviador, como torero, y despierto lleno de angustia y ahogándome de miedo. Estoy perdiendo la memoria de un modo alarmante, y esto me pone de un humor endiablo; temo que me tomen por loco, pues tan pronto caigo en un estado de apatía e indiferencia tan absoluto que todo me parece bien, como me irrito sin motivo y les pegaría a los que, interesándose por mi salud, me preguntan: «¿Ya está usted mejor?»

—El tiempo, D. Robustiano, el tiempo. Cuando se aproxima la primavera ocurren todas esas cosas que usted dice, y le ocurren a muchísimas personas, sean o no de temperamento apopléctico, por causas muy diversas. Unas veces provoca la congestión un enfriamiento brusco, después de una comida abundante; otras, se trata de un flujo o hemorragia habitual, como sucede a los que padecen hemorroides. Los estreñidos también se congestionan, así como los catarrosos sufren estos accidentes, que en ellos se producen de un modo indirecto. El trabajo intelectual excesivo, las emo-

ciones psíquicas (sobre todo las desagrables), el alcohol y algunos alimentos averiados, de esos que diariamente consumimos, por incuria de la inspección municipal, producen congestiones frecuentísimas.

La regulación en el curso de la sangre corre a cargo de numerosos filetes nerviosos del *simpático*, que se distribuyen por las paredes de los vasos sanguíneos y estrechan su diámetro, cuando así conviene. Por otra parte, hay unos ramitos de los nervios cerebro-espinales que desempeñan la función contraria, es decir, vaso-dilatadora. Esta función antagónica de unos y otros nervios deja de realizarse armónicamente, tanto si los unos aprietan como si los otros aflojan, y siempre que cualquiera de ellos se paraliza, de modo que la vaso-constricción, la vaso-dilatación y la parálisis producen siempre estados congestivos que pueden llegar hasta la hemorragia.

Las hemorragias de todas clases son durante este tiempo del año los accidentes que más contribuyen a la mortalidad. En Marzo y Abril se cierran muchas puertas, *por liquidación de existencias*, que dice un humorista compañero; pero las personas que como usted, D. Robustiano, hacen honor al nombre que llevan, nada tienen que temer, sobre todo si toman las siguientes precauciones y no echan en olvido los consejos que las acompañan:

Evitar los enfriamientos, sobre todo después de las comidas. Cenar sobriamente y componer el *menú* de las cenas con un plato de verdura, huevos y una compota de frutas. Para evitar la monotonía del régimen, puede sustituirse dos o tres veces por semana el plato de verdura por un potaje de legumbres, y los huevos por un pescado frito, que invariablemente deberá de ir acompañado de una ensalada cruda o seguido de frutas frescas.

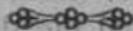
Esto para las personas de buen apetito, que las inapetentes se contentan con una sopita de ajo con huevos y una mermelada.

Si hay estreñimiento, será útil convertir el desayuno en purga, sin que por eso pierda su carácter de tal desayuno. Tres gramos de magnesia en treinta de chocolate. Sesenta gramos de miel en doscientos de leche o cincuenta centigramos de resina de escamonea, acompañados de cinco gotas de agua de laurel real y disueltos en un tazón de café con leche, que se dulcifica a voluntad del consumidor, y se toma con bizcochos, galletas o pan, constituyen purgantes de seguro efecto y muy recomendables.

Los que padecen por esta época erupciones cutáneas no deben de esperar la entrada oficial de la primavera y pueden comenzar su medicación depurativa, tomando en ayunas una cucharadita pequeña de levadura fresca de cerveza; ningún vehículo mejor para la levadura que la misma cerveza.

Los cocimientos de sanguinaria, dulcámara y acónito, no deben de tomarse sin prescripción facultativa. El ayuno cuaresmal, aconsejado por la Iglesia, es muy recomendable para los que se congestionan fácilmente; y deben éstas de practicarlo en todo su primitivo rigor, pues las dulcificaciones, en él últimamente introducidas, están hechas en obsequio de los que podían soportarlo sin comprometer su salud.

Los congestivos pueden considerar el ayuno como un régimen terapéutico, que, a sus inmediatas ventajas materiales, suma otras que yo no tengo autoridad para encomiar.



## EL TRACOMA

Es una de las causas más frecuentes de la ceguera. Trátase de un maléfico germen (microbio patógeno), cuya filiación no está determinada todavía, pero cuyos efectos son ya bien conocidos.

Wecker y Tharion hablaron de un virus específico, y actualmente recaen vehementes sospechas sobre cierto clamidozoario que vive en la mucosa tapizante de ciertos órganos, coexistiendo con el gonococo, el tricomonas y otras malas compañías. Linder ha demostrado experimentalmente que un portador de *mucitis clamidozoica* puede ser causante de una epidemia tracomatosa.

Llamamos tracoma a una inflamación de la cara interna de los párpados (comienza siempre en el superior), que se caracteriza por granulaciones, tamañas como granitos de sémola gruesa, de color blanquecino, que destaca sobre la enrojecida mucosa.

En estas condiciones, la mucosa palpebral (forro del párpado), que con su movimiento habitual se desliza acariciadora y suavemente sobre el globo del ojo para repartir el humor lagrimal lubricante, se convierte en instrumento de martirio, y el inevitable parpadeo resulta doloroso y perjudicial, puesto que las granulaciones tracomatosas (tracus quiere decir áspero), frotando el cristal del ojo (córnea transparente), acaban por esmerilarlo, privándonos de la visión.

El tejido cristalino, cuyas células, para ser completamente transparentes, carecen de núcleo y de cubierta, se nutre por imbibición; pero sometido a un frote continuo, se inflama, e inflamándose se vasculariza, con lo cual pierde ya la mayor parte de su transparencia, constituyéndose lo que lla-

mamos pannus, espesa cortina tras la cual vive a oscuras el infeliz tracomatoso.

Llamóse a esta conjuntivis granulosa oftalmía de Egipto, y hay motivos para pensar que allí existe desde muy antiguo, pues en el Levítico se consigna todo un tratado de legislación sanitaria contra la gonorrea (enfermedad de localización genital muy común en la Siria y regiones comarcanas). Refiriéndose al enfermo de esta clase de mal, dice así el versículo II del capítulo XV: «Todo aquel a quien tocare el tal, sin que se haya antes lavado las manos, lavará sus vestidos; y él, después de lavado con agua, quedará inmundo hasta la tarde.»

De la convivencia de uno de estos enfermos con el mayor número de personas, se deduce el mayor número de contagios; de ahí la necesidad de aislar cada caso de tracoma, para evitar su propagación. La inspección en las escuelas, cuarteles y asilos; la hospitalización, la declaración obligatoria de la enfermedad por el médico que asiste al enfermo, etc., son medidas eficaces que ya se vienen empleando con éxito en Alemania, Rusia, Bélgica y Austria.

Los belgas tuvieron que lamentar a mediados del siglo pasado bajas en sus ejércitos, en proporción de uno por cuatro. En 1896, se celebró en Palermo un Congreso nacional para tratar de combatir los estragos del tracoma en Italia, especialmente en la región de Calabria.

El cuatro y medio por ciento de los habitantes de Hungría estaban enfermos de conjuntivitis granulosa en 1883. Gracias a la creación de hospitales para tracomatosos y quizá también a un premio de 2.000 coronas, ofrecido al autor del mejor trabajo contra la enfermedad, se logró un descenso desde el cuatro y medio al uno y medio por ciento, que dieron las estadísticas en 1899.

Nuestros gobernantes no consideran necesario estimularnos halagando nuestro interés; nos tienen acostumbrados a cantar *per amore al arte*. Hoy quiero hacerlo yo por amor al prójimo, y voy a dar algunos consejos, nacidos de profundas meditaciones.

No pongáis las manos donde las pone mucha gente, y acordaos de esto cuando subáis o bajéis a los tranvías; en las escaleras (aunque sean las de vuestra casa) y al manejar monedas. Todo el que por imprescindible necesidad hace cualquiera de estas cosas, debe estar bien seguro de que tiene sus manos infectadas, y, por consiguiente, no debe de tocar a sus ojos para nada, ni frotarse los párpados sin lavarse las manos previamente.

Si vais al teatro, ocupando localidad muy alejada del escenario, y habéis olvidado vuestros gemelos, lamentadlo y resignaos por una vez. Yo no uso gemelos alquilados ni me asomo a los estereóscopos puestos a la disposición de todos.

Es prueba evidente de superior cultura no dar la mano a quien está comiendo; si no lo sabe agradecer, es un imbécil, y, en este caso, poco puede importarnos su enojo.

Hay gentes que son capaces de tender la mano a un amigo en el momento preciso en que salen de un evacuatorio, donde no hay lavabo, y, a veces, sin haber acabado de abrochar lo que por necesidad desabrochado habían.

Cuando sientas molestias en los ojos, como arenillas, lagrimeo, picazón, etc., no te contentes con mirártelos al espejo: lávatelos cuidadosa y limpiamente con agua hervida y fría, y si no cesan las molestias, enséñaselos a tu médico.

#### UN RUEGO A LAS AUTORIDADES SANITARIAS

Seis mil folletos de propaganda antitracomatosa, aunque sean tan notables y bien escritos e

ilustrados con láminas al cromo, como el últimamente publicado por la Inspección de Sanidad, no bastan para ilustrar al considerable número de médicos, que en España ejercen, sin haber cursado la especialidad de oftalmología. No llegan para que cada periódico tenga un ejemplar que reproducir. Son pocos, muy pocos, y aunque más vale algo que nada, preferible sería tirar una segunda y más numerosa edición, aunque hubiera que hacer ahorros y economías de creolina y otros desinfectantes, que se prodigan con un celo que no está en razón directa de su eficacia.

#### UNA SÚPLICA A LOS FILÁNTROPOS

Vayan pensando en la utilidad de un hospital para tracomatosos; un gran hospital en cuyo frontispicio puede figurar el nombre del generoso donante y hasta la estatua; pues, en los tiempos presentes, toda persona generosa resulta estable.

#### UN CONSEJO A LOS MÉDICOS

Lean la monografía reciente publicada con un prólogo de nuestro ilustre compañero el eminente bacteriólogo doctor Martín Salazar, inspector general de Sanidad exterior, y avalorada con cuatro láminas cromolitográficas, que representan el tracoma en su apogeo y en período cicatricial, y, además, las conjuntivitis folicular y vegetante, que con la tracomatosa pueden confundirse. Encontrarán en este folleto datos muy curiosos debidos a la gran experiencia del doctor Márquez, de cuya autoridad no se puede prescindir, tratándose de asuntos oftalmológicos.

Todos estamos preparados y bien dispuestos. No falta más que un pequeño detalle: la cantidad de dinero necesaria para emprender la campaña.

## CONSTIPADOS O RESFRIADOS

Don Higinio hizo una serie de gestos alarmantes, cerró los ojos, abrió la boca, frunció el labio superior y contuvo la respiración algunos segundos. Después estornudó tres veces, sonó sus narices con tanta fuerza como si tocase una trompa de caza y se creyó, en el caso de darme algunas explicaciones.

—Yo me constipo por menos de nada; una corriente de aire, el tránsito del sol a la sombra, la permanencia en un local húmedo, cualquier cosa. Ayer me resfrié dándole cuerda al reloj. Estando ya en ropas menores, caí en la cuenta de que había olvidado dar cuerda al reloj. Pues bien, el tiempo invertido en acercarme a la percha donde cuelgo mis ropas y realizar la operación que había olvidado, ha sido suficiente para constiparme. ¿Qué debo de hacer para evitar esta calamidad?

—La cosa es bien sencilla, amigo mío; sustraerse a las causas que la producen, y para ello tiene usted dos procedimientos de igual valor: primero, no exponerse a corrientes de aire, no pasar del sol a la sombra, no permanecer en locales húmedos ni esperar a quedarse en camisa para dar cuerda al reloj. Segundo, hacer todas esas cosas sin constiparse, a pesar de los efectos resfriantes que a todas esas causas usted atribuye.

Un poco de fisiología hará que usted comprenda lo que digo, y después un poco de terapéutica le servirá para saber cómo se curan pronto y bien los tales constipados o resfriados.

La piel y las mucosas tienen funciones análogas y concomitantes, que en determinados momentos resultan antagónicas. La piel está capacitada para luchar contra el medio cósmico que nos rodea,

fríos, vientos, humedades, calores, etc., y las mucosas que constituyen el forro interno, el guatado de los órganos más delicados, cumplen funciones parecidas, pero en un medio distinto y de mayor complicación biológica, porque ellas son asiento de una sensibilidad exquisita.

La piel soporta con impunidad relativa presiones, contactos con substancias pulverulentas o gaseosas (a veces irritantes), y se congestiona o se pone exangüe, según los casos; pero las mucosas no podrían soportar estas mismas influencias sin inflamarse; las mucosas son muy sensibles y no aceptan suplementos de trabajo sin protestar.

Las palabras constipado y resfriado sirven para designar *mucitis* de menor cuantía, debidas directa o indirectamente a desequilibrios térmicos; *mucitis* que, aun cuando no pasen de las fosas nasales, pueden tener gran trascendencia por las molestias que ocasionan, propagándose a los oídos, laringe y demás órganos limítrofes. Esto aparte de que quitan el olfato, el gusto y hasta las ganas de hablar de política.

Estas *mucitis*, se pueden soportar en sus comienzos con medios tan sencillos como los siguientes:

Un baño general templado, seguido de fricciones estimulantes con alcohol aromatizado; la permanencia en cama y la ingestión de un ponche de leche dulcificada con miel, que admite la incorporación de una yema de huevo y una cucharada de cognac o ron; un vaso de vino en el que se han cocido una rodaja de limón y un trocito de canela. Estos remedios, llamados caseros, y en cuya confección caben grandes variaciones, son muy agradables, nada peligrosos, económicos y están consagrados por el prestigio tradicional, que con sus alabanzas les dieron nuestros resfriados antecesores. Conozco cierto cocimiento pectoral, compuesto de pasas, higos, ciruelas y azúcar de caña.

que goza de gran popularidad. Se le atribuyen virtudes casi tan grandes como las del maravilloso bálsamo de Fierabrás, y tiene fervientes devotos entre la gente menuda.

Claro es que tan sanos consejos más acreditan de curandero que de médico, y solamente podemos darlos los médicos que tenemos especialísimo concepto de nuestra misión social y tomamos en serio el divino mandato de amor al prójimo, que, harto desgraciado ya con haber perdido su salud y tener que pagar las cuentas del médico y del boticario, tendrá que felicitarse si Dios le depara un médico de conciencia, que mire, además de por su salud, por sus intereses, y no le obligue a gastos superfluos o ruinosos.

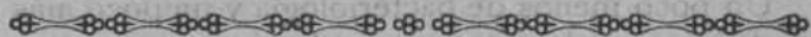
Médicos hay que ponen la importancia del más leve resfriado a igual altura que su envidiable reputación de sabios. Uno de éstos, con quien yo suelo tener sabrosas pláticas, me decía:

—Desengáñate, querido mío; cierta clase de clientela nos empuja inevitablemente hacia el pedantismo científico, pues cuando vienen a consultarnos deslumbrados por el prestigio de que justa e injustamente gozamos, se creerían estafados relacionando el importe de la consulta con la vulgaridad de su mal y la simplicidad del remedio empleado.

Yo no receto nunca una infusión de flores de saúco, de amapola o de violeta, más que cuando se trata de un pobre diablo, cuya opinión me tenga sin cuidado. El cliente distinguido necesita una terapéutica distinguida y en consonancia con su categoría.

Un literato adinerado sudará con una infusión de ulmaria y hasta le causará cierto placer saber que la tal planta pertenece a la distinguida familia de las rosáceas y lleva el aristocrático nombre de florón o reina de los prados. Para un prócer sena-

dor del reino, está indicado el «calotropis proce-  
ra», que no existiendo en Europa ni en América,  
es planta que sólo en muy contadas farmacias  
puede procurarse, lo cual contribuye a que se  
forme alto concepto de nuestra sabiduría y de  
la virtud de un remedio que hace sudar solamen-  
te con echarse a buscarlo.



### MAS SOBRE LOS CATARROS

Llamándoles así no parecen cosa tan grave como  
cuando se les aplican los nombres de rinitis, tra-  
queo-bronquitis o cosa por el estilo.

Aaat-chiiiss... (hacían al estornudar nuestros  
antepasados). *Dominus tecum*, decían los que se  
hallaban presentes. *Tecum pariter*, contestaba el  
de que tan piadoso deseo era objeto, y añadía a  
renglón seguido: «¡Ya lo pesqué!»

Y con la misma facilidad que lo pescaba, solía  
soltarlo. ¿Sabéis cómo? Pues de una manera muy  
sencilla: proporcionándose una sudación abundan-  
te por medio del abrigo y las infusiones de liquen,  
flor de saúco, violetas y otras plantas diaforéticas,  
añadiendo después, cuando el catarro estaba «bien  
cocido», algún cocimiento pectoral hecho con fru-  
tas secas, como las pasas, higos o ciruelas.

El concepto fisiológico, que en aquellos tiempos  
se tenía sobre la inflamación de las mucosas, no  
era más acertado que el de ahora, ni están los clí-  
nicos de hoy menos equivocados que los de antes.

El afán de localizar las enfermedades en los ór-  
ganos, clasificándolas y especializándolas para com-  
batirlas separadamente, nos ha desorientado por  
completo. Cuando se habla de bronquitis, no se

piensa (por regla general) más que en los bronquios, a los cuales se considera afectados por influencias externas, o bien se atribuye el mal al estafilococos tal, al micrococos cual, o a cualquier otro microbio de los que con nosotros conviven, constituyendo la flora bacteridiana normal, y a la que resulta muy cómodo achacar la causa de todo aquello que ignoramos.

Un poco menos de bacteriología y un poco más de física, y acabaremos por entendernos.

La mucosa que tapiza los bronquios es una membrana compuesta de elementos vivos, interpuesta entre el medio interno (organismo) y el medio externo (atmósfera); tiene dos caras: a la externa podemos llamarla cara cósmica, y a la interna cara orgánica. Estando esta membrana sometida a separar dos medios de tan desigual densidad, no podría resistir mucho tiempo a la serie de violentos conflictos, que entre ambos medios tienen lugar a cada momento, si no estuviese viva, es decir, dotada de una potente y activa auto-reparación.

Las leyes de ósmosis y exósmosis gaseosa, se cumplen constantemente a través de ella, cuando inspiramos y cuando espiramos, y si la presión atmosférica fuese constante y no variasen la temperatura ni el estado higrométrico del aire, jamás se inflamaría por causas externas la mucosa bronquial.

También podríamos garantizar su perfecta integridad funcional, si nos asegurasen la regularidad constante de las funciones orgánicas, es decir, igualdad en la presión de la sangre y en la producción de gases tóxicos espirados.

Desgraciadamente (para los catarrosos) nada de esto es posible; el corazón se desequilibra en su ritmo, la sangre sufre cambios de densidad y se sobrecarga de desechos celulares tóxicos, que por

las vías respiratorias son eliminados. Otras veces se hace preciso que la mucosa bronquial supla deficiencias funcionales del riñón (hálito urinoso de los nefríticos) o de la piel, que, bajo la influencia de rápido enfriamiento, suspende sus funciones respiratorias.

¡Ved cuántas y cuán variadas causas pueden determinar la congestión de la membrana que tapiza los bronquios!

Añadid aún los atascos del filtro bronquial por las partículas inorgánicas, que (producto de la disociación constante de los cuerpos) flotan en el aire que respiramos.

Tomando por base las precedentes consideraciones, se deduce que es absurdo intervenir en estos casos con los medicamentos que tienen por objeto suprimir o aminorar las tos, la expectoración y otros fenómenos tan necesarios como inevitables.

Desde que se presentan los primeros síntomas del coriza (antes romadizo) se apresuran nuestros terapeutas a usar rapés llamados nasalinas, compuestos de polvos astringentes, con lo cual cierran al catarro sus naturales vías de eliminación, y administran narcóticos y otros medicamentos llamados modificadores de las secreciones, que paralizan la musculatura bronquial, deprimen su energía nerviosa y hacen que el catarrito se quede dentro para manifestarse después en otra forma y en otra ocasión.

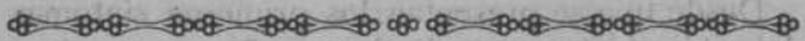
Olvidad los bronquios, pensad en la mucosa inflamada y combatid la inflamación en sus causas, mejor dicho, procurad agudizar la marcha del proceso catarral, favoreciendo su natural evolución, sudoríficos y expectorantes: agua caliente *intus et extra*. Donde no llega el agua en estado natural, llegará en estado de vapor, inhalaciones y vahos. En el agua (bien manejada) encontraréis reunidas

las virtudes medicamentosas, que en vano buscáis en el enmarañado arsenal de nuestra farmacopea: diaforéticos, demulcentes, expectorantes, calmantes derivativos, etc., etc.

Los que al noble ejercicio de la medicina dedicáis vuestra inteligencia, haréis bien en estudiar la obra de Arnold Kickli, sobre «la catarralización dietética». En cuanto a los que, por no ser médicos, actúan de pacientes, básteles con saber que nos acatarramos con más frecuencia de dentro a fuera que de fuera a dentro.

La sobriedad en el vestir es tan necesaria como la sobriedad en el comer, y más acatarran un gabán de pieles que una ráfaga de aire frío.

No calumnies al aire que respiras; busca dentro de ti la causa de tus catarros, y si el estornudo te sorprende con su desagradable aat-chiiiss, lector, *Dominus tecum et mecum pariter.*



## LA TOS

Casi todos los acatarrados tosen, pero también tosen muchos que no lo están.

La tos constituye un fenómeno perfectamente normal, que se produce durante la espiración, y tiene por objeto desembarazar de mucosidades y cuerpos extraños las vías respiratorias.

Consiste en una espiración explosiva; para producirla se aspira previamente una gran cantidad de aire (todo el que se puede), se cierra la glotis y se hace el disparo. Los pulmones actúan del mismo modo que una escopeta de aire comprimido. Se puede toser voluntaria o involuntariamente; en el primer caso la tos es directa; en el se-

gundo, es refleja y provocada por la presencia de un cuerpo extraño, que irrita los filetes terminales del pneumo-gástrico, del laríngeo o de cualquiera otro nervio que con éstos se relaciona.

Una corriente de aire frío, actuando sobre la piel cuando está en plena actividad sudoral, determina la tos por reflejismo. Oír toser nos induce a la imitación, y el pensar que no se debe toser, también es poderoso aliciente para que caigamos en la tentación de toser sin necesidad.

Los catarrosos deben abstenerse de asistir a conciertos, porque si, durante la ejecución de algo tan solemne como la Quinta Sinfonía de Beethoven, les sobreviene un acceso de tos, corren peligro de morir lynchados. La tos tiene distinta significación para el enfermo que para el médico. El enfermo ve en ella toda su enfermedad y aspira tan sólo a dejar de toser. El médico relaciona la tos con la causa que la produce, y, según cuál sea ésta, tiene que plantearse el problema de si ha de yugularla, suprimirla o favorecer su papel fisiológico.

La tos llamada húmeda, la que va siempre acompañada de una expectoración más o menos abundante, es un factor con el cual hay que contar para vencer al catarro. Estas toses reclaman el empleo de los balsámicos y fluidificantes de la expectoración, las inhalaciones, los vahos y los medicamentos expectorales.

La tos seca, espasmódica, quintosa, convulsiva, que provoca el vómito y quita el sueño, debe de combatirse con energía, porque desnubre al enfermo y no le da tiempo de reponer sus perdidas energías. Tosecilla, tos nerviosa, tos laríngea, he ahí el terrible adversario contra el cual empleamos toda la escala de narcóticos, estupefacientes, etc.

—Mire usted—me decía un viejo empírico—;

cuando la tos sirve para escupir flemas, bien está; pero cuando se agarra al pecho y se mete dentro, hay que darle con el jarro para que se despegue del pecho, y nada mejor que el vino cocido con canela y miel y flor de saúco. He aquí un vulgarísimo potingue, que satisface maravillosamente todas las indicaciones terapéuticas convenientes al catarro congestivo de los bronquios. Obtiénense con él los siguientes efectos: sudación inmediata, aumento en la eliminación de orinas y laxación del vientre, sin contar con que el alcohol obra también como estupefaciente sobre la mucosa bronquial y la canela ejerce una potente acción leucocitogena (generadora de glóbulos blancos), utilísima en toda clase de infecciones.

Antes de recurrir al empleo del opio asociado con la belladona, del fosfato de codeína, el acónito, las pastillas de Propaesin y otros heroicos remedios, deben de ser empleados los sencillos e ingeniosos procedimientos, siempre inofensivos y eficaces en muchísimas ocasiones. Así, por ejemplo, la tos producida por una laringitis congestiva cede pronto aplicándose al cuello la llamada corbata de Priesnitz; otra vez desaparece una tos pertinaz provocando el estornudo por medio del rapé, que produce una especie de inducción nerviosa derivativa, excitando a los nervios, que se distribuyen por la mucosa nasal.

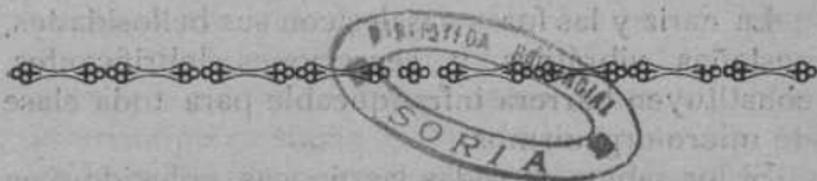
El vómito espontáneo o provocado pone fin a la tos de origen gástrico; pero es preferible y menos molesto calmar la irritación de los filetes terminales del pneumo-gástrico con un par de gotas de láudano.

La revulsión con tintura de yodo y la aplicación de una ventosa en el epigastrio (boca del estómago), también son a veces medios suficientes para calmar la tos. Dos gramos de agua de laurel-cerezo en treinta de agua de lechuga, dulcificada con

quince de jarabe de codeína, constituyen una posición calmante de seguro efecto.

No todos los enfermos se avienen a ser racionalmente tratados, y el médico que procede con parsimoniosa prudencia, sacrifica un tanto su reputación de sabio y atrae sobre su capacidad científica injustas dudas. Afrontar estos peligros con ánimo sereno constituye la gran virtud del médico. A un enfermo que se obstinaba en dejar de toser cuando no le convenía, le dije:

—Yo no busco efectos de relumbrón, que obtendría fácilmente con algunos centigramos de dionina. La narcotización violenta, que a usted le haría muy feliz, sumiéndole en un sueño paradisiaco, sería en este caso una punible complacencia. Los médicos que así proceden, son comparables a los usureros, porque hacen préstamos de salud cobrando por ellos un interés ruinoso.



## LAS PULMONIAS

Yo no sé, a ciencia cierta, si los primeros fríos coinciden con las primeras pulmonías o aparecen éstas con los primeros fríos.

Nuestros clásicos hablaban de la *pneumonia a frigore* sin sospechar la existencia del *diplococcus pneumoniae*, que todos albergamos en nuestra boca y en nuestra garganta, y Frankel reconoce que ese *diplococcus* es capaz de inflamar los pulmones, siempre que de un modo brusco disminuyan nuestras energías reaccionales a consecuencia de un enfriamiento repentino.

Al salir de los teatros, cafés y demás locales en que la temperatura es elevada por calefacción y

aglomeración de gentes, veréis a las personas previsoras colocarse el pañuelo ante las narices para tapar la puerta de entrada a las pulmonías; creen firmemente que su vida depende de este acto, y por nada del mundo interrumpen su inocente costumbre. Si les interrogáis, os contestan con una especie de bramido sordo, pero sin desamordazarse.

Otros hay que no abandonan el vestíbulo sin encender el cigarrillo salvador. ¡Estos sí que deben celebrar su fiesta onomástica el 28 de Diciembre!

Si cierras la boca, salvas tu vida, dice un proverbio yanqui, y basta desde luego con cerrar la boca para evitar el enfriamiento brusco de las vías respiratorias y al mismo tiempo se evita el deglutir, mezclados con la saliva, multitud de gérmenes perjudiciales, que flotan en la atmósfera de las ciudades.

La nariz y las fosas nasales con sus bellosidades, pestañas vibrátiles y secreciones lubricantes, constituyen barrera infranqueable para toda clase de micro-organismos.

Si los sabios de todas las épocas coinciden en dar prudentes consejos, los necios de todas las épocas coinciden no haciendo caso de ellos, y esta es la causa de que la pulmonía nos cobre un interés del 15 por 100. La cifra de mortalidad era bastante mayor en aquellas épocas de triste recordación en que la pulmonía se trataba en seco.

Sudoríficos, expectorantes, vejigatorio y sangría, eran empleados en todos los casos, sin tener en cuenta que toda medicación sistemática no puede menos de ser mala. Los enfermos, aniquilados por este absurdo y depauperante sistema, sucumbían en alarmante proporción, y de la oportuna y abundante sangría o de las numerosas sanguijuelas, se decía que no les habían valido. Nada más injusto: les habían valido para morir.

Ya por aquella época gozaban los médicos del privilegio que Alvar Gómez nos echa en cara a todos los hijos de Esculapio, cuando dice: «Tenéis los médicos la doble ventaja de que la tierra cubra piadosamente vuestro fracaso y el sol alumbre vuestro éxito.»

Actualmente ya tiene el sol mucho más que alumbrar y la tierra algo menos que cubrir. Hemos caído en la cuenta de que se hace necesario tonificar a los pulmoníacos. Ayudamos al organismo en su lucha contra la inflamación pulmonar, aumentando energías y disminuyendo resistencias. Se procura que no decaiga el corazón; se favorece la diuresis y la sudación por medio del agua razonablemente aplicada en compresas o baños (según los casos). Nuestros enfermos respiran un ambiente húmedo y tibio con aire constantemente renovado. El dolor y la tos se mitigan sin recurrir a peligrosos y molestos procedimientos. Si el paciente tiene apetito, puede satisfacerlo impunemente; si tiene sed, bebe cuanto desea, y jamás se interrumpe su sueño para administrarle de hora en hora las pociones contraestimulante, emética, demulcente, etc., etc., con que le atormentaba la vieja farmacopea.

Las últimas estadísticas referentes a la pulmonía (entre las que debe citarse la de Aufrech), se refieren a 80.000 casos, tratados con un criterio de prudente expectación, y acusan una mortalidad inferior al 10 por 100.

*Loquor in seculo XX et scribo sub caelo Matriti.* Esta frase, que tiene el magistral perfume de las máximas de Baglivio, la brindo a los higienistas del porvenir y la traduzco para evitar a algunos de mis lectores la molestia de manejar el Diccionario:

«Hablo en el siglo xx y escribo bajo el cielo de Madrid.»

## TERAPÉUTICA RACIONAL DE LA BRONQUITIS

Cuando se habla de la bronquitis no se piensa (por regla general) más que en los bronquios, prescindiendo de lo que físicamente es, y representa, el proceso flegmático sintéticamente considerado.

De ahí procede esa laberíntica nomenclatura que ha logrado adueñarse de nuestra farmacopea oficial, en la cual se designan las substancias medicamentosas con nombres tan clínicamente faltos de lógica, como los de balsámicos, depurativos, reconstituyentes, cicatrizantes, etc., etc., sin contar los que ostentan una virtualidad específica tan absurda, como las pomposamente calificadas de *anti* dispépticas, sépticas, reumáticas, tuberculosas, piréticas, térmicas, palúdicas, etc., etc.

La mucosa, que tapiza los bronquios, es una membrana compuesta de elementos vivos; sirve de límite (o está interpuesta) entre el medio interno (organismo) y el medio externo (atmósfera); tiene dos caras: a la externa podemos llamarla cara cósmica, y a la interna cara orgánica.

Físicamente considerada la mucosa bronquial, es una membrana sometida a separar dos medios de desigual densidad, y, si no estuviese dotada de una potente auto-reparación, no podría resistir mucho tiempo a la serie de conflictos, que entre uno y otro medio tienen lugar a cada momento.

Las leyes de ósmosis y exósmosis gaseosas se cumplen constantemente a través de ella cuando inspiramos y cuando espiramos, y si la composición y presión atmosférica fuesen constantes, así como la temperatura y estado higrométrico del aire, la mucosa bronquial no se inflamaría nunca por causas externas.

También podríamos garantizar su perfecta integridad funcional, si nos asegurasen la regularidad perfecta de las funciones orgánicas; es decir, igualdad constante de la presión de la sangre, normalidad en la producción y disminución de gases tóxicos espirados.

Desgraciadamente nada de esto es posible; el corazón sufre desequilibrio en su ritmo; la sangre, aumentos y disminuciones de presión, alteraciones cualitativas y cuantitativas de los elementos que la integran, se sobrecarga de desechos celulares tóxicos, que por las vías respiratorias han de ser eliminados; otras veces es necesario que la mucosa bronquial supla deficiencias funcionales del riñón (hálito urinoso de los nefríticos) o de la piel, que, bajo la influencia de un rápido enfriamiento, suspende sus funciones respiratorias.

¡Ved cuántas y cuán variadas causas pueden determinar la congestión de la mucosa que tapiza los bronquios!

A estas causas internas u orgánicas tenemos que añadir las externas o cósmicas, los cambios atmosféricos, las influencias meteóricas, temperatura, presión, estado higrométrico, influencias electro-magnéticas, gases extraños a la composición del aire que se mezclan a él en la atmósfera que respiramos, microorganismos patógenos o no patógenos y toda clase de partículas inorgánicas, producto de la disociación constante de los cuerpos.

Tomando por base las consideraciones supra inscritas, fácil es deducir lo improcedente de las clásicas intervenciones terapéuticas encaminadas a calmar y combatir la tos a todo trance.

La tos es una espiración explosiva necesaria para desembarazar a los bronquios de las mucosidades purulentas, que son el producto inevitable del estado congestivo, que denominamos bronquitis o catarro bronquial; calmar la tos es en muchos

casos abrir la puerta a la disnea y obligar a la mucosa a que reabsorba sus propios exudados, con lo cual se lleva a la sangre un elemento pnógeno, que, si no es eliminado por otras vías, no dejará de manifestarse en otra ocasión y en otro lugar.

Nuestros clásicos, que conocían perfectamente la heterocronía y la heterotopía morbosas, no las tenían muy presentes, cuando trataban los procesos bronquiales. Favorecer la expectoración fluidificándola, es lo razonable; las inhalaciones de vapor acuoso han dado siempre resultados altamente satisfactorios; unánimemente aconsejan los prácticos de todas las épocas hacer que el enfermo respire una atmósfera húmeda, y sorprendidos ante los efectos maravillosos del agua administrada en forma de inhalación, púsose en práctica este procedimiento curativo en todos los balnearios, alguno de los cuales tuvo con este motivo ocasión de amplificar aun más las ya numerosas indicaciones terapéuticas de sus aguas, haciéndolas útiles para el tratamiento de las enfermedades de los bronquios, cuando hasta entonces sólo se indicaban para el herpetismo o contra la dispepsia.

La mayor parte de las veces se obtenían excelentes resultados con las inhalaciones de aguas minerales procedentes de los balnearios A o B; pero estos resultados eran satisfactorios tan sólo al pie de la fuente; transportadas las aguas a cierta distancia, y al cabo de muy poco tiempo, perdían todas sus virtudes. Se pensó, desde luego, en que esta desvirtuación era debida a la pérdida de gases; procediendo en consecuencia, se gasificó a estas aguas en la misma proporción que lo estaban a su salida del manantial, consiguiendo copiar exactamente la naturaleza de las aguas, con sujeción estricta a los resultados obtenidos en los más concienzudos y minuciosos análisis cuantitativos y cualitativos.

Las aguas así preparadas eran de una perfección teórica indiscutible, pero continuaban siendo un gran fracaso práctico.

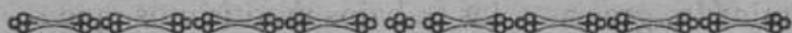
El descubrimiento del Radium vino a darnos la clave del enigma; se averiguó en los laboratorios franceses que las emanaciones del Radium confieren a todos los cuerpos, con los cuales se ponen en contacto, un poder radiactivo, que será mayor o menor, según el tiempo, la extensión del contacto y la naturaleza del cuerpo que se radioactiviza; se dedujo y pudo comprobarse que cuando una corriente subterránea atraviesa terrenos radiíferos adquiere radiactividad inducida; este hecho explica satisfactoriamente los brillantes resultados terapéuticos obtenidos en las enfermedades de las vías respiratorias con las inhalaciones de las aguas de Plombières en los Vosgos y con las de Caldeas en Portugal.

España está también favorecida con numerosos manantiales, cuyo valor radiactivo fué bien determinado, gracias a los trabajos meritísimos, que sobre estas materias llevó a cabo en el laboratorio de la Facultad de Ciencias nuestro ilustre compañero el Dr. Muñoz del Castillo; bajo su inteligente dirección se procedió por la *Sociedad Española del Radio y sus aplicaciones* a instalar los servicios necesarios para el tratamiento de las numerosas enfermedades que son justiciables de la Radiumterapia, llegando a preparar agua destilada de radiactividad fija, valorada en voltios hasta 21 millones hora-litro; esta valoración fija nos permite disponer de una *solución madre*, con la cual pueden prepararse, radiactivándolas en la proporción que convenga, toda clase de aguas que pueden ser usadas en bebida, baños, inhalaciones, lavados, etcétera, etc.

Por lo que al tratamiento de la bronquitis se refiere, podemos asegurar que ejercen sobre ella

una doble acción *descongestionante* y *bactericida*, ejerciéndose esta última acción con soluciones radíferas, tituladas al millonésimo, sobre culturas de *Staphilococcus* *Streptococcus*, que son, como es sabido, los causantes o mantenedores del piogenismo en las mucosas.

Ya hemos visto cómo las bronquitis concomitantes y consecutivas del sarampión, coqueluche y la gripe se curan por la inhalación de aire o de agua radiactiva, a pesar de estar ligadas a los elementos patógenos generadores de estas infecciones; con mayor razón, pues, debemos tratar las bronquitis no complicadas, dejando a un lado esa terapéutica de *tente mientras cobro*, representada por los narcóticos, balsámicos, emolientes, etc., y estableciendo una enérgica terapéutica causal, basada en las propiedades del Radium, que es actualmente el agente de elección para el tratamiento racional de la bronquitis.



## LA «GRIPPE» Y EL «DENGUE»

Con el primero de estos nombres se designa en Francia a una bronquitis febril de carácter contagioso; nosotros lo aplicamos a la enfermedad epidémica, que, desde el año 1889 hasta el presente, no deja de molestarnos cada invierno con más o menos intensidad; llamámosla también «influenza», pero bajo esta denominación no ha llegado a merecer los honores de la popularidad. Consiste en un estado catarral de las vías respiratorias, que suele manifestarse primitivamente en las fosas nasales o en los bronquios gruesos, propagándose a veces hasta determinar la pulmonía, que en estos

casos recibe el nombre de grippal; la fiebre, las neuralgias de los miembros y los fenómenos propios de la infección gastro-intestinal son sus más frecuentes compañeros.

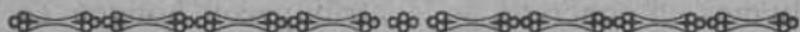
Los países fríos del Norte son los más apropiados para su desarrollo; a los del Sur y Mediodía tan sólo en invierno los visita; pocas veces reviste gravedad, y si termina funestamente debe atribuirse, en la mayoría de los casos, a la impaciencia de los enfermos, que abandonan el lecho prematuramente y se exponen a recaídas tanto más graves cuanto que el organismo, debilitado por el primer ataque y por los medios empleados para combatirlo, carece de la energía necesaria para soportarlas.

Respecto a su naturaleza microbiana, nada sabemos en concreto; se le atribuyeron hongos específicos, cuya existencia no pudo comprobarse, se pensó también en el *pneumonicoccus* de Fraenkel (que indudablemente existe en las pneumonías grippales), y se sospecha que sean sus productores unos protozoos análogos a las plasmodias que producen la *malaria*; esta última opinión tiene en su apoyo el hecho constante de que cuando, efecto de grandes lluvias, sube el nivel de las aguas subterráneas, decrece la epidemia. Todo el mundo conoce el tratamiento de la gripe o influenza, sudoríficos balsámicos, expectorantes, desinfectantes intestinales, purgantes, etc., según cada caso particular lo exige.

#### EL DENGUE

El dengue, llamado también *febris rubra* (fiebre encarnada), es una enfermedad cuyo carácter consiste en una erupción parecida a la escarlatina o al sarampión; es originaria y endémica de los países cálidos, y tiene tanto miedo al frío (permítaseme decirlo así), que aun en los climas donde ha

nacido jamás se presenta durante el invierno; suele recorrer durante la primavera y el verano las ciudades que están inmediatas al golfo Pérsico; cuando afecta la forma epidémica, conserva los caracteres que le son propios: dolor intenso en las articulaciones y erupción de máculas que se hacen papulosas y acaban por descamación, durante la cual producen un picor sumamente molesto, pero nunca determina fenómenos catarrales ni trastornos respiratorios; en igualdad de circunstancias, es menos grave que la gripe (aunque suele durar más), justificando así el nombre de *fiebre piadosa*, con que también se le conoce; dejemos en paz al casi inofensivo y *piadoso dengue*, que ni por casualidad ha pensado en dejarse ver por Europa.



## INFLUENZA

Tan pronto como empiezan los fríos y chubascos abribeños se inicia en Madrid la epidemia de influenza, que ya no es epidemia, sino endemia, puesto que se hizo habitual y aparece por épocas fijas.

Vino el microbio ese de Seifert o la biplobacteria de no sé quién, allá, por el año de 1889, y recorriendo toda Europa, llegó a Madrid. Debió quedar encantada de la hospitalidad española, y tomó carta de naturaleza entre nosotros. La gripe, que así también se denomina la influenza, es una infección con manifestaciones catarrales, que prefieren la mucosa de las vías respiratorias. Comienza con o sin dolor de cabeza, puede haber o no escalofríos, pero el catarrillo fluxionario de las fosas nasales nunca falta. La inapetencia, los ma-

reos, el dolor de riñones y dolores en la espalda (raquialgia), bostezos (pandiculaciones) y abatimiento general, son síntomas frecuentes. A veces, se presenta una ligera hemorragia nasal (epistaxis), y este fenómeno es signo de buen augurio, porque nunca vienen tras él graves infecciones. La ronquera, las anginas y el timbre cavernoso de la voz, que parece salir, como dice uno de mis clientes, del fondo de una tinaja, dan a la grippe fisonomía característica.

Puede tener a veces gran intensidad y atacar órganos de gran importancia vital; como el cerebro, pulmones y corazón, determinando las llamadas meningitis, pneumonías y endocarditis grippales. Esto, que los patólogos llaman complicaciones, no es más que uno de los varios desatinos que los señores patólogos cometen.

La complicación es la concurrencia o mezcla de cosas diversas, y la meningitis o la pneumonía-grippales son la misma infección grippal, que se manifiesta en el cerebro o en el pulmón; y si no fuese la infección supradicha quien las caracterizase, no se las debería de llamar grippales, y en este caso serían verdaderas complicaciones por concomitancia, pero no por consecuencia.

Perdonadme, lectores, esta didáctica digresión, y sabed que la grippe o influenza es una infección curable y en la que puede, cuando se la diagnostica precozmente, usarse un tratamiento abortivo. Los médicos rusos, que luchan contra la grippe casi todo el año, emplean, por consejo del profesor de San Petersburgo (1), Mannaséine, un baño general tibio (de placer, como aquí se dice), tan pronto como se notan síntomas grippales. Con esto y tres sellos de 0,25 a 0,30 gramos cada uno,

---

(1) No acepto la nueva denominación de Petrogrado, y sigo llamándole Petersburgo.

de salicilato de quinina básico, queda vencida la infección desde los primeros momentos.

El salicilato de quinina debe de ser *básico*, precisamente; pues la sal *neutra* del mismo nombre contiene menos quinina. Puede suceder que lo que parece grippe no lo sea, y resulte otra infección distinta, porque la viruela, la escarlatina y otras enfermedades presentan durante su período prodrómico los mismos síntomas; es decir, que no podemos precisar el diagnóstico hasta que no aparecen los llamados signos característicos (patognomónicos). Son obras distintas, que tienen como prólogo la misma sinfonía.

De todos modos, nada se arriesga y nada se pierde tomando la dosis supraindicada de quinina y el supradicho baño, cuya utilidad es indiscutible en cualquiera de los casos mencionados. Si la intensidad de la infección es tal que no cede ante tan sencillo tratamiento, se insiste administrando la quinina y añadiendo, según los casos, una porción diaforética, que puede ser tan sencilla como el cocimiento de Guimelle (raspaduras de guayaco y raíz de regaliz, aa. 8 gramos; flores de saúco y amapola, aa. 3 gramos; agua, 600 gramos; o tan complicada como esta otra, a cuyos efectos sudoríficos nadie puede resistirse:

Acetato amónico, 10 gramos; tintura de jaborandi, 2 gramos; infusión de raíz de safrás, 125 gramos; jarabe de zarzaparrilla, 60 gramos; aceite volátil de canela, dos gotas.

Una cucharada cada dos horas, en un cocimiento de flores de violeta o saúco. Cuando la sudación ha comenzado, suspéndase la medicación, porque, de continuarla, llegaríamos a la total liquidación de las existencias.

Conviene que los enfermos de influenza emitan orinas en cantidad abundante, y, para fomentar la secreción renal, si no hay contraindicación

nes, pueden hacer uso de la tisana de arenaria rubra, grama, o, según aconseja el gran clínico francés Albert Robin, del cocimiento de rabos de cereza. También hay anúricos (que no orinan) recalcitrantes, y a éstos puede dárseles la poción Guersand, compuesta de carbonato de litina, oximiél escilítico, nitrato sódico, cocimiento de grama y jarabe de espárragos. Un conocido profesional del toreo, a quien se la prescribí, me dijo, cuando fuí a verle al siguiente día:

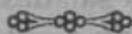
—*Camará, ezo e pa zacar orina e la pata e una cilla.*

Los dolorcillos debidos a los efectos neuralgizantes, que la toxina gríppica produce activando sobre las ramas terminales de los nervios cutáneos, se curan pronto y bien con fricciones de alcohol absoluto que contenga un 3 o un 4 por 100 de salicilato de metilo.

Iniciado el período de convalecencia, no se permitirá de ningún modo el estreñimiento, combatiéndolo con eficaces a la par que suavísimos purgantes. Yo, para no agobiar a los enfermos con drogas en demasía, les autorizo para que hagan su desayuno habitual con chocolate o café con leche; pero busco la complicidad de algún pariente capaz de guardar el secreto para que, sin ser visto por el enfermo, ponga en su café o en su chocolate medio gramo, nada más que medio gramo, de resina de escamonea.

—Doctor — suele decirme después el cliente —, creo que no necesitaré purgarme, porque rijo perfectamente.

—Le felicito a usted por la espontaneidad— contesto, mirando de reojo a mi cómplice...



## LOS PLATODES

(LOMBRICES PLANAS, TENIAS)

—¡Hip, hip, hip!...

—¿Va usted a vitorearme a estilo inglés?—dije a D. Heliodoro.

—Déjeme usted de chirigotas—respondió mi amigo, un tanto amoscado, y, sin dejar de interrumpirse con frecuentes *hips*, que denotaban violentas contracciones espasmódicas del diafragma, fué diciéndome lo que sigue:

Hace dos días que no me deja en paz el hipo, pero lo que mayor alarma me produce, es que voy perdiendo la vista del ojo derecho.

—¿Está usted estreñado?

—Ahora no; todo lo contrario; pero antes, de un modo atroz; por lo demás, estoy perfectamente, y tengo un apetito como nunca; es inexplicable que yo, cuya sobriedad usted conoce, me pase todo el día pensando en las horas de comer, como si estuviese convaleciendo de la viruela.

Después de haber observado en los ojos de mi cliente una extraordinaria dilatación de la pupila derecha, le tranquilicé, diciéndole:

—No se quedará usted tuerto, amigo mío, yo se lo garantizo. Coma usted a medida de su apetito.

Y añadí:

—¿Le gustan a usted las sardinas de cuba?

—Con delirio; pero no me atrevo a comerlas a causa de la sed ardiente que produce la salazón.

—Claro está—le dije—, es un grave inconveniente, pero de todos modos, y sin necesidad de recurrir a las sardinas saladas, manjar demasiado plebeyo, le recomiendo a usted el arenque aderezado con muchísima cebolla y ajo, vinagre y acei-

te; item más: será postre obligado en sus comidas el coco americano.

Don Heliodoro, asombrado por tan estrambóticas prescripciones dietéticas, y conocedor de mi manera de ser, hubo de preguntarme:

—¿Pero habla usted en serio?

—Hablo con la circunspección que mi deber me impone. La ironía en los médicos es incorrecta, y el sarcasmo, imperdonable; pero la jocundidad nos ha sido recomendada por nuestros grandes clásicos, que la consideran como signo de salud y bienestar espiritual. Examine usted mañana los residuos de su digestión, y hágame ver lo que en ellos le parezca extraordinario.

Al día siguiente volvió D. Heliodoro sin hipo y de mejor talante.

Con aire confidencial me comunicó el resultado de sus observaciones en esta forma:

—Igual que si hubiese comido sopa de cintas y no la hubiese podido digerir. Vea usted—añadió mostrándome un frasquito lleno de alcohol, en el que flotaban algunas proglótidas (vulgo anillos) de tenia.

—Bien está—dije después de haberlos examinado—. Se trata de la tenia solium, cuya cabeza tamaña como la de un alfiler corriente, se adhiere a las paredes del intestino delgado, merced a una coronita de ganchos (rostellum) colocados circularmente, y en esta posición hace funcionar sus cuatro chupadores para nutrirse a expensas de nuestro quimo, e ir creciendo hasta que alcanza una longitud de dos y medio a cuatro metros. Este cuerpo extraño, que se incuba en el organismo del cerdo y entra para desarrollarse y vivir en nuestros intestinos, puede ser nuestro huésped durante mucho tiempo, y, si algunas veces vive discretamente, causa con frecuencia trastornos directos y reflejos que repercuten unas veces en el

sistema nervioso y otras en el aparato digestivo. La tenia es responsable de muchos errores de diagnóstico y de numerosos desaciertos. Abunda en Madrid desde los primeros días de Diciembre hasta fines de Marzo, época durante la cual se hace grandísimo consumo de carne porcina. Esta tenia y su compañera la *tenia inermis*, que procede de las carnes de vaca y buey, se disputan el hospedaje en el tubo digestivo de los que no son vegetarianos.

Hay otra tenia de respetable longitud (cinco a ocho metros), el *Botriocephalus latus*, cuya presencia en el intestino da patente al parasitado de gastrónomo distinguido, pues habita en el salmón, que es el más selecto de todos los peces.

La mayor parte de los remedios preconizados contra la tenia, están constituídos por un terrible purgante, asociado a uno de los muchos tenicidas acreditados.

Entre éstos pueden encontrarse todas las substancias fuertemente ácidas, amargas, saladas y picantes o acres.

Merecen ser citadas la mixtura de cloroformo trementinada, a la que se añade el extracto etéreo de helecho macho, el timol, el Dadi-Gogo, cuyos rizomas dan brillante resultado en el Senegal, pero pierden sus propiedades al desecarse, razón por la cual no podemos los médicos europeos aprovechar su maravillosa virtud tenífuga. La tintura del Wars (azafrán de la India), que goza de tanto crédito en Suiza, sería un gran remedio si no produjese náuseas y cólicos con tanta frecuencia.

El ácido embélico extraído de la embelia ribes es un tenífugo excelente, si se administra en forma de embelato amónico a pequeñas dosis. Warden recomienda tomar una hora antes y una hora después una pequeña cantidad de aceite de castor.

Yo he obtenido por este procedimiento resultados muy satisfactorios.

Cualquier tratamiento es bueno, a condición de realizarlo metódicamente.

Ahora no está usted en condiciones de tomar un tenífugo — dije a D. Heliodoro —. Prepárese durante tres días haciendo uso de los alimentos que le indico, y tenga presente que el coco americano se usa contra la tenia desde tiempo inmemorial en la India, y tiene sobre las flores de Kouso y el helecho macho la triple ventaja de ser alimenticio, inofensivo y agradable. Por estas razones lo recomienda con tanto entusiasmo el doctor Pariso (de Atenas). Pasados los tres días de preparación, tomará usted a las siete de la mañana, diez gramos (nada más que diez) de aceite de Palma Christi; a las ocho, un sello de embelato amónico, y a las nueve un tazón de café con leche, disolviendo en él, previamente, uno de los papelitos de escamonea que le recetaré. Así queda usted medicinado y desayunado con un desayuno tónico y purgante de agradabilísimo gusto, que no le impide comer a mediodía lo que tiene por costumbre.

Cuando haya llegado el momento de la expulsión, tenga presente que treinta ó cuarenta centímetros de tenia pesan lo suficiente para que la lombriz se rompa por el cuello y quede la cabeza dentro. Evite usted tan lamentable contingencia, llenando de agua templada el vaso recipiente de sus heces intestinales, y la tenia que abandona el intestino irá sumergiéndose y perdiendo de su peso lo que pesa el volumen de líquido desalojado. Saldrá entera, y encontrándose usted en situación parecida a la del gran Arquímedes, podrá exclamar, en honor del procedimiento tenífugo: ¡Eureka, eureka!

## COLICOS HEPATICOS

Cinco minutos después de la inyección de sedol, cuando ya los dolores habían desaparecido, comencé con mis amonestaciones, y dije a la enferma:

—Mañana podrá usted levantarse, pero hasta que hayan pasado tres días, no se pondrá el corsé. Ya, ya sé—dije reprimiendo una réplica que adivinaba—, ya sé que usted no se lo aprieta, que lo lleva muy flojo y muy flexible. No es por eso por lo que yo prohíbo que se lo ponga usted ahora; es por causa del hígado, ese dichoso hígado, que a veces se le ocurre aumentar de volumen y moldearse rabiosamente contra la cintura, dejándonos apreciar por la palpación el llamado surco hepático, deformación que se produce cuando los corsés aprietan demasiado. Esto lo sabemos los médicos desde el año 1619, fecha desde la cual vienen protestando las señoras de nuestra terquedad inexplicable.

La vida sedentaria que hacen las mujeres, es causa suficiente para explicar la mayor frecuencia de los cálculos biliares en el bello sexo, y se da la coincidencia de que la Cholelithiasis (nombre científico) es muy frecuente entre los hombres que no usan tirantes y oprimen su talle. También puede influir en nuestra preocupación la circunstancia de hallarse situada la vesícula biliar por debajo de la octava costilla, y en relación con el cartílago condro-costal de la novena, sitio en el cual ejercen sus prisiones el corsé, los cinturones y la cintura del pantalón; pero estas apreciaciones anatómicas no rezan con usted, que lleva su corsé de tal manera flojo, que no lo echará de menos durante los tres días que dure la proscripción.

Es preciso evitar la repetición de la crisis dolorosa, para no vernos precisados a emplear con frecuencia la morfina. Hay que dejar a la bilis correr con libertad, porque sus estancaciones son causa de la formación de cálculos, que por su tamaño o por su número, dan lugar a estos dolorosos conflictos. La falta de sales biliares en la bilis, el exceso de colesiterina, sales de cal y pigmento biliar, favorecen la formación de tales piedrecillas, que abundan en la vesícula del cerdo, del conejo y otros animales, que no usan corsé ni hacen vida sedentaria. Brindo a usted este argumento para su defensa.

Calmar el dolor, limpiar de cálculos la vesícula biliar, sin recurrir al empleo de los irreverentes y expeditivos procedimientos quirúrgicos y evitar la reincidencia, es el más lógico de nuestros propósitos.

Los narcóticos cumplen, como usted ha visto prácticamente, la primera indicación, y ayudan a solventar la dificultad de expulsar los cálculos, puesto que relajan la musculatura espasmódicamente contraída de las vías biliares.

Si hay causas que contraindiquen la morfina, nos valdremos del hidrato de cloral (dos a tres gramos disueltos en un poquito de agua de azahar y a veces añadidos a un purgante, si hay pertinaz estreñimiento coexistente). Reposo absoluto y calor húmedo sobre la región de la vesícula. Alimentación líquida y adecuada al caso (tisana de cebada, horchatas o zumo de frutas).

Para la expulsión de las concreciones biliares gozan todavía de gran predicamento los medios propuestos por Kenedy y por Durand. Aconseja el primero tomar 180 gramos de aceite de olivas, y el segundo propone la fórmula siguiente:

Aceite de trementina, 5 gramos; éter sulfúrico, 20. Mézclese. Para tomar 25 gotas cuatro veces al

día. Las substancias preconizadas por Durand activan la secreción biliar y la fluidifican. Estas propiedades dan al remedio precitado una utilidad positiva. La infusión de flores secas de la *Vicia faba* tiene aún muchos partidarios, pero son más numerosos los de la infusión de *Orthosiphon stamineus*, planta originaria de Java, donde se la conoce con el enrevesado nombre de *Koumis Koutjing* (bigote de gato). El Dr. Frochard refiere maravillas terapéuticas obtenidas por él en el tratamiento de las *litiasis* con esta planta, que administra en infusión al 5 por 1.000.

Los coleatos de hierro y de sosa figuran también entre los numerosos medicamentos considerados como litontrípticos (trituradores de las piedras). Ahora consume usted algunas botellas de agua de Mondariz y vaya pensando lo necesario, para preparar su viaje a uno de los balnearios que yo le recomiendo. Puede usted escoger entre Loeches, Cestona, Solares, Alzola, Vichy Ems o Giesshübel. En cualquiera de ellos seguirá usted el régimen que yo le daré por escrito, y tomará usted el baño precisamente a las doce; de ningún modo antes. La hora del baño tiene una importancia extraordinaria.

—Pero, doctor — dijo la enferma—, si me baño a las doce, tendré que almorzar en mis habitaciones; no me quedará tiempo para arreglarme y bajar al comedor.

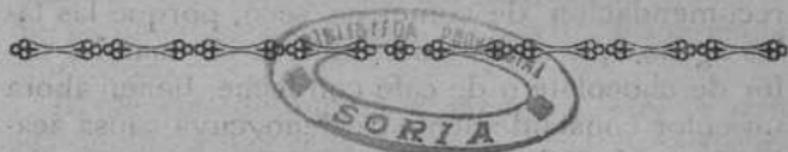
—No importa—respondí—, comerá usted en su cuarto; es preciso; tengo mi plan, y no siempre debo dar explicaciones.

Después me despedí de la enferma, a la que dejé sumida en un mar de confusiones, y bajé la escalera, abstraído en el siguiente monólogo interno:

—La estrategia médico-social no me permite ser tan galante como yo quisiera. Esta pobre se-

ñora tendrá que aburrirse quince días, en un balneario.

Bañándose a las doce, no podrá comer hasta las dos. La vida social no comienza (para las mujeres), en los balnearios, hasta las seis de la tarde; de modo que, acostándose a las diez, solamente le quedan cuatro horas de *corset*. Es lamentable tener que recurrir a tretas por el estilo. ¿Cuándo conseguirán los artistas modificar el ideal estético femenino? ¡La verdad es que los higienistas, desde 1619 hasta 1916, tampoco hemos adelantado gran cosa!



### ILEO-COLITIS

Creo haber dicho, y por si acaso no, lo digo ahora, que la terminación *itis* sirve para designar las inflamaciones. Cuando se trata de una flegmasia de los intestinos, decimos *enteritis*, y para detallar más, indicando cuál sea la parte de intestino inflamada, aplicamos el *itis* al punto afecto, que puede ser el duodeno, yeyuno, ileon, ciego, colon o recto.

Por razones anatómicas, topográficas y fisiológicas, ocurren la mayoría de los conflictos intestinales, a nivel de la válvula ileo-cecal, conocida también con el nombre de válvula de Bahnin, en obsequio a la memoria del que fué concienzudo explorador del humano alcantarillado.

En este repliegue se detienen algún tiempo los productos alimenticios mezclados ya con el jugo gástrico, bilis y secrección pancreática, y esta detención o agolpamiento de sustancias, resulta pro-

picia para que la membrana mucosa, tapizante del ileon, proteste de la excesiva cantidad o mala co- chura de los alimentos, que por estas circunstan- cias pueden actuar como cuerpos extraños, irri- tando mecánica o químicamente el intestino.

Un higienista eminente (aunque perogrullesco) señala como causa frecuente de los catarros intes- tinales de primavera, *el uso de aguas potables de mala calidad.*

Yo, que tengo la manía de decir las cosas lo más claramente posible, me limito a condenar *el uso de las aguas no potables.* Esto, tratándose de gentes que se surtan del río Lozoya, equivale a una recomendación de comer en seco, porque las ta- les aguas, que antes tenían de vez en cuando co- lor de chocolate o de café con leche, tienen ahora un color constantemente cárdeno, cuya causa ac- baré por descubrir.

Tiempos como el presente, muy variables res- pecto a la temperatura y tensión del vapor de agua, facilitan el catarro de las mucosas en gene- ral, catarro favorecido por la premura con que soltamos el gabán, el paraguas, el sombrero de abrigo y otros tan molestos como embarazosos de- talles de la indumentaria hibernal.

Los estreñidos sufren por esta época una espe- cie de catarro compensatorio, producido por su habitual estreñimiento y que coincide muchas ve- ces con el cambio de régimen alimenticio.

Las ileo-colitis primaverales no suelen ser apa- ratosas, casi nunca producen fiebre (por eso se las descuida tanto), y todo se reduce a sentir un mo- lésto ruido de tripas (gorgoteos), a luchar con las molestias de la flatuosidad e interrumpir de un modo intempestivo nuestros quehaceres. Para cu- rarse de tan frecuente y accidental tribulación, empléanse las más de las veces los llamados en Francia *remedios de buena mujer:*

La horchata de arroz, la clara de huevo, el macarrón de bellotas y otras substancias astringentes, cuyo empleo no siempre resulta racional, puesto que hay diarreas que sólo desaparecen a beneficio de una paradógica medicación purgante.

Si el afecto de catarro intestinal tiene fiebre, hará bien guardando cama; si no la tiene, deberá de permanecer en el más completo reposo. Procurará modificar favorablemente el estado de irritación intestinal con alimentos apropiados, como los purés de cebada y avena, sopa de arroz y huevos casi crudos, calmando su sed y subviniendo a la necesidad de reponer pérdidas líquidas, con infusión de té, agua mezclada con vino tinto y limonada clorhídrica.

Absteneos de purgas, a menos que el catarro sea debido a una cena, durante la cual hayáis perdido vuestra circunspección. Si la conciencia nada tiene que reprocharos a este respecto y la diarrea persiste, habrá llegado el momento de recurrir a la medicación astringente.

Una tacita de cocimiento de guarana (al tres por ciento), o el polvo de esta misma sapindácea, a la dosis de uno o dos gramos, combaten con éxito la diarrea, y tiene la ventaja (gracias a la cafeína que contiene) de hacer desaparecer la depresión consecutiva a las grandes evacuaciones intestinales, pues tonifica el corazón y da cierto aire de optimismo.

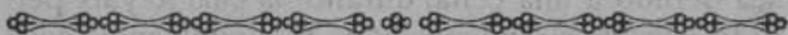
El ácido tánico (un decigramo cada dos horas) y el subnitrato de bismuto (medio gramo acompañado de diez o quince centigramos de opio), son buenos estípticos.

El ácido láctico en poción resulta excelente; pero sus indicaciones solamente pueden ser determinadas por el médico; en cambio, no puede haber inconveniente alguno en el uso del jarabe de cãtecú, preparado en la forma siguiente:

Catecú.. . . . .	5 gramos.
Almidón. . . . .	10 —
Agua de azahar.. . . . .	20 —
Aceite volátil de limón....	II gotas,
Jarabe de membrillo. . . . .	50 gramos.

para tomar en una o en dos veces, según la intensidad de la ileo-colitis.

En las Indias orientales, país donde crece la mimosa, productora del jugo llamado catecú, atribuyen a este producto virtudes análogas a la que pretendía descubrir el Dr. Fausto en sus noches de insomnio. Si ello es así, yo no lo sé; me limito a recomendaros el catecú, en concepto de estíptico, y lo demás, lo demás lo encontraréis por añadidura.



## LAS HEMORROIDES

—¿A dónde va usted con esa cara de doncelluca histérica?

— Mi apóstrofe no pareció molestar a D. Frutos, que, apoyándose contra el tronco de un pino, contestó:

— Vengo a convalecer de mi periódica y reciente catástrofe. Esta última fué horrible; creí que me quedaba sin sangre.

—¿Pero será posible —dijo apostrofándome a su vez— que no encuentren ustedes algo para curar las hemorroides?

—¡No lo permita Dios!—repliqué—. Si curásemos las hemorroides, trastornaríamos la mecánica del organismo. Echémonos, si a usted le place, sobre el tapiz mullido de yerbas agostadas, y, en esta postura, favorable a la circulación del líquido

sanguíneo en las venas hemorroidales, hablaremos un poco de las almorranas.

Hicámoslo, y dije:

—Somos irreverentes e injustos con la naturaleza, cuando le achacamos la culpa de nuestras miserias. Hablando de la causa de las almorranas, dice un autor francés que son debidas *a las malas condiciones en que se realiza la circulación de la sangre en las venas hemorroidales*, desprovistas de válvulas, comprimidas por el bolo fecal y las contradicciones del esfínter, y afluyendo a la vena porta, donde el movimiento de la sangre tantos obstáculos encuentra.

Si el inocente ese hubiera comprendido lo que leyó de fisiología, no habría dicho tantos disparates, pues, gracias a la carencia de válvulas en esas venas, no somos todos almorranientos congénitos. Las venas hemorroidales del plexo superficial, desaguan en el plexo profundo tantas cuantas veces sean comprimidas por las contracciones del esfínter o por el contacto con el bolo fecal, y afluyen a la vena porta por razones de economía fisiológica y en el territorio de la porta no puede la sangre llevar mayor velocidad que la conveniente para estancarse en la barrera hepática, dejando las cosas que allí deben de quedar.

Créame usted, D. Frutos; la perfección de la máquina humana es cosa indiscutible. Inútil es que la busquemos defectos. ¿Por qué se padecen, pues, las almorranas? Muy sencillo: porque las producimos nosotros, creando a la mucosa rectal un estado de catarro crónico (proctitis) que rebaja el tejido submucoso del intestino y determina la dilatación de las venas que lo atraviesan (Phlebec-tasia).

Las hemorroides son análogas a las várices, y se producen a consecuencia de las enfermedades del hígado, obstáculos en la circulación de la vena



porta, y consecutivamente a lesiones cardíacas y pulmonares por estancación en el territorio de la vena cava inferior, que tiene numerosas comunicaciones con las venas del recto. En este último caso merecen las hemorroides el nombre que se les dió de *venas de oro* (güldene ader), porque gracias a ellas desaparecen los violentos y peligrosos accesos de sofocación que sufren muchos asmáticos, y constituyen sus hemorragias providencial recurso para sostener la vida.

Las personas afectas de obesidad, los estreñidos inveterados y, sobre todo, los que abusan del funesto y execrable irrigador, son o serán indefectiblemente víctimas de las almorranas, chicas o grandes, internas o externas. Estas últimas son las más molestas, y constituyen el martirio de sus portadores, sobre todo si ejercen profesiones como la de zapatero o profesor de bombardino.

Yo creo que un 25 por 100 de sedentarios padecen hemorroides latentes, durante la mayor parte de su vida; pero llega un día (hay días aciagos) en que las várices rectales estrechan la salida del intestino, el estreñimiento exige violentos esfuerzos expulsivos y aparece el dolor con sensación de vértigo, congestión cerebral, zumbido de oídos, visiones luminosas, etc. La hemorroide interna se hace procidente, atraviesa el esfínter anal y sale al exterior. Si en esta situación sobreviene la contracción espasmódica...

Estas son, caro lector, las hemorroides contra las cuales debemos emplear todos nuestros recursos terapéuticos. El tumor doloroso, a veces procidente y con dificultad reducible, es el enemigo con quien tenemos que luchar.

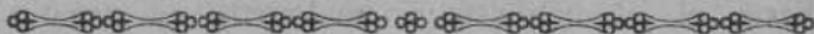
Entre los múltiples remedios propuestos, conservan su reputación el cocimiento de Ara-sá, el polvo de semilla de Joyote, el de capsicum mezclado con regaliz y el extracto flúido de hamame-

lis virgínica. La famosa pomada anestésico-astringente, a base de cocaína, belladona, ratania y tannino, da excelentes resultados; pero en los casos graves, con estrangulación y espasmo del esfínter, es necesario (antes de pensar en la intervención quirúrgica) recurrir a las paraliso-motoras, como la thevetina, para conseguir, la relajación del esfínter, sin perjuicio de las aplicaciones de agua muy fría, que reduzcan el tumor hemorroidal.

Los huevos, la leche, la carne y el pan llamado de lujo, son los cuatro enemigos del almorranamiento. La influencia terapéutica de la posición del cuerpo no merece tenerse muy en cuenta; pues, dada la situación de las venas hemorroidales, sólo puede contrarrestarse la ley de gravedad, invirtiendo los términos y colocando al enfermo cabeza abajo. Los enfermos de esta clase tienen que ser galantes *a fortiori*, cediendo su asiento a todo el mundo, sin distinción de sexos, edades ni categorías. Andando o echados; sentados, nunca.

El consejo del asiento duro y frío, no está exento de lógica; pero es una lógica tan simplicista e infantil, como la de mi Julita, que, teniendo tres años, me dijo un día:

- Papá, yo quiero hacer una fiesta a ese perrito; pero no me atrevo, porque tiene los dientes muy cerca de la cabeza.



## LA DIABETES

En el tratamiento de las enfermedades crónicas, ha de resolver el médico dos grandes y difícilísimos problemas: orientar todos sus recursos a com-

batir eficazmente la causa del mal, y causar al enfermo las menores molestias posibles.

A los diabéticos hay que compadecerlos, más aún que por la enfermedad que sufren, por el tratamiento que la mayor parte de las veces se les impone; atormentado el médico por un verdadera diluvio de teorías químico-biológicas, influido su ánimo por el prestigio de las grandes clínicas que las patrocinan, se ve perplejo cada vez que trata de instituir un plan terapéutico apropiado, y acaba por establecerlo lo mejor que puede, cuidando siempre de suprimir aquellos alimentos que de matute (digámoslo así) hagan entrar el azúcar en el organismo del paciente.

Raro es el plan, que al poco tiempo de iniciado no fracasa, y este fracaso es debido a la falta de criterio personal; porque el médico que trata a sus enfermos según aconsejan los autores, no saben lo que aquellos autores harían si estuviesen en su caso.

Recibió el título de doctor en la famosa Universidad de Alcalá un médico sapientísimo, que puso por lema de su tesis doctoral la frase siguiente: *Las enfermedades que se curan en nuestros libros, nos matan en nuestros lechos.*

Y aunque no todas sean curables, son todas susceptibles de ser tratadas racionalmente; apliquemos hoy nuestra razón a la diabetes y veamos en qué consiste y lo que para curarlo podemos hacer; el azúcar existe normalmente en nuestra sangre en proporción inferior a un 2 por 1.000; ciertos elementos químicos, residentes en las glándulas salivares y en el órgano llamado páncreas, transforman y convierten en azúcar parte de los alimentos que tomamos (especialmente las sustancias feculentas). Estos azúcares son utilizados por el organismo, que los quema para proveer a sus necesidades de calorificación y energía; el hí-

gado es la glándula encargada de regularizar la producción, y el consumo de este combustible, cuando el azúcar abunda en nuestra sangre, el hígado lo almacena, y cuando escasea, suple esta deficiencia segregando mayor cantidad; pero unas veces porque se produce demasiado, y otras porque no se consume ni elimina el producido, llega a pasar de la proporción normal, y, bajo la influencia de multitud de causas, que ahora no quiero enumerar, se constituye la diabetes y aparece el azúcar en las orinas, acompañándose su aparición con síntomas que tampoco son del caso.

Realmente la diabetes es una enfermedad funcional del hígado, influenciado a su vez por lesiones del encéfalo; esto por lo que respecta a las causas; los efectos no son otros que la acumulación del azúcar, es decir, su falta de combustión por desdoblamiento en agua y ácido carbónico; el tratamiento racional debe tener por objeto evitar la producción excesiva y quemar, utilizándolo, el azúcar existente; ¿a qué, pues, maltratar el estómago de los diabéticos con opio, quina, yodo, carbonato amónico y tantas otras drogas, causantes algunas de ellas de accidentes mortales?

Una alimentación bien dirigida, agradablemente variada con las inevitables prohibiciones, pero sin exclusivismos ridículos, y el sumo cuidado en favorecer ampliamente las funciones de la piel, riñones, hígado y pulmón, pueden curar la diabetes sin que el diabético se dé cuenta de que está sometido a un tratamiento.

El régimen exclusivo de carnes con prohibición de toda clase de verduras y frutas es absurdo; la dieta láctea es insuficiente y perjudicial; los medicamentos llamados antidiabéticos, ineficaces; cualquier combinación de estos elementos, inspirada en un criterio químico-biológico exclusivo, resulta irracional e inaguantable.

Bouchardat, el ilustre terapeuta francés, puede ser considerado como el libertador de los diabéticos; su tratamiento expuesto en la obra titulada *Tratado de la diabetes* es el más razonable y científico de todos; basándose en sus sabias enseñanzas nos ha dado Mossé las nuevas orientaciones, que hoy seguimos con éxito creciente.

Toda clase de carnes y pescados, mariscos, legumbres verdes, frutas secas (menos las azucaradas) y algunas frescas, pueden permitirnos establecer un régimen, que, bien dispuesto, en nada se diferencia del régimen habitual de cada enfermo; la patata, la tan temida e injustamente acusada patata, ha sido rehabilitada para sustituir al pan, que aun hoy se escasea y hasta se niega a los diabéticos; y la sacarina, el inulino y la cristalosa han venido a dulcificar las tisanas e infusiones, que el pobre doliente había de tomar sin azúcar.

Así ya se puede ser diabético, me decía en cierta ocasión un diputado catalán; de otra manera, valía más dejarse morir.

La franela entra por mucho en el tratamiento de la diabetes, puesto que el frío es el peor enemigo de estos enfermos; tanto es así, que en los climas cálidos se obtienen grandes éxitos tratando a los enfermos de cualquier manera, y buena prueba de ello es la mejoría que durante el verano experimentan los que padecen diabetes; nuestros climas de la costa Sur, Málaga y Alicante, resultan altamente beneficiosos en esta enfermedad; Madrid...

Con su excesiva altura sobre el nivel del mar, las consiguientes brusquedades de su temperatura y los higienistas, que de algún tiempo a esta parte rigen sus destinos, resulta inhabitable.



## CLOROSIS

(EMPOBRECIMIENTO DE LA SANGRE)

Los sabios no se han puesto de acuerdo respecto a las llamadas enfermedades de la sangre, y, por esta razón, tanto los estudiantes de Medicina como un gran número de médicos, no aciertan a salir del laberinto formado por las anemias, disemias, leucemias, hidroemias, hipoglobulias y clo-roanemias.

Vamos a ver si aclaramos el asunto, haciendo una inmediata revisión de todas estas designaciones.

No admitamos la voz anemia, porque la Medicina de hoy no acepta ya palabras de sentido convencional ni figurado. Es preciso que cada designación tenga su valor real y efectivo, con lo cual gana mucho la claridad de la expresión y del concepto.

Anemia, quiere decir *sin sangre*, por consiguiente, sólo sirve (si la queréis conservar) para apreciar el estado consecutivo a la degollación.

Disemia, *disminución de la cantidad de sangre*. Es un estado en el que se encuentran los que aun viven después de haber sufrido una hemorragia espontánea o provocada por cualquier accidente.

Leucemia, *cantidad excesiva de glóbulos blancos*. Esta palabra puede aceptarse para designar ciertos estados de intoxicación, que dan lugar a un aumento considerable de glóbulos blancos. Después de las comidas aumentan siempre en número estos elementos (leucemia fisiológica); pero la mayoría de las veces, y, sobre todo, durante las enfermedades infecciosas, el aumento de glóbulos blancos constituye una reacción defensiva, una protesta de la sangre contra la infección. Los gló-

bulos blancos ejercen funciones militares y, una vez dominada la infección, persisten en nuestra sangre; porque, después de haber hecho una movilización total, cuesta tiempo y trabajo licenciar a las tropas, y es preciso soportar con paciencia el exceso de militarismo consecutivo a las luchas heroicas.

Algo parecido podemos decir de la hidroemia, predominio del plasma sanguíneo (suero), que es tanto más visible y transparente cuanto menos abunden en su seno los materiales sólidos.

*Hipoglobulia.* La disminución de glóbulos blancos o rojos es siempre una consecuencia, un síntoma apreciable de muchas enfermedades y de variadas circunstancias. Nuestra sangre es objeto de una autorregulación constante, y, cuando vivimos al nivel del mar, tenemos menos glóbulos rojos que cuando nos trasladamos a grandes alturas, pues a medida que el aire se enrarece, se hace necesario respirar más de prisa y fijar mayor cantidad de oxígeno; pero tan pronto como descendemos al valle cesa la *hiperglobulia roja*, que tanto entusiasmó a los terapeutas de antaño, que recomendaban los climas de altura, fundando su consejo en el aumento de glóbulos rojos que se produce por disminución de la presión atmosférica. Dejemos la hipoglobulia a un lado y busquemos algo más esencial.

*Cloroanemia.* Tampoco podemos aceptarla después de haber desechado la de anemia. Si se dijese clorohemia, tal vez valdría la pena de discutir la palabreja, pero tenemos otra mucho mejor y más significativa, *clorosis*, que no vacilo en traducir por *amarillez*, dejando para los ultramodernistas el vocablo amarillor. Ya en la época galénica se llamó cloróticos a los asiáticos de pálido rostro, por donde se ve que no sólo a las mujeres se refería la enfermedad. En ellas llamábase obs-

trucción (*oppilatio*), porque se atribuye a la falta de sus periódicas eliminaciones, y de ahí los nombres de *morbis virgineus*, fiebre de amor, etc.

Uno de los médicos de Felipe II la define así:

«Consiste en el espesamiento de la sangre acumulada por falta de exhalación periódica, que retarda la circulación con grave perjuicio del organismo y requiere purgación y sangría para ser curada, al mismo tiempo que sutiles alimentos.»

Con semejante terapéutica fácil es presumir el número de víctimas, que harían los médicos de aquella época entre las infelices cloróticas, cuyo tratamiento requiere precisamente todo lo contrario.

Yo considero la clorosis como una alteración cualitativa de la sangre, alteración que se manifiesta por la fluidez de este líquido y la pobreza de los hematíes en hemoglobina. Los hematíes (glóbulos rojos) pierden su actividad química, dejan de transformar parte de su masa en hemoglobina (substancia fijadora del oxígeno); la proporción de esta substancia disminuye a veces en un 20 por 100. En tal estado no hay nutrición posible y mueren, materialmente asfixiadas, gran número de células en nuestros tejidos. ¿Por qué razón es más frecuente la clorosis en la mujer que en el hombre? ¿Por qué abunda más durante la juventud?

Los glóbulos rojos, esas células de aspecto inerte, que como cantos rodados corren por el torrente circulatorio, pero que fijan y distribuyen el oxígeno, tienen su origen en el bazo y en la médula ósea. El bazo es uno de los órganos más dislocados y comprimidos por el corsé. Durante la juventud (cuando más preocupa la estrechez del talle) es mayor la función generatriz en el bazo, y, a medida que el tiempo pasa, decrece su actividad productora de hematíes, aumentando, en cambio,

a expensas de la medula ósea, la formación de estos glóbulos rojos. Entonces ya no es tan perjudicial el uso del corsé. ¿He dicho algo?

Esta compresión continua del órgano fabricante de glóbulos rojos, no es la única causa de la clorosis. Las hemorroides latentes, las ulceraciones y astrices, las infecciones todas, amenguan la función oxidante del hematíe.

El estrechamiento o disminución del calibre vascular, observado en los cloróticos y señalado como causa de la enfermedad por Fleischmann y Rokitsansky, no es más que un fenómeno de adaptación de los vasos a la calidad del líquido, que por ellos circula, y una manera providencial de compensar la impotencia cardíaca. Cuando el sistema nervioso vasomotor está extenuado (como sucede en los cloróticos neurasténicos), no disminuye el calibre de las arterias, y entonces la sangre (especialmente por la noche) llega tarde a todas partes, y los enfermos despiertan más fatigados que cuando se acostaron, y se quejan de tener dormidos e insensibles los dedos de los pies y de las manos. La frialdad y anestesia de las extremidades, es uno de los síntomas más constantes en la clorosis. Vértigos, fatigas injustificadas, inacción, somnolencia, tristeza y humor irritable, son lógica consecuencia de la intoxicación carbónica de todo el organismo.

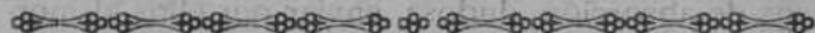
La extremada fluidez de la sangre da lugar a hemorragias nasales y expectoraciones sanguinolentas, que antiguamente (por lo que a las mujeres respecta) se consideraban como hemorragias supletorias o de compensación. Éstas hemorragias agravan la enfermedad. Las neuralgias múltiples y la fetidez del aliento (*fætor ex ore*) molestan a la mayor parte de las cloróticas y constituyen signo evidente del empobrecimiento de la sangre, que da lugar a dolorosa vibración de los nervios sen-

sitivos, a fermentaciones pútridas en todo el trayecto del tubo digestivo y a exhalación sulfhídrica por los pulmones.

El análisis de la sangre en los cloróticos, es a veces desconcertante, pues algunos enfermos, cuya clorosis es clínicamente indiscutible, no presentan las alteraciones globulares que sospechamos, y otros, cuya sangre está profundamente alterada en sus elementos constituyentes, tienen un aspecto envidiable.

Comentando el análisis, que de su sangre habían hecho, decía donosamente una de mis clientes:

—Aquí me tiene usted con mis cinco litros de sangre, en la que no faltan los glóbulos rojos a razón de cuatro millones y medio por milímetro cúbico; tanto de esto, tanto de lo otro, con buen apetito, tan guapita, tan gordita y muriéndome a chorros.



## TRATAMIENTO DE LA CLOROSIS

No bastan la luz solar y el aire puro, esos dos factores esenciales de la vida, para curar la clorosis.

En pleno aire y a plena luz, muy próximos a las márgenes de un río, he visto árboles afectados de clorosis parcial o total. He tenido que tratar a muchos cloróticos, que vivían en condiciones inmejorables; lo cual prueba que la causa de las enfermedades no está siempre en el ambiente que nos rodea.

Poco importa que la luz del sol bañe nuestra piel, atrayendo a ella los glóbulos rojos, y el oxígeno del aire penetre hasta nuestros alvéolos pul-

monares y se ponga en contacto con los hematies; si éstos carecen de hematina, y, por consiguiente, de hemoglobina, no fijarán la necesaria cantidad del gas vivificante, que reclama para su vida próspera el organismo del enfermo.

El oxígeno del aire no puede enriquecer directamente una sangre empobrecida. El aire aviva la combustión, pero no proporciona combustible, y el combustible que nuestra sangre quema, es el hierro. El hierro es el medicamento específico de la clorosis.

De dos maneras podemos proporcionárselo a la sangre: material o artificialmente. Cada uno de ambos procedimientos tiene sus entusiastas mantenedores.

Bunge, médico ilustre de Basilea, considera suficiente, para el tratamiento de la clorosis, una alimentación racional, y le parece más lógico que ir a las farmacias en busca de preparados ferruginosos de absorción dudosa, enviar por ellos al mercado, en donde, seguramente, se nos ofrecen preparaciones orgánicas de absorción indiscutible, perfectamente asimilables, que contienen hematógeno, compuesto químico, en estado natural, que, bajo la influencia de nuestros jugos gástricos, se desdobra en peptona y hierro asimilable.

Estudiando concienzudamente las tablas que Bunge ha establecido para valorar la cantidad de hierro, que contienen diversos alimentos, sacó la siguiente consecuencia. El clorótico, que se sienta a la mesa y se hace servir un puré que contenga 200 gramos de espinacas, un par de huevos, aderezados en cualquier forma; 200 gramos de carne de vaca, con igual cantidad de patatas, y un par de manzanas, ha ingerido, con toda seguridad y deleite de su paladar, 20 centigramos justos de hierro asimilable, que no le producirán dispepsia ni estreñimiento, y constituyen la mitad de la do-

sis que los grandes prácticos consideran necesaria para la curación de la clorosis. Los 20 centigramos que faltan puede hallarlos merced a un sencillo cálculo entre los alimentos constituyentes del desayuno y cena, sin contar con lo que toma entre horas, ni hacer mención del vino, que puede beber en sus comidas, pues para obtener un centigramo de hierro vínico hace falta beber más de un litro de buen vino tinto de Burdeos.

El autor precitado cree que los cloróticos no pierden más que una tercera parte de su hierro, cuya cifra normal es de un gramo y siete decigramos, pérdida que puede reponerse tomando diariamente 200 gramos de lentejas durante un mes.

Para consolar a los no partidarios del vegetarianismo, apresúrome a decir que igual resultado se obtiene con medio kilo de carne por día durante igual tiempo.

Ya sé que los vegetarianos han de objetarme diciendo que encuentran demasiado caros los 160 centigramos de hierro al precio de 42 pesetas, pudiendo conseguirlos con las lentejas por 4 pesetas y 80 céntimos.

Esta consideración resulta un inapreciable consuelo para los cloróticos pobres, a los que brindo la siguiente fórmula: 15 kilos carne = 6 kilos lentejas.

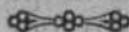
La pobreza de la leche en hierro explica el por qué contraen la clorosis los enfermos, que, por cualquier causa, están sometidos al régimen lácteo, de que tanto se abusa. Apruebo sin reserva el proceder de Bunge, dando gran importancia al hierro (hematógeno) de los alimentos; pero creo que en este y en otros muchos casos el médico no debe de limitarse al papel de espectador en la contienda que sostienen la enfermedad y el enfermo. «Lo que yo sola no puedo hacer—ha dicho la Naturaleza al médico, por boca de Du Potet—,

lo haré, si tú me ayudas.» Las conquistas de las ciencias biológicas ponen al médico en condiciones de colaborar con la Naturaleza, siempre que lo haga de una manera discreta y oportuna.

□ Los preparados ferruginosos prestan servicios excelentes, cuando se acierta a escoger el que conviene a cada caso. Yo tengo especial predilección por el hierro reducido por el hidrógeno, el lactato y el protoyoduro, sorteando las intolerancias que se traduzcan en dispepsia o estreñimiento, por medio de la limonada clorhídrica o el áloes, según los casos, recurriendo a las preparaciones de quina, nuez vómica y café, si se observa el menor indicio de atonía gastro-intestinal.

Quando la clorosis es consecutiva o coexistente con infecciones, es necesario proceder a purificar la sangre, estimulando la formación de glóbulos blancos (leucocitos) por medio de sustancias que, como la papaína, canela y pilocarpina, tienen esta propiedad. Yo empleo para estos casos la fórmula siguiente, susceptible de las modificaciones, que a cada práctico le sugiera su instinto (en terapéutica hay cosas instintivas) clínico: papaína, 2 gramos; tintura de canela, 5 ídem; infusión de hojas de jaborandi, al 1 por 100, 125 ídem; dos cucharadas al día.

No quiero hablar de otros medicamentos, porque el hierro, que es el mejor y más indicado de todos, no fracasa nunca, si con acierto se emplea, combinando hábilmente los métodos precitados. La ingestión de sangre en substancia, es una candorosa estupidez. La transfusión de sangre humana descansa en razonables fundamentos; pero su complicada técnica y las consideraciones que habría de hacer respecto a su licitud terapéutica, me llevarían lejos, muy lejos.



## LA HIDROFOBÍA EN MADRID

Tomando la palabra hidrofobia en el sentido etimológico, podemos afirmar que el pueblo madrileño es bastante hidrófobo; las razas latinas sienten por el agua menos entusiasmo que las sajonas.

Entre la clase media, inspira el baño cierto respetuoso temor; algunos que podrían bañarse, alegan, para no hacerlo razones como ésta; temo que se me revuelvan los humores; soy algo reumático; con facilidad suelo acatarrarme; otros preguntan cándidamente: ¿y qué clase de baños me recomienda usted?, porque yo nunca me bañé. ¿Le parecen a usted buenos los de Marmolejo? No habiéndose bañado usted nunca, me parecen más indicados los de «Estropajo».

De esta falta de limpieza somos responsables en gran parte los médicos, comenzando por los puericultores, que hasta hace muy poco tiempo no empezaron a educar a las madres y las maestras, muchas de las cuales ignoran la trascendencia social de su ministerio.

«Si queréis que una idea prevalezca y llegue a dominar indefinidamente, confiádsela a las mujeres cuando son niñas, arraigará en sus cerebros infantiles, su espíritu comunicativo la propagará con rapidez, y su amor propio le hará defenderla con tesón.»

Este sublime pensamiento ha sido expresado hace mucho tiempo en forma demasiado grosera para el bello sexo (los filósofos no suelen ser bien educados); mi mérito consiste en traducirlo con galante expresión, de modo que resulte inofensivo.

¿Cómo ha de obedeceros una madre, a quien

aconsejáis bañar a su hijo en agua fría, si desde muy pequeña ha oído decir a su mamá: «La masa y el niño, en verano tienen frío?» ¿Consideráis empresa fácil conseguir que se lave un eczematoso, que en varias ocasiones oyó decir a eminentes especialistas en dermatología: «El agua, es el peor enemigo de las enfermedades de la piel?» ¿Pretenderéis que se reconcilie con el agua una dama cincuentona o un viejecillo, que están hartos de repetir aquel refrán que dice: «De cuarenta para arriba, no te mojes la barriga?»

El vulgo establece relaciones de causa y efecto entre el agua y el reumatismo, el frío y las pulmonías, el aire libre y los catarros bronquiales. Se ha oído decir así y lo acepta sin previo examen (¡es tan cómodo no discurrir!); consagra estos disparates, popularizándolos en refranes tan absurdos como los que dejo citados; estos refranes se transmiten por tradición de padres a hijos y acaban por cristalizarse en los ineducados cerebros; nadie, o casi nadie, se preocupa de combatir estos errores; nos limitamos a reírnos de ellos.

Tenemos, para los que profesan esta doctrina, una benévola indiferencia, un discreto silencio, y esta es precisamente nuestra falta; nuestra expiación consiste en tener que sufrir, y a veces ser víctimas de la suciedad del prójimo.

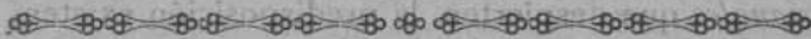
Yo tengo el honor de conocer y tratar a muchas personas, que se lavan la cara todos los días; los pies, una docena de veces al año, y el resto del cuerpo, solamente por prescripción facultativa; alguno de estos apreciables sujetos suele bañarse también en los días demasiado calurosos del verano; no son personas cultas, pero consideran la higiene en el hombre sano como una refinada coquetería; están influenciadas por aquel refrán medievo que decía: «El beber la leche y el entrar en baños, faz a los homes molles y afeminados.»

Una saludable reacción va iniciándose, aunque con lentitud desesperante, entre nuestros conciudadanos, que, fieles imitadores de todo lo que viene de fuera, van tomando también algo de lo bueno, entre lo mucho malo que preferentemente se asimilan.

Es necesario convencer a las gentes de que el agua es un artículo de primera necesidad, de que nadie puede morir por bañarse (no admito contraindicaciones), claro está que es preciso saber cómo se baña a un enfermo; pero esto lo sabemos todos los médicos y muchos que no lo son.

«El agua, aun torpemente manejada, es menos perjudicial que cualquier medicamento sabiamente administrado.» La más poderosa razón que puede invocarse en pro del agua como agente terapéutico de inestimable valor, ha sido escrita en el más sabio y santo de los libros, y dice así:

*El espíritu de Dios, rafagueaba sobre las aguas.*



## EPILEPSIA

(MORBUS SACER)

Es una enfermedad bastante frecuente, cuyo síntoma principal consiste en la *pérdida del conocimiento*, que se presenta por *accesiones* y cuyo trastorno va acompañado (en los casos típicos) de convulsiones generales; hay formas que no presentan fenómenos de excitación motora; la epilepsia genuina es una neurosis funcional, toda vez que en el sistema nervioso no puede comprobarse alteración anatómica.

Desconócese la causa real de esta enfermedad, y sólo sabemos que existen causas *predisponentes*, como la herencia, pues casi la tercera parte de enfermos son hijos de neuróticos, pues no es preciso que los progenitores hayan sido epilépticos, basta con que haya entre los antecesores algún neurótico, en una palabra, *predisposición nerviosa general*, histeria, afecciones mentales, etc.; la embriaguez de los progenitores hace temer accidentes epilépticos en la descendencia; las alianzas consanguíneas la determinan por cuanto suman predisposiciones inherentes a los miembros de una familia. En la sífilis ocurren fenómenos epileptiformes que son resultado de alteraciones anatómicas en el sistema nervioso central, y que, por lo tanto, no son epilépticas; las enfermedades febriles agudas pueden favorecer su invasión; las emociones deprimentes e intensas, como el terror, la producen; pero, es probable que sean *causas ocasionales* que despierten la predisposición existente. Algunos autores hablan de una epilepsia traumática producida por golpes en la cabeza, heridas, etc.; pero, como el ataque en estos casos se limita a un lado del cuerpo opuesto a aquel en que recae la lesión de la cabeza, hay motivo para creer que existe una lesión central. Las neoplasias de los nervios, la otitis, los parásitos intestinales y las enfermedades de los órganos sexuales femeninos ha dado lugar a epilepsia que se denominó refleja; pero, como en todos estos casos existe predisposición del sistema nervioso a la epilepsia, no puede darse importancia a estos reflejos.

Brown Sequard ha conseguido hacer epilépticos a los conejos, lesionándoles la médula oblonga, la espinal y los nervios periféricos (especial-

Tengo que hacerle comprender todo esto para que me secunde, cuidándose con arreglo al plan que le prescribiré.

— Está usted satisfecho por ahora ¿verdad?— le dije—. Bueno, pues, óigame, y si puede ser, escúcheme— añadí, comenzando a exteriorizar, ampliadas, mis anteriores reflexiones, en la forma que sigue:

— Usted bebe, porque necesita dar a su sangre mucha presión para que camine rápidamente distribuyendo los escasos recursos de una alimentación incompleta. Usted come poco y engorda mucho sin alimentarse, porque le faltan *lipasas*, que son ciertos fermentos solubles, cuya misión consiste en descomponer las grasas neutras en glicerina y ácidos grasos. La yema de huevo, la leche y sus derivados, sufren esta transformación en el estómago a merced de la lipasa contenida en el jugo gástrico. Cuando este líquido es demasiado ácido, quedan inutilizadas sus lipasas y los alimentos grasos llegan al intestino sin desdoblarse, y entran allí en contacto con el jugo pancreático, que, si no está también alterado, suplirá las deficiencias del estómago, y, si lo está, seguirán las grasas intestino abajo, luchando con el complejo líquido llamado jugo intestinal, cuyo poder saponificante también puede ser burlado, y llegan las materias grasas mal digeridas a verterse en el canal torácico y encuentran la barrera hepática. ¡El hígado, glándula heroica que con frecuencia enferma defendiéndonos, y es la víctima obligada de nuestros excesos!

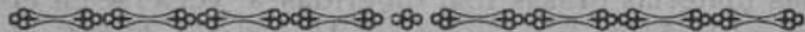
La sangre también cuenta con lipasas, que abundan en ella a medida que aumenta la insuficiencia hepática. Pudiéramos decir que cuando el hígado no puede luchar en beneficio de la sangre, le proporciona municiones, y la sangre, por su parte, si no consigue quemar las grasas, las alma-

cena; es decir, que, si no puede matar al enemigo, lo hace prisionero.

Beba usted, beba usted cuanto quiera, que el agua, si no disuelve las grasas, tampoco las produce, y la reducción de bebida preconizada por Oertel puede conducirnos al peligro de la uricemia.

La obesidad de usted es paradójica; usted engorda en virtud de un proceso de autofagia; es usted un parásito de sí mismo, que para vivir lo hace a expensas de sus tejidos vivos, ya que no puede quemar sus reservas adiposas. De ahí viene la debilidad creciente y la fatiga progresiva.

Esta clase de obesidad exige una terapéutica también paradójica. Hay que curarla dando de comer y haciendo digerir lo que se coma por medio de fermentos digestivos artificiales. Pepsina y pancreatina combinadas, estimularán la formación de lipasas normales, y los purgantes salinos y los colagogos administrados a pequeñas, pero continuadas dosis, le tonificarán en lugar de debilitarle, evitando la retención y consiguientes putrefacciones intestinales, y estimulando la función del hígado, esa pobre glándula, que paga todas nuestras culpas y no ha de quejarse por un palo más que le demos.



## TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

—Un hombre, que ha pasado de los cuarenta, sin más ocupación que la de administrar su hacienda, puede, y hasta debe, tener una barriga respetable; pero esto es ya demasiado—me decía D. Cristóbal, señalando su abdomen—. Voy a

competir con el Santo glorioso, cuyo nombre llevo.

—No, D. Cristóbal; su Santo no fué obeso, fué un caso de gigantismo, y esto nada tiene que ver con la obesidad. Tampoco son obesos los profesionales de lucha greco-romana. Se puede pesar 130 kilos, teniendo bajo la piel mucha menos grasa de la que usted tiene.

Quetelet ha establecido una tabla de relaciones entre la estatura, el peso y la edad, de cuya tabla resulta que nuestro peso normal anda en derredor del número de centímetros que pasamos del metro. Por ejemplo: usted que mide un metro y 0,70, no debiera pesar más de 73 kilos ni menos de 68; pero, además de la edad, hay que tener en cuenta otros factores, que no permiten aplicar rigurosamente el canon establecido por Quetelet.

De los 122 kilos que usted pesa, tenemos que *despreciar* (como decía mi amigo y ex director Oakley van der Poel), la sobrecarga constituida por 49 kilos, de los cuales seguiremos despreciando cinco, como destare de ropa, y apreciaremos 44 de tejido adiposo.

Mientras la cantidad de grasa no excede de ciertos límites, todo se reduce a un aumento en el volumen del vientre (gastroforia); pero a medida que la sedimentación adiposa invade todo el organismo, se acentúan los sufrimientos del paciente y los médicos comenzamos a pronunciar palabras cada vez más graves; obesidad, hipomatosis, pimelosis, etc. Mucho más insoportables que las molestias de la obesidad son los regímenes propuestos para curarla, y ante las torturas, muchas veces arbitrarias e inútiles, que los distintos tratadistas imponen al obeso, se concibe la resignación de aquel enfermo que nos describe Brillat Savarin, el cual enfermo declaraba que, sentado en un sillón y con un jarro de cerveza puesto al

alcance de su mano, se consideraba capaz de esperar tranquilamente el fin del mundo.

Oertel aconseja sarcásticamente a los obesos el ejercicio de la caza.

-- Una de las víctimas del tratamiento -- me decía señalando a las polainas, canana, escopeta y morral --. Con todo esto y con que se me dé un buen día, cobrando una docena de piezas, me voy a ver negro.

Elestein, rememorando a Hipócrates, recomienda las grasas, por la inapetencia que producen. Dancel prohíbe las salsas y otros sabrosos aditamentos que pueden servir de estímulo para comer demasiado. Bouchard impone el régimen exclusivo de huevos y leche, utilizando la monotonía para obtener la inapetencia.

Schwenninger, más cruel aún, les obliga a comer en seco, es decir, sin bebida de ninguna clase, lo cual equivale a sitiarnos por hambre y sed. Ya no faltaba más que pegarles, y esto lo indica Lutefeld al aconsejar el masaje y la flagelación, como pudiera haber aconsejado el tango argentino.

No todos los obesos llegan a serlo por intemperancia. Conozco a muchos glotones delgados y he tenido, entre mis clientes, obesos muy parcos en el comer y aquejados de inapetencia. Esta enfermedad, consistente en una irregularidad de las funciones nutritivas, puede adquirirse lo mismo siendo vegetariano que carnívoro. Los alimentos farináceos, el azúcar y el alcohol, son causa de ella en determinadas circunstancias.

La vida sedentaria y la falta de luz, determinan una polisarcia transitoria, que desaparece con la insolación y el ejercicio. Si yo me olvidase de que estoy vulgarizando, diría que la grasa formada por las substancias no nitrogenadas, procedentes del desdoblamiento albuminoideo, está destinada a

descomponerse por oxidación en cuerpos tan sencillos como el ácido carbónico y el agua, que son los últimos productos de la combustión.

La Naturaleza opera maravillosas transformaciones en su laboratorio misterioso. De un carbón hace un diamante, y sobre la tierra en que arrojamamos infectas podredumbres, nacen vistosas y aromáticas flores.

Mientras no averigüemos si las grasas ingeridas se humanizan, engordándonos directamente por acumulación bajo nuestra piel, no tenemos derecho a proscribirlas. El obeso puede y debe tomar grasas, carnes, huevos, leche, manteca, verduras, frutas y también otras muchas cosas, que arbitrariamente unos le prohíben y otros le aconsejan.

Los azúcares son el unico peligro, y puede sustituirlos, ventajosamente, dulcificando con miel todas sus bebidas. Para saber si debe beber mucho o poco, es indispensable hacer el análisis de sus orinas, y solamente cuando se conoce la cantidad de urea eliminada, puede dársele un consejo acertado y positivamente eficaz.

Un estanque de agua corriente puede llegar a rebasar por dos causas: aumento en la cantidad de agua que entra, o disminución en la cantidad de agua que sale. Si ambas cantidades son iguales, el nivel del agua será constante. El organismo de un obeso está en el mismo caso: desbordante por exceso en el ingreso (asimilación), o por defecto en el desagüe (eliminación).

Cada enfermo necesita un régimen especial adaptado a su coeficiente asimilativo y eliminatorio, y dirigido a combatir los trastornos fisiológicos ocasionales de su obesidad, que unas veces dependen de la cantidad y otras de la calidad de sus alimentos, y en muchos casos de circunstancias elementales inherentes al sujeto, fáciles de descubrir, si se las busca con paciencia.

## ENCANECIMIENTO Y CAÍDA DEL PELO

*Poliosis* y *alopecia* (prematura) me producen las cartas con que mis amables lectores me persiguen, incitándome a que les dé mi opinión sobre los accidentes peliagudos, cuyo enunciado sirve de título a estas líneas.

Y piden más (en el pedir no hay engaño): piden un remedio eficaz contra la calvicie, y algunos contra el encanecimiento también lo quieren.

No es el encanecimiento una enfermedad, sino un síntoma precursor de la debilidad senil, o una consecuencia de otras debilidades (quien mucho enloquece, pronto encalvece), y causado a veces por trastornos patológicos (erisipelas y tifus), o fisiológicos, como sucede en los casos de violenta emoción psíquica, sobre todo cuando es deprimente.

*Sólo recuerdo que lloré y maldije,  
y que en aquella noche envejecí,*

dijo Becquer, pintándonos el dolor intenso en una de sus más bellas poesías.

Estas canicies repentinas son casi legendarias. La fisiología nos enseña que los pigmentos melánicos disminuyen, y pequeñísimas burbujas de aire se interponen en la materia medular del pelo, y van progresando de abajo arriba, haciendo que los cabellos tomen ese color blanco argentino.

Es circunstancia muy digna de tenerse presente que la luz solar favorece la formación de pigmentos, y como consecuencia, están muy indicados los baños de sol a las personas que sufren el enojo de la canicie prematura.

Contra las canas que aparecen en la edad proveyta, no queda más recurso que la coloración ar-

tificial, procedimiento disculpable en las mujeres, a las que tenemos que agradecer el sacrificio que se imponen tratando de parecernos bellas y jóvenes durante todo el tiempo posible, pero vituperable si de hombres se trata, porque los hombres deben de resignarse a envejecer, so pena de que muchas veces tengan que avergonzarse de su flaqueza espiritual.

Sepan todos los que piden a la química una prolongación aparente de su juventud, que las preparaciones a base de *parafenilenodiamina*, que dan óptimos resultados en cuanto a la belleza y permanencia del color, son peligrosísimas para la piel del cráneo y aceleran la caída del cabello.

Los que contempláis con tristeza vuestros cabellos enredados en las púas de un peine, o caídos sobre las hojas de un libro al pasaros la mano por el cuero cabelludo, nerviosos y exasperados por la difícil interpretación de un párrafo escrito en el estilo de Maura, tranquilizaos. El cabello se regenera. Los pelos tienen una duración limitada. Cuando desaparece la papila y se reabsorbe la parte profunda del bulbo y sus cubiertas, muere un pelo, pero cae precisamente por la presión que sobre él efectúa en su crecimiento ascensional otro pelo que nace, y esta renovación es continua mientras no tenemos todo el pelo completamente blanco; entonces ya van quedando los claros correspondientes a los pelos no sustituidos.

En nuestra cabellera sucede lo mismo que en los bosques, que son la cabellera de la tierra.

Muchas calvicies, consideradas como prematuras, no son más que calvicies transitorias, como la que subsigue al embarazo y a ciertas enfermedades febriles infectivas. Después de la convalecencia renace con mayor vigor que antes el pelo caído. Algunas enfermedades infecciosas, que se localizan intensamente en el cuero cabelludo, pue-

den llegar a destruir las papilas y folículos pilosos, produciendo alopecias incurables. Por esta razón se impone, para tales casos, una desinfección enérgica que prevenga este posible accidente.

La seborrea es una de las causas más frecuentes del enrojecimiento del cabello. Yo aconsejo a los seborreicos y a los que sudan mucho, que se laven la cabeza semanalmente con agua templada y unas gotas de amoníaco. El amoníaco forma jabones con los ácidos grasos, y deja la cabeza limpia del exceso de secreción sebácea.

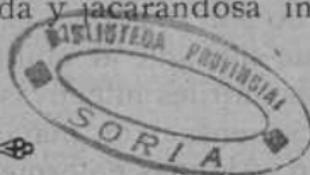
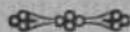
La luz artificial, el tener la cabeza cubierta y el exceso de trabajo intelectual, favorece la caída del cabello e impiden su natural regeneración.

Para sustraerme, en la medida de lo posible, a la última causa precitada, suspendo mi labor de hoy, no sin dar antes, en obsequio de mis lectores más exigentes, la codiciada receta, que me piden muchos en sus cartas, para fortalecer los cabellos y evitar la calvicie:

Tintura de benjuí.....	5 gramos.
Tintura de jaborandi.....	10 —
Acido tártrico.....	20 —
Alcohol absoluto.....	90 —
Oleole de rosa, o azahar (según los gustos).....	XX gotas.

Llámase oleoles a los aceites volátiles (esencias) que de las flores son extraídos.

Doy esta noticia para que no se tome la palabra *oleole* por una duplicada y jacarandosa interjección andaluza.



## LA MYSOPSIQUIA

(CANSANCIO DE LA VIDA)

Hace su mayor número de víctimas entre las clases privilegiadas. Una estadística concienzuda nos demuestra que algunos pobres se matan por desesperación y muchos ricos por aburrimiento.

Esa literatura póstuma, que se almacena en los archivos del Juzgado, constituye, para el sociólogo, una mina inagotable. *No se culpe a nadie de mi muerte. No puedo. No debo. No quiero vivir.* Estos cuatro modos de comenzar la última carta, bastan para clasificar cuatro especies distintas de suicidas. Un quinto sujeto escribió lo siguiente:

«Señor juez: sólo yo soy responsable de mi muerte y no es a V. S. a quien he de dar cuenta de mi determinación; con lo dicho basta para evitar inútiles averiguaciones.»

Los que atribuyen el suicidio a un estado de inconsciencia absoluta, lean atentamente el documento precitado y convendrán conmigo en que este caso es una excepción; ese hombre estaba bien seguro de su responsabilidad; sabía hacia dónde caminaba y llevó su previsión hasta el extremo de *evitar inútiles averiguaciones.*

Durante la decadencia del Imperio romano fueron numerosísimos los suicidios producidos por el *tædium vitæ* (cansancio de la vida), y las mismas causas siguen produciendo en nuestras modernas ciudades los mismos efectos.

La mayor parte de estos aburridos de la vida son, desde un principio, niños mal educados, cuya voluntad no ha encontrado jamás el menor obstáculo en sus padres, en el preceptor, ni en sus sirvientes. En vez de amigos, han tenido parásitos, aduladores. El mágico poder de su dinero, pródi-

gamente derrochado, lo atribuyeron a sus méritos personales.

Una vez arruinados se encuentran con que materialmente *no pueden vivir*; si miran hacia dentro, no ven nada; su inteligencia estaba vacía mucho antes de que lo estuviesen sus bolsillos.

La enfermedad de que me ocupó se disfraza algunas veces con el ropaje de la filosofía pesimista o sensualista; el enfermo se considera superhombre y no encuentra entre sus semejantes a nadie que sea capaz de comprenderle, ¡vale más morir!

Uno de estos seres incomprendidos a quien invité a subir al tranvía, me contestó:

—Prefiero ir a pie; todo, menos exponerme a tropezar con un sujeto que lleve corbata verde o chaleco color lila, y tenerlo que contemplar durante diez minutos, so pena de cerrar los ojos.

Los sensualistas dan a la crónica de sucesos tristes, un buen contingente. Después de agotados los más recónditos secretos del maquillaje para disimular las arrugas, canas, calvicie y otros inevitables estragos del tiempo, caen forzosamente en un estado de abatimiento romántico, que les hace repetir aquello de: *Sono un cadavro che camina ancora*, y otra porción de frases del repertorio romántico-cursi.

Conocí a uno de estos naufragos de la vida, que, a pesar de su mysopsiquia, se resignó a vivir. Era gran literato, estaba casi ciego. Yo tenía la caridad de ofrecerle como limosna algunos ratos de compañía, durante los cuales le distraía, con mi conversación, de sus tristezas.

Una tarde, a la hora gris, que es la hora misteriosa de las grandes e íntimas confidencias, me dijo:

«He vivido tan de prisa y con tal intensidad, que consumí en poco tiempo todas mis energías; enclavado en este sillón, asisto a mis funerales

como el emperador Carlos V, en Yuste. Los primeros meses de enfermedad fueron horribles, tuve plena conciencia de mi responsabilidad y vi pasar ante mí toda mi vida. En momentos de desesperación, sufrí delirios de febricitante, buscaba sensaciones nuevas capaces de hacer vibrar un momento mi agotados nervios y ascendía por mi árbol genealógico procurando encontrar entre mis antepasados al propio Judas, para participar de su eterno remordimiento.

Incapaz, por mis cristianas convicciones, de pensar en el suicidio, exclamaba como Job en sus lamentaciones:

*¡Y que el que ha comenzado, acabe conmigo; deje caer su mano y corte mi vida!*

La evocación de los libros santos trajo también a mi memoria palabras de consuelo; las que pronunció el mismo Job, cuando dijo: *Pues no por las tinieblas que tengo sobre mí, me doy por perdido; ni la densa niebla me ha tapado el rostro.* ¡Fué para mí una revelación divina! Comprendí que era posible ser feliz haciendo la felicidad de los otros, comencé a enjugar lágrimas ajenas y dando casi todo lo que me sobra a los que nada tienen, experimento gran consuelo; quiero vivir para seguir haciendo bien.»

Con un cariñoso apretón de manos me despedí del nuevo Job, que no habitaba lugar inundo como bíblico personaje, sino chalet confortable situado a orillas del Mediterráneo, y mientras caminaba paralelamente a la playa escuchando el canto de las olas, rememoré lo que se dice en uno de los libros indios:

«La bondad es un árbol bendito, plantado por Dios en el jardín de las humanas pasiones, entre las flores del bien y las flores del mal; a las primeras les presta el apoyo de su tronco, a las segundas las ahoga con la sombra de sus ramas».

## LA GERIOPATIA Y SU TRATAMIENTO

Como si no fuese bastante el número de las enfermedades catalogadas, hemos de añadir una más: la vejez.

Morirse de viejo, es decir de geriopatía, constituye el bello ideal de la humanidad. Pero la vejez es temible cuando se presenta prematuramente, y esto es demasiado frecuente, a juzgar por la sorpresa y disgusto que a todos nos produce la aparición de las primeras canas.

—¿Cuántos años me echa usted? — me preguntó el otro día una solterona desesperanzada.

—¿Yo? Ninguno—contesté—, porque creo que ya tiene usted bastantes para no preocuparse de semejante pequeñez. Todo el que tiene más de veinticinco años debe considerarse ya viejo, e inmediatamente ponerse en tratamiento.

El ideado por Metchnikoff constituye la última novedad bacterio-terápica y es muy sencillo.

Este sabio, cuyo nombre no repito por no dar que hacer a los linotipistas, ha estudiado concienzudamente las obscuras combinaciones gastro-intestinales; sorprendió la lucha entablada entre las bacterias ofensoras y defensoras de nuestro organismo; averiguó el origen de cada una de ellas y, en su consecuencia, sentó las bases del más racional de los procedimientos.

Los indoles y los fenoles son dos venenos elaborados por ciertos microbios, que viven en nuestros intestinos, y para la producción de estas toxinas es muy favorable la alimentación excesivamente carnívora o albuminoidea.

Pero es el caso que sin albúmina no podríamos vivir, y esta substancia se encuentra en el pan y otros alimentos que diariamente consumimos, con lo cual damos armas a nuestros enemigos.

Armemos también a nuestros amigos y pongámoslos en condiciones de que nos defiendan con ventaja. El azúcar (regocijaos, golosos) es la substancia más apropiada para este fin; pero el azúcar no llega hasta el intestino grueso, que es el campo de batalla de los microbios buenos y malos: el azúcar es demasiado asimilable, mientras que las albúminas resisten más y pueden llegar al último trayecto del tubo digestivo en condiciones de suministrar productos ofensivos.

Produzcamos el azúcar en el intestino, pensó el sabio ruso, y encontró la solución del magno problema haciendo llegar al campo de batalla una bacteria que encontró en el intestino del perro, bacteria a la cual por su función glicógena (productora de azúcar) bautizó con el nombre de *Glico-bacter*. Pero no basta ingerir el glico-bácter; es preciso comer muchas patatas y pan, substancias con las cuales el simpático microbio fabrica su pólvora de combate.

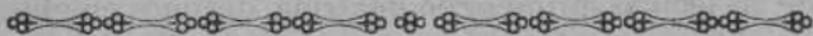
Buena ocasión sería ésta para que yo me diese mucha importancia hablando de la transformación de las féculas, primero en dextrina, después en glucosa, luego de los derivados que el glico-bácter puede aprovechar para neutralizar con ellos las toxialbúminas con que los demás microbios producen indoles y fenoles; no, yo no soy sabio, soy soñador impenitente.

Y veo al sabio ruso-francés trabajando ante amplia mesa de lava esmaltada, buscando con el hilo de platino esterilizado la glico-bacteria entre las deyecciones del perro, haciendo siembras, revisando cultivos, vigilando la estufa de temperatura constante regulada por el termostato; le veo con los ojos brillantes por la fiebre investigadora, buscar el remedio heroico contra la decrepitud: la bacteria gerioterápica.

Y envuelta en gasas de ensueño, acude a mí

mente una visión atávica: es el mismo, es el alquimista medioeval, que, en el fondo de su caverna tenebrosa, rodeado de bocalles y redomas, cuyo rotulado dice: «Polvos de algarot, tintura de pedernales, estaño de hielo, leche de tierra, licor de lombrices», está hojeando con febril ansiedad un apergaminado florilegio químico, y por encima de su cráneo calvo, puedo leer: «Reflexiones físico-mecánicas sobre los principios próximos y remotos de los mixtos».

Está escrito en lengua sabia, y dice así: «Sanguinis humani, ex homine juvene, mense maij, propter plenitudinem, extracti.» No cabe duda, es el mismo. El que antes buscaba en la sangre humana de un hombre joven, extraída durante el mes de Mayo, a la proximidad del plenilunio, lo que ahora cree haber encontrado en las heces fecales de un perro. El eterno ideal, la ilusión eterna de los sabios, que no saben que, para prolongar nuestra existencia, no es necesario el elixir de larga vida.



## LA EUTANASIA

(HOMICIDIO LEGAL)

Ese valor estoico de los enfermos, que nos invitan a que les digamos la verdad, es pueril.

Yo procuro en estos casos adoptar un aspecto solemne, simular una lucha interna, como si vacilase antes de revelar un terrible fallo. Les dejo llegar a los extremos límites del miedo para que mis consuelos sean más efectivos, y cumplo mi deber dándoles una esperanza que no tengo; por-

que, si bien es cierto que socialmente estamos autorizados para especular con nuestra ciencia, tenemos, en cambio, la ineludible obligación de ser caritativos y resignarnos a que nos consideren incompetentes, sacrificando nuestro amor propio para que los enfermos incurables no pierdan la ilusión de encontrar un médico más sabio.

Pero llegado ya el período agónico, ¿cuál es el papel del médico? Inspirados por una ciega filantropía llegaron a pensar algunos médicos en poner fin a los tormentos del paciente, y para legalizar esta conducta inmoral, se ha presentado al Reichstag (Cámara de Alemania) una proposición de ley, con ocho artículos, uno de los cuales dispone que, para tomar tan suprema resolución, sean necesarios cuatro médicos.

Esta disposición es una garantía de tranquilidad para los desahuciados, según Francois Helme, que considera imposible que dos médicos se pongan de acuerdo. Pero dejando a un lado tan humorística como justa observación, consideramos absurdo el artículo que dispone sea preguntado el enfermo (puesto en capilla) si consiente que se le aplique la eutanasia. El hombre no es dueño de su vida y no puede dar sobre ella al médico un derecho de que él mismo carece.

Cuando la voz pública acusó a Cabanis de haber envenenado a Mirabeau con el opio para evitarle dolorosas crisis, Cabanis se defendió como pudiera haberlo hecho de un gran crimen, y cita en su *Diario de la enfermedad y muerte de Mirabeau*, las últimas palabras del gran orador, que fueron estas:

— ¡Cruelles! ¿Me dejaréis retorcerme en la rueda? ¡Ah!... Los médicos... los médicos...

Cabanis, a pesar de su filosofía materialista, supo respetar la vida. *Dum spiro, spero*. (Mientras respiro, tengo esperanza.) Plantier d'Annonay, cita

el caso de un sujeto de sesenta y ocho años, que sufrió fractura del cráneo en un accidente de automóvil, y a quien consideraron inútil cuidar. Este sujeto se curó espontáneamente, después de haber estado cuatro días con todos los síntomas característicos del período agónico.

Durante la hecatombe ruso japonesa, fueron muchísimos los heridos abandonados, que lograron curarse providencialmente, a pesar de sus gravísimas lesiones. Si la eutanasia se hubiera aplicado sistemáticamente, ¿cuántos crímenes tendría en su cuenta?

Conducían, atravesado encima de un mulo, el cadáver rígido de un pobre soldado herido, cuyo cuerpo había pasado toda la noche a la intemperie, sobre la nieve. Uno de los acompañantes tuvo la siguiente ocurrencia:

—Voy a echar—dijo—algunas gotas de aguardiente sobre su lengua, y si no está ya muy metido en el otro mundo, volverá para probarlo.

El presunto cadáver dejó de serlo y reaccionó, merced a los cuidados que se le prodigaron.

Yo no creo que prospere el proyecto de ley sometido a la consideración del Reichstag; pero, aunque fuese aprobado, faltarían médicos capaces de cumplirlo. La eutanasia es incompatible con la dignidad profesional.

Si el desahucio ha de preceder necesariamente a la eutanasia, y no tenemos derecho a desahuciar, resulta inútil controvertir sobre tan fatídico asunto. Procure conservar el médico su puesto de honor a la cabecera del enfermo, agote todos los medios imaginables para dignificar su profesión, haciendo perdonable la impotencia del arte, y tenga muy presente que no hay pretexto alguno para interponerse entre un moribundo y un sacerdote, cuyos auxilios espirituales son de mayor alcance y eficacia que nuestros alcaloides.

## EL DESAHUCIO

¿Hasta qué punto y con qué derecho puede un médico desahuciar a un enfermo y declarar incurable una enfermedad?

Ahora que la moral médica ya no figura en el plan de estudios de nuestras Facultades, resulta extraordinario que alguien se ocupe de asuntos como el enunciado.

El doctor Helme habla de la eutanasia (muerte dulcificada). Yo quiero hablar primero del desahucio, ese fallo condenatorio y despiadado, que sólo pueden pronunciar los médicos ignorantes de su responsabilidad profesional. Algunos de éstos, ensoberbecidos por el prestigio científico de que disfrutaban, pronuncian la terrible sentencia con voz campanuda y ademán solemne. La ciencia es impotente. Nada queda ya que hacer. Sería inútil cuanto se intentara.

Estas afirmaciones pedantescas constituyen una traducción, demasiado libre, de la voz de nuestra conciencia, que nos dice: Yo no sé más. No se me ocurre ninguna otra cosa. Ha sido inútil todo lo intentado. Tenemos la obligación de ser sinceros, y nos es lícito declararnos incapaces; pero no podemos declarar la impotencia de la Medicina, a menos que, parodiando a Luis XIV, nos atrevamos a decir: *La Medicina soy yo*. Ningún médico puede estar seguro de haber hecho todo lo que puede hacerse ni de que todo lo hecho haya sido útil.

Pero dejando a un lado estas peligrosísimas consideraciones, quiero hacer ver la responsabilidad del desahucio, por el peligro que para el enfermo representa la desmoralización, el desorden y el desaliento que se apodera de todos los que

rodeaban su lecho y le cuidaban con esperanza de un éxito posible.

Gosselin, el sabio y prestigioso maestro, promulgó hace treinta años, como dogma clínico, la incurabilidad de la coxalgia. Si nos hubiésemos conformado con tan autorizada opinión, se habrían perdido muchas vidas. Desacatándola trabajaron los clínicos, luchando con tenacidad hasta conseguir numerosas curaciones de coxálgicos, algunos de los cuales, como graciosamente afirma Helme, son hoy campeones de *tennis* y bailarines de tango.

Sin ocultar la gravedad del caso, el médico está obligado a engañar piadosamente al enfermo y a sostener la disciplina entre los que le cuidan, haciendo ver la posibilidad, aunque remota, de una favorable crisis, citando casos (de los que todos conocemos) en que una mejoría inexplicable nos hace pensar, justificadamente, en la divina intervención.

Entre los muchísimos ejemplos, que nos ofrece la literatura médico-histórica, quiero citar el de Francisco Civile, que vino al mundo mediante una operación cesárea practicada en el cadáver de su difunta madre. Cuando tenía treinta años fué gravemente herido en el sitio de Rouen. Se le creyó muerto y fué enterrado. Su asistente le desenterró, con objeto de trasladar su cadáver a un sitio en el que pudiese más fácilmente encontrarse para conservarlo con los honores debidos a su rango (era gentilhomme de Su Majestad). Con grande asombro vió el fiel servidor cómo su amo volvía a la vida. Cinco días más tarde, y cuando aún se hallaba convaleciendo de sus heridas, fué tomada la villa de Rouen, y el recientemente resucitado Civile, fué nuevamente víctima de los asaltantes, que le arrojaron a un pozo, donde permaneció tres días.

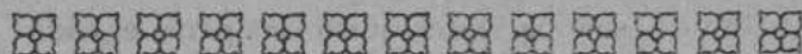
Uno de sus parientes quiso recuperar el cádaver y lo extrajo del pozo. ¡Francisco Civile vivía! Para conmemorar sus extrañas aventuras, firmó durante el resto de su vida todos sus escritos en esta forma:

«Francisco de Civile, tres veces muerto, tres veces enterrado y tres veces resucitado por la gracia de Dios.»

Aun durante el período agónico, es indispensable la intervención del médico, que puede emplear recursos terapéuticos más dignos de su elevado ministerio que aquellos, que, con el nombre de eutanásicos, preconizan y quieren legalizar algunos pseudo-moralistas.

La naturaleza lo tiene todo sabiamente dispuesto. Una estadística del profesor William Osler, demuestra que el 82 por 100 de los que mueren, entran en la noche eterna por gradaciones análogas a las que producen el sueño, y para los casos de paroxismo doloroso, no está el médico tan desarmado que no cuente con analgésicos y anastésicos eficaces e inofensivos. Pero téngase muy en cuenta que el traspasar la dosis terapéutica, como aconsejan los partidarios de la eutanasia, sería un crimen, tanto más innoble cuanto que la impunidad quedaba garantizada por un título que nos honra.

Y a esta enormidad se le quiere reconocer un carácter legal. Se trata de autorizar y reglamentar la eutanasia. Decidme, señores legisladores: ¿Dónde habéis estudiado moral médica? Si en cuestiones médico-legales andáis a tientas, por lo que a la moral respecta vais de cabeza. Presentad vuestra proposición y daos prisa, porque los fabricantes de productos químicos esperan el resultado para lanzar a la circulación la eutanásina y el eutanásol, productos que las empresas de pompas fúnebres ofrecerán gratuitamente.



## IX.—PUERICULTURA

---

### CULTIVANDO AL NIÑO

José Sanz Barrio, compañero mío por más de un concepto, me comunica los resultados de sus investigaciones, minuciosas y pacientísimas, hechas en las escuelas del centro de Madrid y en la de la Fuente de la Teja, una escuela rural, donde suele sentirse el frío y se gasta poco jabón en la limpieza de unos cuantos cristales que por casualidad conservan las ventanas.

—Vea usted— me dice— los niños rústicos y los urbanos (los clasificaremos como las golondrinas); tienen a los siete años la misma talla e igual perímetro torácico, y continúan creciendo hasta los once, sin variaciones ostensibles, por lo que respecta al desarrollo del pecho y estatura; pero el peso acusa siempre una ventaja de cinco kilos en favor de los de la escuela rural.

Hablamos con tal motivo de muchas cosas: de los vestidos, los alimentos invisibles, los caramelos y otras *niñerías*. Yo me quedé pensando en las muchas cosas que los niños necesitan: aire, luz, maestros, libros y juguetes.

Escuelas de aire libre donde se robustezcan esos organismos que ostentan estigmas imborrables,

testimonio de nuestro abandono ancestral en cuestiones de higiene; luz solar que vivifique a esas pobres flores cloróticas, nacidas en cubiles sombríos y que se agostan en las estufas de la caridad oficial, hospicios, escuelas, asilos.

Maestros avemarianos, que sepan hacer de la escuela una prolongación del hogar cautivando con amor cristiano la voluntad del niño, sin deformarla con la férrea disciplina, que sublevó a tantas generaciones de esclavos.

Juguete. ¿Hay algo más útil que un juguete? Parece cosa de niños y constituye problema de grandes. De la clase de juegos y calidad de los juguetes, depende el porvenir de la Patria. ¿Con qué y a qué juegan nuestros niños cuando se les abandona a su propia iniciativa? Toda la miseria social, toda la negra leyenda del crimen, guapeza y matonismo, divulgada por el cinematógrafo; la copla callejera y la novelucha follatinesca, se refleja en sus juegos. Son apaches, ladrones o toreros, porque no se les dan juguetes instructivos que inciten a sanos deportes, como el aro, la cometa, el giróscopo y bilboquet, que obligan a ejercitar la inteligencia despertando el ingenio.

Con una pedagogía profiláctica pueden esterilizarse los fermentos de maldad que hacen al niño embustero, egoísta, cruel y envidioso. Cualquiera de estas faltas, cometida ante los niños, es doblemente punible, porque con el mal ejemplo sembramos la mala semilla en terreno de gran receptividad.

Impónese un *donoso escrutinio* en la biblioteca destinada a la infancia: se abusa demasiado de lo mítico y absurdo. ¿Por qué no hablan ahora los animales? — me preguntó un chiquitín aficionadísimo a las fábulas. — Porque ya dijeron todo lo que tenían que decir, y después de muertos Esopo, Fedro y Lafontaine (sus mejores intérpretes), se

les prohibió el uso de la palabra, porque ya comenzaban a decir tonterías, lo mismo que muchos hombres.

Los animales, que antes eran sabios, son ahora discretos, y lo que nos enseñaron con sus palabras, nos lo siguen enseñando con sus actos. — Tome ejemplo de ellos— dije;— sé trabajador como las hormiguitas; fiel y obediente, como los perros; ama las flores, como las mariposas, y el aire libre, como los pájaros; ellos te enseñan que la salud y alegría son hijas del ejercicio y la templanza. Mi labor pedagógica (los médicos somos pedagogos ocasionales) se reduce a que los educandos comprendan que la humana ciencia es producto de una serie de inducciones y deducciones sobre las que asentamos nuestras verdades provisionales.

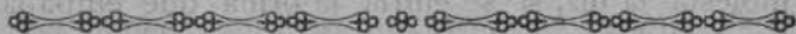
En un Congreso de protección nacional, celebrado en el Ateneo, bajo los auspicios del Centro andaluz, pedía mi amigo el doctor Martínez Gatica libros y juguetes instructivos para los niños. Dinero, no; porque Martínez Gatica, hombre de una cultura polivalente, no es partidario de la pedigueñería española.

Yo la considero depresiva para la dignidad de los pueblos. Los ciudadanos que para cuidar a sus enfermos y educar a sus niños, mendigan por las calles, pregonan su incapacidad y holgazanería, demuestran no ser aptos para gobernarse y están pidiendo a gritos la intervención de pueblos cultos que los civilicen.

A falta de libros para los niños (que en España no se escriben), secundaré la noble iniciativa del doctor Martínez Gatica, dando a los niños de su escuela una conferencia, contándoles un cuento y fabricando para ellos un juguete que los instruya y regocije. Mis manos conservan la destreza que hace años vengo ejercitando en provecho de mi prole, para suplir esta deficiencia de nuestros maestros.

Mil pesetas anuales para instruir a cincuenta chicos, constituyen una vergüenza nacional. ¿Dónde quieren ustedes que se presente un español con diez pesetas de instrucción?

Lo que se ahorra no construyendo escuelas cristianas, tiene que gastarse en ampliación de cárceles y presidios.



## LACTANCIA

«El torno de la Inclusa es una ventana que se abre sobre el campo anarquista.» Yo no suscribo (transcribo tan sólo) semejante frase, pero cuando la escuché, quedé pensativo y fueron mis pensamientos tristes, ¡muy tristes!

El raquitismo, la escrófula y la tuberculosis escogen preferentemente su albergue en el cuerpo de esos niños, víctimas de la caridad oficial, y nada extraño es que así suceda, porque esos naufragos de la vida carecen del elemento más necesario para su desarrollo, les faltan esos besos locos, esas caricias santas, que sólo saben darnos y hacernos las mujeres que nos han parido.

Yo (que estoy en el secreto de algunas cosas) he logrado averiguar por medio de abstracciones ultraquímicas, que el beso maternal tiene propiedades trófico-directas, mucho más activas que las del aceite de hígado de bacalao, las fosfatinas y demás productos de la industria científica.

Que los niños confiados a una lactancia mercenaria, absurdamente sistemática, se mueran casi todos, es lógico; pero lo que no tiene explicación fácil, es la mortalidad escandalosa de los que se crían por sus madres y en sus casas; una mortali-

dad de un 10 por 100 sería demasiado; pues bien: esta mortalidad es el ideal a que debemos aspirar. ¿Sabéis cuántos se mueren actualmente? Pasa del 40 por 100.

Víctimas en su mayoría de la ignorancia ambiente, perecen por exceso de alimentación; el niño de pecho no tiene más que un solo medio de expresión: el llanto. Llora si tiene hambre, si le molesta la luz, si se enfría la orina que empapa sus vestidos, cuando no puede mover libremente las piernas o los brazos y cuando quiere cambiar de postura.

Su llanto se interpreta siempre como demanda de alimento y se le ofrece el pecho a cada instante; algunos puericultores dicen que el niño rehusa el pecho instintivamente, cuando la causa de su llanto no es el hambre; no es así, desgraciadamente: el niño mama sin necesidad, su instinto está atrofiado, ha ido degenerando a través de sus predecesores, hasta el extremo de que la mayor parte de los actos instintivos del niño pueden considerarse como atávicos o persistentes, es decir, como reminiscencias de un estado casi prehistórico, porque la raza humana hace ya muchos siglos que viene degenerando.

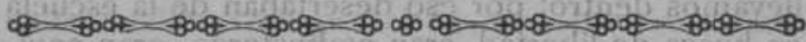
Nunca observaréis indigestiones en los animales durante la lactancia; la indigestión es vergonzoso accidente, que sólo aflige al rey de la creación.

Lo razonable sería la abstinencia absoluta, la dieta de agua durante el mayor tiempo posible; pues tratad de hacer comprender a las madres que un nene que ha vomitado leche cuajada debe permanecer seis horas sin mamar: nada conseguiréis; eso no tiene importancia, dicen las mamás, y a renglón seguido os sueltan un refrancito como éste: *Niño vomitón, se cria regalón*; yo lo modificaría en esta forma: *Niño vomitón, camina al panteón*, ¡y tan de prisa como caminal!

La excesiva ingestión de leche provoca frecuentes regurgitaciones y a la larga se crea un estado de dispepsia por causas mecánicas con la dilatación de estómago consecutiva; no tarda en aparecer la dispepsia intestinal; si antes se defendía el organismo por medio del vómito, continúa defendiéndose ahora por medio de la diarrea; en este momento en que la terapéutica racional (abstención y dietas de agua), sería salvadora, intervienen las mamás con los purgantes, que agravan la situación, o con los salicilatos de bismuto y las horchatas de arroz, que estorban la defensa orgánica, Y ahí tenéis la razón de que en España subsista una mortalidad infantil absolutamente vergonzosa.

Ese 40 por 100 de niños, que no logran alcanzar la edad de cuatro años, son víctimas de una indigestión crónica producida por la lactancia mal dirigida y agravada con el uso del ruibarbo, ricino, calomelanos, hojas de sen, etc., etc.

Son pocas, muy pocas las madres que pueden decir, enseñando un niño de seis años, aquí tienen ustedes a este granujilla, que sólo ha tenido alguna que otra indigestión de pan y nunca se ha purgado.



## LAS ESCUELAS

Recuerdo todavía, con profundo disgusto, el amplio salón de la escuela donde sufrí las primeras torturas intelectuales hace treinta y cinco años.

Aún me parece estar viendo las paredes cubiertas de carteles y mapas con negros marcos, el negro encerado, las mesas pintadas de negro, para

disimular, sin duda, las manchas de tinta, y la tarima sobre la cual se alzaba la mesa del maestro, sustentando el pupitre, el indispensable globo terráqueo y dos grandes jarros donde estaban a remojo las plumas de ave.

Divididos en grupos, capitaneados por el más aventajado alumno, que recibía el nombre de instructor, cantábamos la tabla de multiplicar, los nombres de las cuarenta y nueve provincias que entonces tenía España, y otra porción de cosas desagradables de por sí, y que con música resultaban peor.

Los más torpes, o los que tenían mala memoria, sufrían grandes vejaciones: Pasar a la cola de la sección, ponerse de rodillas o recibir algunos palmetazos en las manos; porque la ignorancia, en vez de inspirar compasión, desataba la cólera del maestro.

Y así transcurrían las horas; lentas, tristes, esperando con ansiedad el momento de abandonar la escuela para volver a casa.

La escuela era odiosa, el maestro tiránico, la enseñanza insoportable.

En la mayor parte de los niños, sometidos a tan brutal procedimiento pedagógico, tomaba preferente desarrollo el hombre salvaje, que todos llevamos dentro; por eso desertaban de la escuela en busca de libertad, eran embusteros, eran envidiosos, y, en los días de vacación, corrían por el campo jugando a las batallas, descortezaban los árboles, arrancaban las flores y derribaban a pedradas los nidos de las aves.

No podía menos de ser así; su conducta era el fruto de una generación espontánea de malos instintos, de atávicos residuos pasionales. Nadie había cultivado su corazón; nadie había sembrado la buena semilla en aquellas tierras vírgenes.

Cuando aquellos niños crecieron y fueron hom-

bres, hubo necesidad de construir más hospitales y más cárceles, para tratar de corregir sus deformidades físicas y morales.

Actualmente, van las cosas por mejor camino. La escuela se ha convertido en sanatorio, el maestro se ha hecho puericultor.

«Para educar a los niños es preciso amarlos; la escuela debe ser una prolongación de la cuna; por eso los grandes educadores como Froebel, tienen una especie de virilidad maternal.»

La escuela al aire libre, en pleno campo, constituye para la infancia el mayor de los atractivos; las lecciones de cosas, no exigen esfuerzos de memoria, se reciben con agrado y excitan la natural curiosidad. El párvulo quiere saber, y pregunta, y el maestro calma su impaciencia enseñándole a observar y haciéndole comprender, que sólo así conseguirá averiguar el eterno por qué, que tanto le inquieta.

Las almas infantiles, reciben ante la naturaleza profundas e imborrables impresiones, lo más grande e incomprensible se sintetiza ante sus ojos; un mapa de España trazado en relieve, les permite formar juicio completo sobre la constitución de su Patria; las grandes cordilleras, los ríos, la red de ferrocarriles, las líneas de navegación y otros muchos detalles, son cosa vista, cosa que recordará siempre, sin necesidad de haber fatigado la memoria aprendiendo de carretilla, lo que después se olvida.

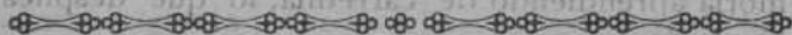
Los conocimientos así adquiridos van eslabonándose lógicamente unos con otros, y el niño comprende perfectamente la razón de que los productos de una provincia se exporten al extranjero y los de otra se consuman sobre el terreno.

Yo he oído a un diputado elogiar con entusiasmo los magníficos olivares de la provincia de Lugo; pues mire usted—le dije—, la industria oli-

varera, no es lo mejor que tiene Galicia; hay que ver aquellos bosques de plátanos y aquellas palmeras, que dejan tamañitas a las que se crían en Orihuela y Elche. Pues es extraño—me contestó—, pero no recuerdo haber comido allí dátiles ni plátanos. Nada de particular tiene—le respondí—, puesto que los exportan para Bolonia y Coria.

La fundación denominada Magisterio Católico, ha creado las escuelas del Ave María, donde los niños reciben instrucción en el campo y al aire libre; donde aprenden la ciencia de la vida, mientras su cuerpo se robustece y se desarrolla espléndido como la vegetación que le rodea, y lo mismo bajo las caricias del sol, que en el silencio augusto de las noches estrelladas, llega de todas partes a su alma la poderosa voz de lo infinito; los rumores del follaje, el murmullo de las aguas, las aves del campo y los astros del cielo, les hablan de un más allá, les hacen comprender que el destino del hombre no puede encerrarse dentro de los límites geográficos de ninguna frontera.

Y espontáneamente, elevan los ojos al cielo, juntan las manos en actitud de plegaria, no se empuqueñecen ante tanta grandeza, porque saben que (como dijo Bacon): nunca es el hombre más grande, que cuando está de rodillas.



### ESCUELAS DE AIRE LIBRE

Todas esas instituciones conocidas con el nombre de colonias escolares, jardines de la infancia, etcétera, etc., no constituyen escuelas de aire libre. La institución que merece este nombre es la

escuela existente, no lejos de Manchester, y de la cual se ocupa, en una moción presentada al Ateneo Médico municipal, mi buen amigo el Dr. Sáiz Herráiz.

Los ingleses han pensado que, para hacer algo práctico en materia de puericultura, es indispensable que los niños sean cultivados, física y moralmente, en pleno aire y a toda luz. Con objeto de que esta labor no se interrumpa durante los días lluviosos del invierno, han construído en sus parques-escuelas amplios techados que descansan sobre pilares de hierro, a los que se adaptan vidrieras movibles, colocadas para impedir el soplo directo de los vientos dominantes.

Durante todo el curso del año escolar, reciben los alumnos la instrucción académica en el seno de la Naturaleza, sin sustraerse a la continuada acción de los agentes físicos, que endurecen el organismo, haciendo imposible la enfermedad e ineficaz el contagio.

Durante el poco tiempo que lleva funcionando esta escuela, se ha observado un hecho lógicamente explicable: el grandísimo grado de atención con que los discípulos escuchan al maestro. No depende esto de la amenidad de las explicaciones, porque hay materias que difícilmente pueden hacerse amenas, aun salpimentándolas con todos los recursos del mayor ingenio pedagógico. Débese la atentividad a que los niños no se distraen con aquello con lo cual están familiarizados.

¿No recuerdas, lector, tus largos ratos de curiosidad, inspirados por una avispa que, zumbadora, bordoneaba contra los vidrios del balcón, mientras el dómine perdía el tiempo recitando la cronología de los Reyes godos?

Esto no suele ocurrir en las escuelas al aire libre, donde los niños tienen su tiempo tan bien repartido; cuando llega el momento de pensar y

atender, encuentran placer concentrando su atención y pensando; pero no es posible pensar ni atender si los músculos piden movimiento y la inteligencia se ha fatigado oyendo frases abstrusas, sistemática y monótonamente pronunciadas por el representante de una tiránica disciplina.

He aprendido más hidrostática e hidrodinámica tirando piedras al agua y chapoteando en los ríos, que en cualquier curso elemental de Física. La escuela de Manchester tiene en el centro de su parque un amplio estanque, donde los niños se recrean, medio desnudos, en los días calurosos, y en una de cuyas partes hay profundidad suficiente para las lecciones de natación, que a todos se les da oportunamente, porque los ingleses han hecho suyo el adagio romano: *Neque litteras discere neque natare.*

Ciertamente que las escuelas al aire libre no son en España una novedad para los que conocemos la obra maravillosa del P. Manjón. Así lo reconoce Sáiz Herráiz en su moción notable, y tengo la seguridad de que en la proposición, que presentará al Ayuntamiento de Madrid, habrá muchas cosas análogas a las que vienen practicándose en las ya famosas escuelas avemarianas del Sacro-Monte (Granada), y no pocas de las que practica el Sr. Siurot, discípulo del P. Manjón.

El día que por esas escuelas hayan pasado media docena de generaciones, se habrá extinguido ya el escalafón siniestro de los tuberculosos. La fiesta recientemente instituída al amparo de la Cruz de Mayo, para construir esos grandes ataúdes llamados Hospitales, debiera transformarse en día de colecta *pro infantia*, para crear escuelas de aire libre, de donde saldrán los hombres capaces de reconstruir la Patria, que ante nuestros ojos se deshace.

## LOS NIÑOS EN LA PLAYA

Para las madres, que, sujetando a sus hijos entre las rodillas, les aprietan las narices con una mano, mientras con la otra les embocan la cucharada de medicamento, tengo siempre un reproche severo e indulgente, porque su crueldad es hija de un buen propósito.

Tratándose de un baño en el mar, es indispensable que el niño lo tome con espontaneidad, tranquilamente. Por eso conviene evitar toda clase de imposiciones. ¡Hay que ponerse en el caso de un chiquitín que se ve desnudo y puesto en los brazos de un marinerote barbudo, que fuma en pipa y se interna mar adentro, agarrándolo fuertemente por la nuca y los tobillos!

Tres horas después del desayuno o comida, y una hora antes de la pleamar (marea alta), es el momento estratégico para que los niños se dispongan al baño. Armonizar estas dos circunstancias no es difícil, cambiando las horas del baño y adelantando o atrasando las de la comida, según los casos.

Los niños menores de tres años no están comprendidos en la presente legislación, y sólo deben de asistir al baño de sus hermanitos y amigos en calidad de pacíficos espectadores.

Un sombrero de poquísimo peso y anchas alas, un taparrabos del tamaño mínimo posible, muy flojo, blanco y de algodón; unas sandalias de cuero, he aquí la *toilette* del pequeño bañista. Comiéntese por no hablarle de entrar en el agua. Dejadle jugar con las olas, que vendrán a mojar sus pies, trayéndole flotantes objetos, que han de excitar su curiosidad. Cogerá conchas, hará construcciones de arena, que verá desbaratadas por

las aguas, y presenciará los chapuzones de los que se bañan, no tardando en sentir vehemente deseo de tomar parte en tan divertidos juegos.

Los niños son instintivamente hidrófilos. Uno de mis clientes, a quien yo conducía de la mano por la playa para irlo entrenando poco a poco, trató de sobornarme desde el primer día diciéndome al oído en tono confidencial:

—Anda, doctor. Dile a mi papá que me deje bañar contigo, y te doy una cosa.

Nunca debe dejarse entrar en el agua a los niños conducidos por personas con las que no estén completamente familiarizados. La duración de un baño no será mayor de cinco minutos, empleados en una sola inmersión. Los mayores de siete años pueden hacer dos inmersiones. La sensación de frío es la señal urgente de abandonar el agua y provocar la reacción con fricciones entre las escápulas (espalda, a nivel de los hombros) con un paño seco. Poco después de salir del baño conviene que los niños coman.

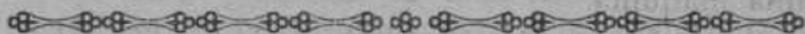
Si la permanencia en el agua no ha sido demasiado larga (dos o tres minutos), nada de esto suele ocurrir, y la reacción será inmediata. Un poco de ejercicio, antes de vestirse, constituye el mejor complemento del baño. El calor natural y el aire se anticipan a la sábana, secando la piel. Antes de vestir al niño, se le enjugarán ligeramente aquellas partes del cuerpo en que las aguas se acumulan (parte inferior de la espalda, pliegues de las ingles y pie), o que se mojan nuevamente al despojarse del taparrabos y limpiarle de arenas.

Los padres y madres, que saben serlo, deben huir de las playas de moda, donde hay un Casino-balneario en que se celebran espectáculos nocturnos, rifas, kermeses, proyecciones cinematográficas, bailes de niños y otras fiestas, tan inocentes como perjudiciales para la infancia.

Los niños van a las playas huyendo de todo lo que recuerda a una gran ciudad, y en el equipaje de la familia deben las madres olvidar, y los padres escamotear hábilmente, las tenacillas y vigudines de rizar el pelo, los zapatitos de charol, cintajos, guantes y otras preciosidades con que el orgullo maternal tortura en aras de la estética a nuestros chiquitines.

Uno de esos pueblecillos costeros, en cuyas playas todavía no hay balnearios ni *cines*, donde las casitas de los pescadores ofrecen, aunque no muy cómodo asilo a los bañistas, la ventaja de estar construídas a la orilla del mar, sobre las rocas besadas por las olas, es el bello ideal del higienista serio, que busca al mismo tiempo que la atmósfera marina la sedación que tanto necesitamos los habitantes de las grandes urbes interiores.

Y a falta de Casino-mentidero, mientras la madre reposa, después de haber acostado a los niños, el *pater* familia puede bajar a la playa, sentarse sobre la borda de una lancha pescadora y dar rienda suelta a sus meditaciones filosóficas ante la inmensidad del mar, iluminado por la luna, ese faro bendito que Dios enciende por las noches para que el pensamiento de los que velan no se extravíe.



## LA EDUCACIÓN FÍSICA

—Mira— me decía uno de mis maestros —, no me preguntes cuál es la mejor obra de higiene; todas vienen a parar en lo mismo: en que *conviene lavarse la cara y no abusar de nada.*

La humorística exageración de mi sabio precep-

tor, tenía como fin trascendental ponerme en guardia contra el aluvión de obras de higiene, que comban los estantes de las bibliotecas.

La higiene es un mosaico de ciencias, la especialización se ha llevado en ella a un grado excesivo. Los médicos entablaron cuestión de competencia para monopolizarla y se la disputan entre sí los anatómicos, conocedores de la estática del organismo; los fisiólogos, que estudiaron su dinámica; los patólogos, que tienen por ideal el tipo hígido, y los terapeutas, que dicen de la higiene que es la terapéutica del hombre sano.

¿Habéis oído algo más graciosamente paradójico? ¡Tratar la salud como una enfermedad crónica!

Ahora (y con razón) también se llaman a la parte los bacteriólogos, que, buceando en el fondo de lo invisible, descubren microbios productores de males, y los químicos de la rama biológica (los fisiólogos de la química), que han podido demostrar que el simple cansancio (la fatiga) es una intoxicación de los músculos, y el dolor una intoxicación de los nervios.

Tampoco dejan de hacer acto de presencia los profesores de gimnasia, que, con el carácter de mecánicos prácticos, se obstinan, como los fisiólogos equivocados, en comparar el organismo con una máquina.

¡La máquina humana! Esta es la herejía del siglo xx.

No me causa extrañeza que los pedagogos y puericultores recelen algún tanto de nuestra colaboración y se asusten pensando lo que la humanidad puede llegar a ser, si arraiga en los niños el absurdo concepto mecánico del hombre-máquina.

Cuando se habla de *educación física*, se plantea un problema de puericultura. Un niño, integralmente bien educado, será un ciudadano perfecto.

La falta de integralidad en la educación de la infancia da por resultado esa mezcla que todos conocéis, compuesta de sabios entecos y atletas estúpidos. La educación física, aplicada al hombre adulto ya, es fisioterapia, y en ella tiene más que ver el terapeuta que el pedagogo.

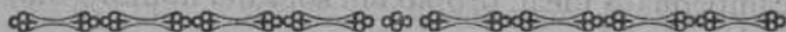
Puesto que, según parece, la regeneración de la humanidad ha de comenzarse por la parte de afuera (algo así como un revoco) llamemos al próximo Congreso *Congreso de puericultura física*, y dejemos volar la fantasía.

Figuráos por un momento que las escuelas, viveros de la Humanidad, se construyesen a todo lujo en amplio parque, bosques, rías, arenales, extensa pradera, cerros y montículos, carreteras y tierra de labrantío, sin olvidar jardines, invernaderos y umbráculos, y formasen parte del material de dotación esquifes para cruzar a remo los anchos lagos, bicicletas para compensar con el ejercicio rítmico de las piernas el desarrollo que a los brazos proporciona el remo, juegos de pelota, bolos, barra y otros varios, que son perfectamente españoles y perfectamente suficientes para llegar al máximo apetecido de vigor físico, sin llegar a los delirios exóticos del entrenamiento para el campeonato ideal, propio tan sólo del hombre-máquina.

La teoría y técnica de toda clase de ejercicios sería objeto de conferencias dadas en amplios salones, que también servirían de salas de concierto, y ocioso es decir que habría grandes comedores y otras dependencias indispensables a quien, desde por la mañana hasta el anochecer, tiene que estar fuera de su casa. Volvamos a la realidad. Tenemos algunos grupos escolares magníficos, con mesas y bancos del último modelo, en que se determinan las actitudes del cuerpo, para que las posturas no lo deformen y los pies tengan el apo-

yo conveniente. Las distancias visuales están calculadas al milímetro, la cubicación ajustada al número de plazas, ventilación perfecta, luz ideal, inmejorables condiciones acústicas, paredes y pavimento lavables, etc., etc. Hasta la distribución de horas y materias de enseñanza está combinada de modo tal, que la inteligencia infantil no se abruma con exceso de atención ni con monotonía. Pues bien; a pesar de todo esto, nuestras escuelas no pasan de ser penitenciarias, en que la reclusión resulta más o menos tolerable y los rigores de la disciplina pesan sobre los niños de un modo excesivo.

Yo tengo esperanzas de que en el próximo Congreso se discuta la utilidad de la gimnasia sueca, abogando por los ejercicios físicos naturalizados y por la necesidad de una educación integral, y reconociendo la precisión de establecer con carácter urgente, por lo que a puericultura física respeta, *Jardines de la infancia, Escuelas de aire libre, Piscinas para la enseñanza de la natación*. De otro modo seguiré pensando que *nuestros higienistas consideran útil lavarse la cara y no abusar de nada*.



## LA ULTIMA NOVEDAD

En la ciencia de los hombres, la verdad de hoy es la mentira de mañana.

Los médicos nos vemos asediados frecuentemente por los autores de específicos y recibimos muestras acompañadas de atenta invitación para que procedamos al ensayo del nuevo remedio.

Para desvanecer nuestra natural desconfianza, se nos envían testimonios firmados por clínicos de gran prestigio, que patrocinan el flamante producto químico, alabando sus virtudes y garantizando su inofensividad.

Hace pocos días llegó a mis manos un trabajo, en el cual se recomienda una vacuna antituberculosa, que, según su autor, pone a los niños a cubierto de la meningitis y les garantiza la inmunidad contra la tuberculización.

Es un cultivo de bacilos de Koch, despojados de grasas tóxicas y fácilmente fagocitables; es decir, que no ofrecen peligro alguno y pueden ser asimilados por las células defensoras de nuestro organismo (fagocitas), condición indispensable para obtener la inmunidad.

Antes de dar la teta al niño, se le instilan en la boca 20 gotas de esta vacuna. Se repite la dosis cinco veces, con intervalos de ocho días, comenzando la primera ingestión a la edad de seis meses.

Tres meses después se repite la serie de gotas, y así se hace anualmente durante la primera infancia.

«Nuestro procedimiento (habla el autor) necesita apoyar su crédito en grandes estadísticas y en la sanción del tiempo, factores con los que todavía no contamos. Por esto, y porque estamos seguros de su inocuidad, ofrecemos nuestra vacuna a los colegas que quieran ensayarla.»

¡Gracias, Sr. D. Fulano de Tall (No pongo aquí su nombre, porque yo no lucho contra personas, lucho contra ideas.) ¿Tiene usted hijos? ¿Piensa usted vacunarlos sin esperar a que el tiempo y las estadísticas sancionen la utilidad del inofensivo producto de su invención?

¿Quiere usted que haga yo correr a los niños, cuya salud se me confía, los riesgos de sus inspiraciones científicas, mejor o peor fundamentadas?

Yo no me considero a salvo de esa vanidad pueril, que tan difícilmente nos permite reconocer nuestros errores. Todo inventor está lógicamente encariñado con su idea, y esta ceguedad, inevitable consecuencia del humano orgullo, es la causa del entusiasmo con que defendemos nuestra labor científica, convirtiendo la terapéutica moderna en una especie de tela de Penélope, de cuya complicada urdimbre son muy escasos los hilos que resisten la destructora acción del tiempo.

Ciertamente que no prevalece toda la obra científica de nuestros antepasados, pero, ¡qué pocas cosas nuevas legaremos a la posteridad en cuestión de tratamientos antituberculosos!

—¡Qué demonio!—exclamó un día D. Santiago Ramón y Cajal, en ocasión en que le agobiábamos pidiéndole algo nuevo para una revista.—Vayan comprobando experiencias y depurando estadísticas, porque no es posible hacer un descubrimiento todos los días.

La originalidad constituye una obsesión funesta de que están atacados la mayor parte de nuestros terapeutas, y precisa poner coto al desenfreno experimental, que nos desacredita y nos roba la confianza de nuestra clientela.

Hagamos clínica, procuremos perfeccionar y simplificar los actuales medios de tratamiento, y tan pronto como se abran las Cortes busquemos a un diputado médico, o mejor aún, a un médico diputado, para que presente, defienda y haga triunfar un proyecto de ley, reglamentando y restringiendo la experimentación terapéutica en esta forma:

«Artículo único y complementario de la vigente ley de protección a la infancia.

«Por razones de moralidad médica, los menores de edad no podrán servir de sujeto a la terapéutica experimental.»

## HERODIOPOLIS

Las estadísticas de mortalidad infantil, justifican el nombre que sirve de epígrafe a mi crónica de hoy.

Si no temiese abusar de la paciencia de mis lectores, copiaría cifras que demuestran la dificultad con que los niños madrileños llegan a cumplir dos años; pasar de esta edad y alcanzar la de seis, constituye un hecho extraordinario; dejando a un lado algunas de las causas de mortalidad, querré consignar aquellas que con toda seguridad pueden evitarse.

*El biberón y la alimentación prematura* llenan el cielo de ángeles; con ser deplorable la lactancia mercenaria no puede compararse a la lactancia artificial, con la cual se destruye el estómago de los niños, haciéndoles ingerir leches distintas a diferentes temperaturas, que representan una alimentación continuamente alterada en la cantidad y calidad de sus componentes.

La misma anarquía, que en el terreno terapéutico he tenido el honor de señalar, reina en cuestiones de puericultura; ¿cómo queréis que se ilustren las madres españolas, si cada puericultor les dice una cosa distinta? La pobre madre, que tiene la desgracia de no poder amamantar a su hijo, os pide vuestro consejo y pierde la cabeza oyendo sabias opiniones y acaba por perder a su hijo, cambiando a cada paso de procedimientos.

La leche de cabra tiene la ventaja de proceder de un animal poco asequible a la tuberculosis, que con tanta frecuencia se desarrolla en las vacas, dicen unos; la de vacas es más fácilmente digerible que la de cabras, porque se coagula más fraccionadamente en el estómago y por su composi-

ción cuantitativa en azúcares y grasas, ninguna de estas leches es maternizable, dicen otros; solamente la leche de burra podría ponerse en condiciones de humanización; ¿dónde se ha visto, añaden ciertos integralistas, que los animales hervíboros puedan lactar a seres, que han de tener colmillos y muelas carniceras? Si no queréis aceptar a la perra como nodriza, dad vuestros hijos a otra mujer, que sólo la mujer puede criar al niño con algunas garantías de buen éxito.

Estos últimos tienen de su parte la mitad de la razón; pero lo triste del caso es que, mientras las madres no adoptan una orientación definitiva, dan al recién nacido biberones con leche de cabra y de vaca; añadid a estos cambios la adición de infusiones o de cocimientos de té, flor de malva, agua de cebada, etc., después vienen a complicar la situación el agua de cal, el bicarbonato de sosa y el azúcar en distintas proporciones, y por último, viene lo que desde un principio debiera haber venido: el ama de cría que, por venir tarde, no evita que venga el catarro gastro-intestinal, la gastroenteritis, diarrea infantil o como queráis llamarla; yo le llamaría biberonismo.

La alimentación prematura diezma las filas de la infancia, y a esta causa de mortalidad no logran sustraerse, ni aun aquellos que por sus madres han sido criados. Saber destetar a los niños, haciendo un cambio de régimen gradual, para substituir la leche con alimentos más complejos y diversificados, no es (con serlo mucho) tan fácil como parece, y creo que la intervención del médico debiera ser obligatoria.

No me causa extrañeza ver a los párvulos de los barrios bajos con un pedazo de longaniza o una sardina arenque en las manos; pero siento extraordinaria indignación cuando oigo a padres pertenecientes a elevada clase social, hacer el pa-

negirico de la precocidad de un niño en esta forma: *aquí tiene usted a un hombrecito de cuatro años, mire usted qué pantorrillas y qué mofletes. A éste no le dé usted naranjas ni verduras, ¡nada de eso! Este mozo está por lo positivo: chuletas, chuletas, que la carne, carne cría.* Otras veces es una madre amantísima a la par que ignorante, la que consultándome un chicuelo raquíico, me dice: «yo no sé qué hacer con este hijo; come bien, y no engorda, y eso que la comida no puede ser más sana; por la mañana, café con leche; a medio día, su sopita, unas cocretas muy finas de merluza y jamón y un asado de pollo o ternera, después un pastelito; como está tan débil, le dejo beber un poquito de vino, pero se lo mezclo con un poquito de agua de Seltz; a media tarde, su chocolatito, porque yo no soy de esas madres que dejan comer a sus hijos frutas, ensaladas ni otros comistrajos; la cena siempre es igual, la sopita, el huevo pasado por agua y un pescadito frito, terminando con un postre de dulce. Le purgo con frecueucia, porque siempre tiene la lengua sucia, y esto me desespera. ¿No habrá algún reconstituyente, alguna cosa?.. ¿Le vendrán bien los ferruginosos? ¿Necesitará el aceite de hígado de bacalao?»

He oído a algunos padres contar enorgullecidos, las travesuras de un niño de seis años, que sacaba la petaca de papaíto y se fumaba los pitillos como un hombre.

Estas precocidades en el régimen alimenticio, constituyen la causa remota (invisible para las gentes), de todas las enfermedades malamente llamadas *propias de la infancia*. Los higienistas somos incapaces de convencer a padres y madres que se resignan ante la escarlatina, sarampión, difteria y viruela, considerándolas como un mal inevitable a que todos los niños tienen que estar

sometidos, y la meningitis es considerada como una epidemia incurable, contra lo que todo es inútil. La meningitis mata en Madrid (Herodiópolis) más niños que todas las enfermedades precitadas, y casi siempre tiene como precedente único la alimentación prematura, el cambio de régimen mal dirigido.

Yo ludo constantemente en pro de la alimentación racional, combato a todas horas y en todas ocasiones, las preocupaciones y el error de las madres, que son siempre muchos y siempre los mismos, y cuando terminada mi consulta quedo a solas conmigo mismo, dirijo los ojos al cielo y pido a Dios ideas luminosas, palabras persuasivas, paciencia inagotable para luchar con fruto contra la ignorancia.



## DERROCHE DE VIDAS

Con plausible oportunidad publicó mi amigo Navarro Salvador una estadística instructiva y espeluznante de los infanticidios, que anualmente se cometen, sin que sus autores sufran la penalidad señalada en el Código para este delito.

Indebidamente mueren todos los años en España más de cien mil niños. Las causas de tan exagerada mortalidad son las que siguen: Incumplimiento, con mil pretextos, casi nunca debidamente justificados, del más sagrado de todos los deberes. Los niños que se crían *ayudándose* con el biberón, dan a la mortalidad general un 15 por 100 de víctimas. Los que solamente biberón toman, contribuyen en un 40 por 100 a la despoblación de nuestra Patria. Sólo durante el período

do de lactancia perdemos por esta causa un 55 por 100.

Diez y siete consultorios de niños de pecho constituyen una cifra absolutamente ridícula para las necesidades de la cultura maternal, porque estos centros son los llamados a suplir las enormes deficiencias de la instrucción que damos a la mujer española, la cual llega a ser madre sin más preparación que la que pudo adquirir jugando con sus muñecas. Duro es decirlo, pero hay que decirlo, porque es verdad. Nuestras madres no son madres inteligentes, son madres instintivas.

Todo lo que saben *lo han oído decir por ahí*.

—Está usted asesinando a esa pobre criatura— dije a una madre que administraba a un chico de dos meses una sopa de pan muy hervidita y con una cucharada de extracto de carne.

—¿Qué me va usted a contar a mí?—dijo—. Diez y seis ha tenido mi madre y así nos ha criado.

—Yo, que conozco a su familia desde tiempo inmemorial - le grité más bien que le dije - de toda su prole he visto morir a catorce; doce, durante la infancia, dos en la flor de su edad, y con tuberculosis intestinal uno de ellos, y usted y su hermano viven, porque han podido resistir semejante procedimiento.

Yo he visto un caso de resistencia extraordinaria: un niño, huérfano a poco de nacer, que fué amamantado por todas las caritativas madres del pueblo; unas, que acababan de dar a luz, le daban sa calostro; otras, que estaban próximas a destetar a su niño, hacían merced al huérfano de su vieja leche, y el niño se crió perfectamente sano y hermoso, contra toda lógica.

El destete, que no es cuestión de almanaque, sino de dentición, es otra de las causas de gran mortalidad infantil.

Para destetar a los niños no hemos de preguntar su edad, hemos de inspeccionar el estado de su boca. Entre la evolución del tercer grupo de dientes y el cuarto, tenemos un período bastante largo y aprovechable para establecer sin peligro el tránsito a una clase de alimentos distinta y diversificada. Los niños precoces y los tardíos serán destetados con arreglo a las circunstancias en que se hallan, como también hemos de tener en cuenta los casos de imposibilidad para lactar, determinados por la salud de las madres y por otras razones que no son del caso.

La excesiva mortalidad durante los dos primeros años de la vida, se debe con toda seguridad a una irracional alimentación. La primera etapa en el tránsito alimenticio del niño, es un escollo difícil de sortear; consiste en el paso desde la leche materna a la de vaca. La leche de burra constituye un puente ideal; pero, no disponiendo de ella, recurriremos al método de Gamba, que preconiza mezclar 400 gramos de leche pura con igual cantidad de agua tibia, 15 gramos de lactosa (azúcar de leche) y una muy pequeña cantidad de fosfato de cal porfirizado.

Esta es una leche maternizada de las más recomendables. Poco a poco puede irse sustituyendo el agua tibia con agua panada y disminuir progresivamente su cantidad hasta llegar a dar la leche pura. Después vienen las harinas, que pueden tener como vehículo la leche o el agua, según los casos, y más tarde el huevo, casi crudo (pasado por agua) y, finalmente, el pan, alimento ideal para los niños, si es pan de pueblo y se les dosifica convenientemente, relacionando la cantidad con el peso del consumidor y el ejercicio físico más o menos activo a que se dedica.

Frutas y verduras, huevos y pan, son las apetencias instintivas de los niños. Para darles carnes

y pescados, debemos de preguntar antes al médico (que debe saberlo) en qué estado se encuentran las aptitudes funcionales del páncreas, hígado y otras glándulas anexas del tubo digestivo. Siguiendo estos consejos, obtendréis una generación de estómagos privilegiados y una sangre inmune contra las infecciones. Todas estas cosas pueden enseñarlas los médicos en los Consultorios de niños de pecho, Gotas de leche y otras análogas instituciones de puericultura, que precisa propagar y multiplicar en España. Por lo que a Madrid respecta, debiera de haber 100. No es mucho pedir una para cada barrio. Yo lo considero más necesario que las Alcaldías. Casi todo lo que se hace en materia de puericultura es obra de la iniciativa particular. Nuestros Gobiernos se limitan a dejar hacer, y, cuando más, conceden a estas obras miserables subvenciones. El niño, en España, no es interesante hasta que pague cédula personal, se matricula en el Intituto y empieza a dar jugo.

Entonces se le ofrece la enseñanza neutral, haciendo potestativas las enseñanzas fundamentales de Moral y Religión. No se le dieron escuelas de aire libre, pero se le enseñan *titeres* en vez de gimnasia racional, y a la postre se le otorga un título de capacidad provisional y discutible, mientras no demuestre aptitudes especiales para poder alternar con los que dirigen el rebaño.

En tanto, circulan profusamente por las carreteras que conducen a los cementerios, blancos carruajes con pequeños ataúdes. Van seguidos por madres sentimentales, que deshojan flores y derraman lágrimas.

¿Quién mató a esos niños? La irresponsable ignorancia de las mujeres, la incuria, llena de terrible responsabilidad, de los que pueden evitarlo.



## SARAMPION

—Desengañeme usted, por Dios. No me oculte usted la verdad—dijo la señora de mi amigo X, conduciéndome de la mano hasta una de las habitaciones interiores.

—Señora—dije—, yo no veo bien con esta luz roja y escasa. ¿Hay alguna ventana por aquí?

—Le trasladamos a este cuarto precisamente por eso, porque es el único que no tiene ventana. Aquí está la cuna. Todos los que han visto a mi nene, dicen que tiene sarampión, y que, mientras no brota, son peligrosísimas las corrientes de aire, y como este diablillo de hijo no quiere estarse quieto, le he puesto donde no pueda airearse. También he comprado una bombilla roja, porque dicen que es la luz que más conviene a estos enfermos. Lo he oído decir a muchos médicos.

— Señora, los médicos se ponen muchas veces al nivel de los demás mortales. Tenga usted la bondad de dejarme hacer, y luego hablaremos de todas estas cosas.

Extraje de la cuna un fardo tan voluminoso como un colchón, y trasladándome a una habitación próxima, comencé a deshacer el envoltorio. Un edredón de pluma, una colcha de damasco, dos mantas de lana, la sábana y una gran bayeta roja, que ocultaba entre sus pliegues nada suaves al pobrecito enfermo, el cual me miró con gratitud y complacencia, viéndose libre de tan agobiosas envolturas.

La piel estaba sudosa, pero inmaculada en toda su extensión. Lo abrigué ligeramente, y examiné su boca. En la cara interna de los carrillos se veían algunas vesículas y pápulas grisáceas (signo de Koplik). Este síntoma permite diagnosticar con certeza.

Iba yo a exponer mi dictamen, cuando llegó mi amigo X jadeante:

—Chico, vengo de tu casa; hoy saliste más temprano que nunca. He telefonado a dos casas, de las que me contestaron que te esperaban de un momento a otro, y, en previsión de lo que ocurrir pudiera, traje de la farmacia próxima 200 gramos de jarabe de granadas. ¿Qué hay? ¿Has encontrado alguna manchita sospechosa? Yo he oído decir que el sarampión hace llorar los ojos, estornudar, toser; en fin, tú dirás.

Y dije yo: el sarampión es una infección de naturaleza catarral, que comienza manifestándose en las membranas mucosas, tosecillas, anginas, conjuntivitis con su correspondiente lagrimeo. Todo esto, que se considera como sinfonía preliminar, ya es un verdadero sarampión; pero mientras el brote no se manifiesta con una erupción abundante maculo-papulosa en la piel del vientre y pecho, no lo veis claro, y es entonces cuando creéis que comienza, siendo precisamente todo lo contrario.

Estas manifestaciones tumultuosas en la piel son un fenómeno visible de rápida eliminación de las sustancias tóxicas que fermentaban en la sangre, y cuyo origen debe buscarse en cierto y determinado nivel de los intestinos delgados.

Lo que os importa saber es cómo se cura pronto y sin complicaciones de ninguna clase, poniéndose a cubierto de la peligrosísima bronco-pneumonía.

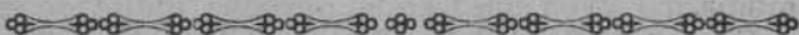
Explotad la sed del enfermo, dejándole beber cuanto quiera, y no pongáis nada en el agua que beba, porque el agua encontrará en su largo trayecto a través del organismo muchas cosas que disolver. No temáis al aire puro, si no es frío, y no abriguéis el cuerpo de esta criatura más que lo estrictamente preciso, para que, por evaporación del sudor, no se enfríe. Las fricciones abundantes

con esponja húmeda, favorecen la erupción, porque la facilitan, y el lavado de la boca, ojos y nariz evitarán posibles e inconvenientes propagaciones de la inflamación hacia las mucosas profundas. Los sudoríficos, los revulsivos y los purgantes, que con notoria imprudencia se usan durante los primeros períodos de la enfermedad, tienen a su cargo la mortalidad que se atribuye a las complicaciones del sarampión, porque son causa de que esas complicaciones se presenten.

Los medios fototerápicos introducidos por Finsen, no pueden tomarse en serio. La luz roja y los trajes encarnados con que Finsen disfrazaba de diablos a sus enfermos, hacen reír a los fisiólogos de hoy. Los rayos rojos tienen para el médico un valor exclusivamente técnico. Sus propiedades actínicas sólo son explotables para la iluminación de placas fotográficas.

El té con leche, el puré de copos de avena y las ciento y pico de bebidas refrigerantes a base de zumos de fruta y azúcares esenciados por impregnación, sirven para sostener la energía del corazón y el tono inervatorio.

En el caso improbable de complicaciones peligrosas, podríamos disponer de una farmacopea interminable, que comienza con cosas tan antiguas como el acetato amónico y termina con otras tan modernas como el suero de carnero.



## ESCARLATINA

—Ayer he oído decir que se murió a consecuencia de la escarlatina una muchacha de veinticuatro años. Yo creí que esas enfermedades eran

cosa de niños y sólo producían la muerte si en el curso de ellas sobrevenían graves complicaciones.

—Está usted sobre la pista de la verdad—dije a la persona que con tan buen criterio discurría—. La escarlatina, como el sarampión, alombrilla, herpes, erisipela, viruela y todas las infecciones de la sangre, caracterizadas por erupciones cutáneas (exantemas infectivos agudos) no son mortales más que *per accidens*, es decir, por las complicaciones que frecuentemente sobrevienen durante su curso.

La enfermedad es una exaltación defensiva del organismo contra todo lo que trastorna la normalidad de sus funciones biológicas.

Este concepto, que de la enfermedad tengo yo, se robustece considerando casos como el que usted expone.

¿Qué es la escarlatina? Una erupción cutánea, más o menos localizada, que a veces se presenta sola y a veces acompañada de otras erupciones (consideradas de distinta naturaleza), como el sarampión, erisipela y tifus.

Contra esta enfermedad, como contra casi todas, se ha buscado la inmunidad artificial por medio de vacunas extraídas de la sangre de los escarlatinosos. No se ha logrado aislar el elemento específico generador del mal.

Pfeiffer encontró en la sangre de los enfermos una plasmodia análoga a la que pasa por ser productora de la Malaria, y otro autor, cuyo nombre no quiero entretenerme en buscar, echa la culpa a un estreptococo sospechoso, que aparece siempre en los casos de complicaciones graves.

Estas complicaciones son las que importa prevenir, puesto que la muerte las aprovecha en su beneficio.

¿Hay medio de curarlas? No siempre, pero siempre pueden prevenirse. Veamos de qué modo.

Dejemos la sala de autopsias (locutorio paradójico donde la muerte suele ser interrogada) y vamos a la clínica, donde la naturaleza viva habla con elocuencia y claridad indiscutible.

Ahí tenéis a un escarlatinoso en todo el apogeo de su enfermedad (*stadium floritionis*). Hace dos o tres días estaba inapetente y fatigado. Hoy se acostó con gran dolor de cabeza, fiebre intensa, sed ardiente y quejándose de dolor al tragar. No ha tardado mucho en aparecer la erupción; primero en el cuello, después en todo el tronco y en los miembros. La tumefacción de las papilas superficiales dan a su lengua un aspecto verrugoso y erizado, lengua aframbuesada, lengua de gato.

Cuando yo veo a un enfermo así no pienso en la plasmodia de Pfeiffer ni en el streptococo de no sé quién; pienso en la sangre sucia (endogénica y exogénicamente) que a través de la piel trata de limpiarse y expulsa productos tóxicos, convirtiendo cada uno de sus poros en cráter de volcán. Considero indispensable mantener la energía funcional de los elementos cutáneos, que ningún poro se obstruya, que ninguna glándula claudique. Amplios lavados, compresas húmedas que provoquen la sudación y refrigeren los tejidos templando la fiebre. Irrigaciones intestinales (de porvohemen). Aire constantemente renovado y refrigeración interna con líquidos capaces de sostener las fuerzas, sin hacer trabajar demasiado a los órganos de la digestión.

Yo garantizo la integridad de los riñones y del pulmón, siempre y cuando que la oficiosidad lamentable de los que asisten al enfermo no venga a desbaratar mi plan de campaña.

En cierta ocasión, trataba yo la escarlatina en un niño afecto de raquitismo. Extremé toda clase de precauciones para evitar la pneumonía o la nefritis.

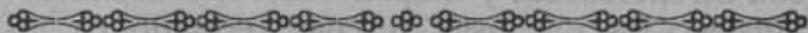
Todo fué bien, hasta que su madre tuvo la ocurrencia de administrarle, por propia iniciativa, una tacita de caldo muy sustancioso, que produjo la temida nefritis (inflamación del riñón). A fuerza de baños de vapor e inyecciones de suero artificial, pudimos sacar a flote al pobre chico.

Toda mi venganza consistió en decir a la madre, un día en que contemplaba horrorizada el martirio de una inyección:

—¡Vea usted lo que cuesta echar fuera una taza de caldo inoportuna!

El agua, el zumo de frutas o las tisanas de cereales, obtenidas por maceración en frío, las yemas de huevo batidas con azúcar y disueltas en gaseosa de limón (*lait de poule*), y la leche, más o menos diluída, son los alimentos que, bien manejados, mantienen al organismo en condiciones de resistir la tormenta.

Quiero dejar consignado que los niños, criados conforme al régimen de Haig, no padecen estas enfermedades exantemáticas, en cuya génesis figuran como causas predisponentes el vino, el café y las tacitas de caldo sustancioso.



## GUARDAOS DEL GATO

Arnold Lawson, médico londinense, recibió en su consulta un niño afecto de violenta inflamación del ojo izquierdo y tumefacción de los ganglios cervicales.

También prestó sus cuidados a una jovencita, cuyos ojos permanecían cerrados a causa de una ble faritis (inflamación de los párpados) intensa y

supurante; una niña de cinco años con los párpados y la nariz inflamados solicitó sus servicios y acabó de preocuparle seriamente.

Lawson no especializa en oftalmología, pero es buen bacteriólogo, y sobre todo es hombre muy sagaz. Apoderóse de un gato, que a los pies de la cama del enfermo dormitaba, y cogiéndolo por la piel de la nuca, lo friccionó en toda su longitud con una esponja humedecida en agua destilada, exprimió la esponja en un frasquito, y cuando llegó a su laboratorio, comenzó una serie de investigaciones, que dieron por resultado el hallazgo del *Staphilococcus aureus*, microbio que pululaba con abundancia en el exudado inflamatorio, que fluía de los párpados del enfermo, el cual, según Lawson pudo comprobar, tenía la costumbre de pasear frecuentemente con su gafito sobre el hombro izquierdo.

Ya en el terreno de las averiguaciones, supo el doctor que la jovencita, víctima de la blefaritis, poseía un goto de Angora, entre cuya sedosa piel gustaba de esconder su cara en cariñoso y efusivo transporte zoophilico. También la niña de cinco años tenía un gatito, en cuya piel encontró Lawson *Streptococcus* y *Staphilococcus*, exactamente iguales a los que aisló del pus recogido en los ojos de la enfermita.

El gato es un bicho bastante más peligroso que los ratones, con los cuales puede infectarse, sin contar con que también se infecta de otra muchas cosas malas que puede transmitirnos, y entre las que figuran la rabia, la tenia, las aftas epizoóticas, el muermo, y, según la reciente comunicación del Dr. Lawson, la conjuntivitis purulenta.

No hablemos de sus caricias extremadas, hasta el arañazo, ni del ronroneo de viejo asmático con que agradece los imprudentes pases de mano por sus lomos. Los destrozos que causan sus uñas en

las tapicerías y cortinajes serían perdonables si el animalito fuese por lo menos inodoro.

—Las personas de olfato delicado relacionamos el olor del gato con el de las pescaderías y las casas de fieras—me decía una señora de olfato muy fino.

Lo observación es justa. Los vapores amoniaca-les caracterizan la putrefacción del pescado y las deyecciones de los animales carniceros, especialmente de los felinos, a cuya familia pertenecen los gatos.

Yo miro con respeto a estos animales, que, impulsados por el egoísmo, aceptan una domesticidad condicional; estas pequeñas fieras no podrían valerse por sí solas y se hubieran extinguido si no los admitiésemos como parásitos de nuestras viviendas. La utilidad que nos reportan es muy discutible, después de popularizados los miles de procedimientos ingeniosos que la Humanidad puso en práctica para destruir ratones.

Viven los gatos al amparo de un prestigio legendario, que nadie sostiene ya más que las viejas solteronas y las personas de poca iniciativa. En su favor no pueden alegarse razones sentimentales, porque la ingratitud y el egoísmo son característicos de los felinos. Cuando nos refieren esos casos de gatos que no se apartan del lecho en que yace su amo enfermo, hay que reirse; el gato lo hace así para participar de las comodidades y cuidados que al enfermo se prodigan. El silencio y la media luz, propicios al reposo; los manjares succulentos desdeñados por el inapetente.

Son los gatos representantes por derecho propio del más exagerado carbonismo. El agua es su mayor enemigo; hácese (como Cerboni aconseja) la limpieza en seco, una limpieza negativa, durante la cual van extendiendo por toda la superficie de su piel los productos sépticos excrementicios

y de secreción, recogidos con la lengua y las patas a nivel de todas las naturales aberturas del organismo gatuno.

«Cuando el gato ha terminado su «toilette» cuidadosa y esmerada, podéis asegurar que ya está perfectamente sucio, y acariciándolo infectáis vuestras manos.

Antes que el Dr. Lawson, ya sabíamos los higienistas españoles que en muchas conjuntivitis, blefaritis purulentas, erupciones furfuráceas y afecciones piógenas de la piel, había gato *encerrado*.

La convivencia con los animales llamados domésticos, sólo es posible en el campo, donde hay sitio para todo. Nuestras viviendas urbanas, sólo con las flores deben compartirse.

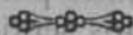
Hoy que se lucha intensamente contra las moscas, mosquitos, pulgas y demás elementos difusivos del contagio, resulta un contrasentido patrocinar el contacto de nuestros hijos con toda clase de animales domésticos, que constituyen un peligro positivo para su salud. Yo he visto a un nene dejando comer en su plato de arroz con leche al gato de la casa.

—¿Cómo permiten ustedes semejante porquería?—dije a los padres, que contemplaban la escena sonrientes.

—¡Qué quiere usted!—me contestaron—. Son inseparables; duermen juntos. No pueden vivir el uno sin el otro.

Como detalle que merece consignarse hago constar que el niño llevaba al cuello una medallita con esta máxima de higiene profiláctica: *Solamente me besan mis papás*.

Lectores, guardaos del gato, ya que nuestra lamentable organización social nos obliga en cierto modo a convivir con bastantes animales.





## X.—ARTICULOS DE TOCADOR

### COQUETERÍA FEMENIL

El culto de la belleza física es innato en la especie humana; la primer mujer que contempló su imagen reflejada en el espejo de las aguas tranquilas, debió de entonar un himno de gratitud al creador de su belleza. La coquetería (así considerada) no es un pecado, es una complacencia.

Si el hombre se muestra orgulloso por el desarrollo de una musculatura vigorosa, bien puede la mujer extasiarse ante la grácil armonía de sus líneas, cuya delicada esbeltez tiene cosas de pájaro y de flor.

Estudiando las costumbres de los pueblos que viven en estado salvaje, vemos a la mujer preocuparse de su estética, a pesar de la miserable condición en que se encuentra la mayor parte de las veces, y busca tierras coloreadas que mezcla con grasas vegetales para confeccionar pomadas y afeites, unge su piel con jugos extraídos de las plantas olorosas, peina y perfuma sus cabellos, cuida sus dientes y se hace complicados tatuajes, con objeto de ser más bella y más atrayente.

Estudiada la femenil coquetería desde el punto de vista antropológico, no puede menos de consi-

derársela como una virtud trascendental, que redunde en pro de la conservación y perfeccionamiento de la especie.

No trato de hacer el panegírico de las mujeres que viven entregadas al culto de sí mismas, contemplándose ante el espejo, como es fama que se contemplaba el mitológico Narciso en la fuente; quiero disculpar, amables lectoras, vuestro natural afán de parecer agradables conservando largo tiempo vuestra belleza, porque este justo y lógico deseo ha sido tachado de frivolidad y de vicio por ciertos higienistas malhumorados, intransigentes y probablemente feos.

Los perfumes sólo son perjudiciales cuando son intensos o cuando están muy desnaturalizados: ocurre con ellos lo que con el vino, que en cantidad excesiva embriaga, y esta embriaguez es tanto más peligrosa cuanto menos natural sea el vino.

El aroma de las flores (no siendo en local cerrado) nunca produce desagradables efectos, antes bien, recrea el olfato impresionándolo agradablemente; algunos olores, como el del azahar, la acacia, el saúco, la madre selva y la hierba Luisa, poseen propiedades terapéuticas, son excelentes antiespasmódicos que obran produciendo una verdadera sedación sobre el sistema nervioso, otros son estimulantes o excitantes, como el tomillo, la menta, la canela y el clavo. La perfumería extrae los aceites esenciales (volátiles) de flores y plantas, preparando extractos acuosos y alcohólicos, que, incorporados a otras substancias que los retengan o fijen, sirven para fabricar los jabones, aguas de loción, dentífricos, pomadas y otros afeites.

La higiene condena el uso de las substancias, que, aplicadas sobre la piel, puedan producir, más o menos tarde, efectos irritantes o estorben su

función transpiratoria, y en este grupo incluimos las pomadas, los polvos y el colorete, nacarinas, mata-brillos, etc.; todos estos productos, constituidos por óxido de cinc, sulfuros metálicos, carbonatos alcalinos, talco y bismuto, pueden ser incluidos, sin remordimiento de conciencia, en un grupo al que denominaremos *porquerías de tocador*.

Si condenamos el embadurnamiento de la piel, con más razón condenaremos la inyección subcutánea, que desde hace dos años viene practicándose en París con gran éxito (económico) por algunos *restauradores*, que corrigen deformidades inyectando bajo la piel de la frente, mejillas y otras partes, grasa de oca, previamente humanizada; esta inyección (que hasta poco ha costaba 200 francos) va seguida de manipulaciones de modelado, merced a las cuales se corrige la flacidez de la piel, suprimiendo las arrugas producidas por enflaquecimiento o vejez prematura (siempre es prematura la vejez), también se modifica el óvalo de la cara y la forma de la nariz; los resultados se garantizan por tres o cuatro meses, lo necesario para hacer furor en las playas de moda.

Para conservar el cutis muy suave y perfumado, no es necesario recurrir a complicados procedimientos: ahí va una receta de *vinagrillo virginal*, completamente inofensiva y de fácil preparación:

Benjuí pulverizado, 125 gramos; vinagre de vino, 250 gramos.

Mézclase dejándolo en maceración durante ocho días, al cabo de los cuales se filtra y se añaden al líquido filtrado 25 gotas de esencia de geranio rosa.

Algunas gotas de esta preparación, echadas en el agua con que laváis vuestra cara y vuestras manos, la convierten en un líquido refrigerante y

aromático; podéis usarlo con largueza varias veces al día, puesto que resulta inofensivo.

El agua alcalinizada, con dos gramos de bicarbonato sódico por litro, es muy útil para evitar la salida de esos granitos que técnicamente llamamos *acné* o *varus*, producidos por la inflamación del conducto excretor de las glándulas sebáceas y de los folículos pilosos; estos granitos son producidos muchas veces por las pomadas y polvos, que, obstruyendo el orificio de salida del saco sebáceo, hacen que se retenga la secreción, determinando la inflamación de la glándula y del conducto; el zumo de limón aplicado sobre la piel es uno de los más recomendables cosméticos. Cuando tengáis *acné* tratadlo por el sencillo procedimiento que sigue: al acostaros humedecéis la parte afecta con zumo de limón; por la mañana (antes de lavarse) tomáis un baño de vapor (facial, de cinco minutos de duración), y acto continuo, sin secarse la cara, con la piel todavía caliente, os lavaréis con agua fría, en la que puede ponerse una cantidad de vinagrillo, cuya confección conocéis.

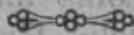
Para tener la piel muy limpia y sana, conviene huir de la carne de cerdo y de los embutidos, porque esta clase de carne produce dos envenenamientos, el *Botulismo* y el *Schinkengift* (veneno del jamón), que se manifiesta en la piel de una manera muy indiscreta, y con una piel enferma, no hay coquetería posible.

Los perfumes preferibles para las ropas y el pañuelo son, como ya he dicho, los menos desnaturalizados: el heno, violeta, heliotropo y jazmín se recomiendan por sí solos; también puede recurrirse al empleo del clavo y la melisa, que, puestos en maceración alcohólica, sirven para preparar tinturas con las cuales podréis perfumar toda clase de objetos sin mancharlos.

El colmo de la exquisitez y del buen gusto consiste en perfumar las ropas guardando entre sus pliegues heno desecado, flores de azahar, mentas, melisa y otras plantas aromáticas; la suavidad de estos perfumes excede a toda ponderación. Cuando no se dispone de flores, se puede echar mano de las maderas olorosas, como el cedro; de raíces, como el lirio de Florencia, o substancias de origen animal, como el ámbar y el almizcle, pero siempre con moderada cantidad, porque los olores demasiado fuertes martirizan los nervios olfatorios, haciéndonos recordar la frase del gran satírico, que, protestando de la intensidad con que se perfumaban las mujeres romanas, exclamó: «¡Por Júpiter, cuando no oléis a nada, oléis bien!»

Una de mis viejas amigas solía decir cuando pasaban por su lado esas damas que van dejando tras de sí una estela perfumada: ¡Bien huele! ¡Mal debe oler!

Otro día en que disponga de mayor espacio hemos de hablar del pelo y de los dientes, partes que constituyen el más bello ornamento de la mujer, y estáis muy en peligro con las tinturas y dentífricos que los perfumistas y drogueros os recomiendan como inofensivos y eficaces para vuestro embellecimiento. Los éxitos de estos charlatanes son relativamente fáciles, porque casi todas sois bellas; pero yo me propongo embellecer a las más feas, y estoy seguro de conseguirlo el día en que logre fabricar ciertos comprimidos en los que (por virtud de procedimientos que tengo en estudio) puedan reunirse una ráfaga de brisa marina, una gota de agua y un rayo de sol.



## BELLEZA HUMANA

Danjou, Fornis y Tolosa Latour son tres distinguidos colegas, a quienes cito por orden alfabético para evitarme una difícilísima clasificación, trabajo inútil, labor ingrata, que me costaría perder la estimación del que últimamente nombrase y me restaría simpatías de aquel cuyo nombre no fuese el primero.

El triunvirato ilustre constituido por los médicos precitados, se ocupaba en discurrir sobre un tema grandemente sugestivo: «La salud y la belleza de la mujer y del hombre, conseguida por medio de la educación física integral.»

Como el tema se desarrollaba entre personas que *están en el secreto*, se dijeron cosas interesantísimas relacionadas con la vergonzosa profesión que vengo ejerciendo. He dicho vergonzosa porque soy higienista, y, según Danjou, *la higiene es la vergüenza de la sociedad.*

El negro (salvaje) que trepa con agilidad simiesca por las ramas de un árbol, cruza los grandes ríos a nado, camina 80 kilómetros sin fatigarse y se muere casi siempre de viejo, sin haber expectorado una sola vez en su vida, no conoce la higiene, ni falta que le hace; no ha sido alumno de ningún gimnasio.

El hombre desnaturalizado por una cultura, que no es integral, necesita, para hacer lo que espontáneamente hace cualquier salvaje, una prolija preparación, un entrenamiento sucesivo. Tiene que aprender lo que olvidó durante siglos, y la gimnasia sueca, los ejercicios respiratorios, el empleo de los agentes físicos como medicamentos con los nombres de Aero, Helio, Hidro y Bromoterapia, constituyen la penitencia que hacemos diariamente.

te para expiar el pecado de civilización, sin que lo-  
gremos evitarnos el purgatorio de la enfermedad.

Mucho trabajo cuesta al proletariado el ganar  
para comer; pero más trabajo todavía emplean las  
clases acomodadas en digerir lo que han comido,  
y para sustraerse al artritisismo, gota y obesidad,  
recurren al ejercicio brutal de los deportes.

El foie-gras, el rillet de Tours y la saucise d'Es-  
trassbourg, solamente pueden digerirse a costa de  
violentos y fatigantes ejercicios de polo y alpi-  
nismo.

Hablando del corsé, los sombreros, los afeites y  
los postizos, se dijeron enormidades que no me  
atrevo a repetir. Dañjou leyó en español algunos  
párrafos de mi crónica titulada *Artículos de toca-  
dor (era el 1.º de esta serie: véase en la pág. 595)*, y  
con tal motivo habló de la belleza natural y con-  
génita en la mujer, del canon artístico que los  
griegos legaron a la Humanidad con su Venus y  
su Apolo, lamentando la degeneración de la raza  
y las morbosidades que nuestros artistas y litera-  
tos tradujeron fielmente, creando un tipo de belle-  
za falsa convencional, esa mujer chic parisina que  
sirve de maniquí a los grandes modistos.

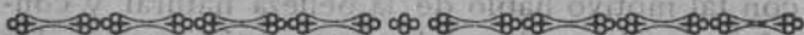
Esa mujer, a la que solamente sin H puede lla-  
marse Elena, resulta bonita y esbelta bajo el amon-  
tonamiento de pieles que constituyen su abrigo;  
pero no puede dignamente vestir la túnica grie-  
ga. Preferimos suponerla hermosa y no verla tal  
cual es.

Aunque por incidencia se habló de arquitectu-  
ra masculina, la belleza es única, y eso del *bello  
sexo* no es para los higienistas más que una galan-  
tería proverbial. Separándose los hombres tanto y  
más que las mujeres de la ley natural, fuman y  
beben. Por eso son cada día más deformes, y, por  
consiguiente, más feos.

Para reconquistar el hombre su belleza primiti-

va, necesita un largo período de penitencia higiénica, un terrible purgatorio de morbilidad. Tiene que sensibilizar sus nervios a la par que fortalezca sus músculos; tiene que cultivar su cerebro y elevar su espíritu hacia Dios. Sólo así podrá regenerarse y caminar en línea recta a través de los siglos en dirección al tipo de belleza ideal, que únicamente puede realizarse con tres elementos difíciles de reunir.

Yo soy muy exigente tratándose de la belleza masculina. Mi tipo va más allá del ideal letamendiano, y si Dios me ofreciese los elementos que quisiera para constituirlo, le pediría el cerebro de un sabio, el cuerpo de un atleta y el corazón de un santo.



## LAS MANOS

(SÓLO PARA MUJERES)

Considere usted nuestra frivolidad como un defecto inevitable, y resignese a darnos el consejo que le pedimos.

Con estas frases terminan su carta tres señoritas que la firman, poniendo sus nombres al amparo de mi discreción.

El caso es más trascendental de lo que parece. Se quejan mis comunicantes de tener la piel de sus manos áspera, algunos padrastrós, y una de ellas se lamenta de que las extremidades de sus dedos están abultadas y son estriadas y quebradizas las uñas que las cubren.

Suponiendo que esos dedos, en forma de pali-

llos de tambor, no sean sintomáticos de una lesión orgánica, y que lo quebradizo de las uñas no represente generales trastornos de la nutrición, voy a dar a ustedes el consejo que me piden acerca del cuidado de las manos, poniéndome en las suyas con verdadera resignación.

Cuidarse las manos, más que frivolidad arguye sensatez. Las manos de la mujer cumplen una misión social, son algo más de lo que parece, y por eso difieren, anatómica, fisiológica y estéticamente, de las manos del hombre.

Apuntadas estas ligeras consideraciones, entro en materia.

Para tener una mano ideal, desde el punto de vista estético, es indispensable el uso del guante, de hilo o fina piel de Suecia, en verano, y de gamuza, en invierno; jamás de lana, porque producen asperezas de la piel. No lavarse más que lo estrictamente preciso (antes de cada comida) y siempre con agua templada. Antes de secarse las manos se frotarán con una pequeña cantidad de un preparado que las damas inglesas llaman *honey jelly* (miel glicerizada), o con la *Kalodermina*, que usan las damas alemanas.

Declaro, a fuer de médico neutral, que ambos preparados son excelentes. Usenlos ustedes según la simpatía que les inspiren Alemania o Inglaterra, pero cuídense de secar sus manos suavemente y con toalla rusa.

Toda clase de trabajo manual está prohibido a quien aspire a tener unas manos bellísimas, porque la estética de la mano es incompatible con el piano, el arpa y otros instrumentos análogos, que necesariamente la deforman, dándole aspecto de mano de lagartija. Nada tan feo como las manos de una pianista que tenga buena *doittée* y gran pulsación. Para cuidarse de las manos, precisa descuidar todo aquello que requiere su empleo.

Antes de acostarse deben de ser ligeramente engrasadas con una crema de lanolina. Recomendando a ustedes la fórmula de Saalfeld, que es la siguiente:

Lanolina anhidra.....	12	gramos.
Vaselina amarilla.....	4	—
Aceite de rosas y tintura de vainilla (aa.).....	V	gotas.
— de limón.....	I	—
— de bergamota.....	III	—
Esencia de reseda.....	VIII	—

H. s. a. Para fricciones.

Después del empleo de esta pomada, es recomendable hacerse poner los guantes.

Prohibido en absoluto el uso de ninguno de los jabones existentes en Europa hasta hoy (día de la fecha). Los guantes de calle deben ser vueltos por completo diariamente para exponerlos al sol y airearlos, porque la respiración cutánea los infecta, y no siendo lavables, están en el caso de una prenda de uso interior, que sin lavar la usásemos durante un mes y diariamente.

No hablo del empleo de pinzas, dedil y masaje de los dedos, para dejar algo que hacer a las manicuras, que saben obtener dedos delicadamente *fusselés*.

Los levantamientos de la piel próxima a los bordes de las uñas (padrastrós), son justiciables de un hábil tijereteo. Precisa extirparlos con prudencia, so pena de sufrir las molestas consuecias de una *paronixia* (dejo en la sombra esta lamentable complicación). El arte de las uñas ha de hacerse con tijeras rectas, cortando cada vez un pequeñísimo sector que convierta el borde libre de la uña en un polígono de muchos lados (consúltese, si es preciso, con un tratado de Geometría). De este modo no quedan ángulos perceptibles y re-

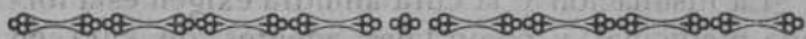
sulta la uña como un sector de circunferencia. Respecto a su longitud, la considero cuestión de gustos, que respeto, o de modas, que ignoro.

Para evitar el resquebrajamiento, nada mejor que pulimentar las uñas y engrasarlas, dándoles brillo. Esto se consigue aplicando ciertos polvos sobre un pañito humedecido en agua de Colonia y frotando sobre la uña. Entre las muchas preparaciones hechas con este objeto, puede preferirse la que copio a continuación:

Oxido de estaño, polvos de piedra esmeril y talco de Venecia. De cada cosa 5 gramos. Carmín, 2 decigramos; mézclese para pulimentar las uñas; algunos frotos con la crema de lanolina servirán para conservar el brillo.

Quedan ustedes complacidas. Siguiendo mis consejos, lograrán tener unas manos de piel suavísima y unas uñas en las que aparecerán reflejados los nácares de la aurora. Perdono el defecto que ustedes confiesan, porque yo bien sé que la frivolidad de la mujer es transitoria. Más tarde o más temprano, una vez casadas, si no lo están ya, irán abandonando poco a poco el culto de sus manos, que no por eso dejarán de ser bellas y admirables cuando sus dedos se crucen para rezar, cuando se posen amantes y acariciadoras sobre las cabecitas de sus hijos.

¡Manos piadosas, manos de madre!



## POLVOS DE TOCADOR

¿Cuáles son los polvos de afeite más higiénicos?  
Transcribiendo esta pregunta que se me dirige por escrito desde Barcelona, dejo a salvo mis es-

crúpulos de higienista intransigente, y adquiero, contestándola, sólida reputación de hombre categórico, porque mi comunicante da por hecho que los polvos de afeite son higiénicos, y desea saber cuáles de ellos lo son en mayor grado.

¿Con qué objeto, pregunto yo a mi vez, se aplican sobre la piel sustancias pulverulentas? La industria de la pulverización tiene dos fines: uno, terapéutico, y otro, estético industrial.

No hablemos de las sustancias que se pulverizan para tomar al interior, sino de las empleadas cosméticamente, es decir, sobre la piel enferma o sana. Con este objeto han sido sometidas varias sustancias a distintos grados de pulverización, desde la llamada tenue, en que el polvo ha de pasar por un cedazo, que cuente con novecientos agujeritos por centímetro cuadrado, hasta la tenuísima, en que son mil seiscientos los agujeritos que pueden contarse en tan pequeño espacio, llegando, por fin, a la porfirización, que da por resultado los llamados polvos impalpables.

Terapéuticamente considerada, tiene la forma pulverulenta grandes ventajas, puesto que aumenta la superficie de contacto de la piel con la sustancia medicinal absolutamente pura. De ahí la eficacia de los polvos astringentes, antisépticos, tónicos, absorbentes, estimulantes, etc., como el tanino, quina, canela, arcilla blanca, clavo y tantos otros.

La insuflación y la cura anhidra exigen esta forma medicinal, y como tales agentes de cura en seco pueden considerarse también los polvos de tocador. Las más de las veces no se usan los polvos de afeite para cubrir indicaciones de terapéutica, siquiera sea esa terapéutica de complacencia que tiene por objeto disimular defectos o anomalías en el color, excreciones y secreciones de la piel, ocultando manchas, combatiendo erite-

mas o yugulando seborreas e hiperhidrosis. Trátase tan sólo de dar a la piel esas cualidades de suavidad, coloración y falta de brillo, que constituyen la convencional estética cutánea, impropia de un tegumento que ha de vivir en perpetuo conflicto con los agentes cósmicos, aire, luz y agua.

Préscindamos, pues, de la higiene y de la terapéutica, y enfoquemos la cuestión desde el punto de vista estético social, poniendo en salvo, con todos los respetos merecidos, los conceptos estéticos de cada uno de mis lectores.

Los polvos de tocador serán distintos en su composición, según la mujer que los use tenga la piel. Una morena, con polvos oscuros, resultaría de raza cobriza, y una rubia, con polvos blancos, tomaría un aspecto excesivamente marmóreo. Hay pieles transparentes, a cuyo través el color de la sangre hace rosada una capa de polvos demasiada espesa, y para estas pieles se necesitan polvos muy opacos (es término técnico, aunque impropio).

Hay otras pieles (poco agradecidas las llaman las señoras) de las cuales los polvos se despegan, y en estos casos hay necesidad de mezclarle gran cantidad de talco, substancia de gran poder adhesivo, que da mucha duración al empolvado. Por esta misma razón no puede fabricarse de igual manera los polvos para invierno y para verano, época durante la cual deben de evitarse los polvos que tengan mucho talco y mucho almidón, pues el talco se adhiere demasiado, y el almidón, si es bueno como absorbente del sudor, tiene la desventaja de formar grumos glutinosos, producir un olor ácido e irritar la piel. Polvos que tengan mucho almidón, no son buenos para verano.

Una misma clase de polvo no sirve para usarse de día y de noche, pues los de fécula de patata y los de licopodio, que tienen un ligero matiz ama-

rillento, hacen buen papel con luz artificial; pero a la luz del sol no deberéis usarlos, si no queréis tener el antipático aspecto de las personas excesivamente biliosas.

Por su procedencia, pueden clasificarse los polvos en dos grupos: vegetales y minerales. Yo recomiendo los de naturaleza vegetal a las señoras cuya piel transpira demasiado, y a las que casi siempre van a pie. Estos polvos absorben mucho.

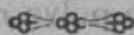
Cuando la piel es de suyo seca y se pasea en coche, pueden preferirse los polvos minerales, que tienen la ventaja de tapar más, en compensación de absorber menos.

Figuran entre los vegetales el almidón de trigo (blanco azulado), los de harina de arroz (blanco puro) y harina de habas (blanco y recomendable como suavizante), la fécula de patata y el licopodio (amarillentos).

Los de violeta e iris, de Florencia, sólo se usan para perfumar.

Pertenecen al reino mineral el acreditado talco de Venecia (creta de Brianson), recomendado por el doctor Debove para tomar mezclado con leche, como antidiarreico. La esteatita, polvo muy fino, brillante y untuoso al tacto (jabón de sastre), y el carbonato de magnesia, blanco muy ligero y de gran poder absorbente.

Nunca deben comprarse grandes cantidades de polvos, pues su conservación es difícil y se alteran pronto. Los enemigos de los polvos son la luz, que los decolora; la humedad, que los enmohece, aglomera y enrancia, y el calor, que les quita el perfume.





## XI.---MISCELANEA

### COMENTARIOS A UNA FÁBULA

En los pocos momentos de tregua que le concedía su enfermedad postrera, escribió D. Tomás de Iriarte una fábula tan admirable como todas las suyas, y que se presta a profundas reflexiones.

Dice así:

#### EL MÉDICO, EL ENFERMO Y LA ENFERMEDAD

Batalla el enfermo con la enfermedad:  
él, por no morir, y ella, por matar.  
Su vigor apuran a cuál puede más,  
sin haber certeza de quién vencerá.  
Un corto de vista, en extremo tal  
que apenas los bultos puede divisar,  
con un palo quiere ponerlos en paz:  
garrotazo viene, garrotazo va;  
si tal vez sacude a la enfermedad,  
se acredita el ciego de lince sagaz;  
mas si, por desgracia, al enfermo da,  
el ciego no es menos que un topo brutal.  
¿Quién sabe cuál fuera más temeridad:  
dejarlos matarse, o ir a poner paz?

Los errores de cada uno de los métodos terapéuticos imperantes han convertido al médico en el ciego de la fábula.

Cada escuela terapéutica ha luchado por conquistar en el campo de la ciencia médica un carácter de inamovilidad, que sólo pueden tener las ciencias exactas. La doctrina microbiana, puesta en boga merced a los estudios e investigaciones maravillosos de Pasteur, ofuscó muchas inteligencias y ¿por qué no decirlo? causó muchas víctimas.

Combatir la causa de las enfermedades es la más lógica y razonable de las aspiraciones del médico; pero ¿es que se conoce realmente la causa de la enfermedad en todos los casos? Y aun conociéndola, ¿puede neutralizarse la acción perturbadora del agente morbífico, sin causar al organismo mayores males que los que se tratan de evitar?

El papel que desempeña el microbio en la mayor parte de las enfermedades que se le atribuyen no está bien determinado.

Hay microbios inofensivos que en un momento dado adquieren condiciones especiales que les hacen patógenos (generadores de enfermedad), y existen microbios patógenos que también son susceptibles de perder su influencia morbosa y llegan hasta el extremo de sernos útiles.

Lo que ahora sabemos, gracias a las continuas experiencias de laboratorio, no se sabía antes.

Decir microbio era lo mismo que decir enfermedad, y este error biológico nos condujo al de hacer una terapéutica disparatada, cuyas armas eran los medicamentos antisépticos y microbicidas.

A tales extremos hubo de llegar la ceguera de los intervencionistas, que se popularizó la frase de Peter: *Apuntáis al microbio y matáis al enfermo.*

El gran Bouchard fué uno de los pocos médicos que supieron conservar y hacer resurgir la tradición científica. Suyas son las siguientes frases:

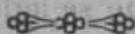
«Muchos de los microbios a quienes consideráis como causa próxima de algunas enfermeda-

des, sólo pueden prosperar en los organismos de-pauperados.»

No hagáis a ciegas esa terapéutica causal que empleáis contra las enfermedades que conocéis o creéis conocer; modificad el terreno; fortificad el organismo indefenso, comenzando por no estorbarle en sus procesos de autorreparación, de *restitutio ad integrum*, con medicaciones perturbadoras, aunque os parezcan inofensivas, porque todo aquello, que no es materia alimenticia asimilable, tiene que ser eliminado, distrayendo energías fisiológicas, tanto más necesarias, cuanto mayor sea el desequilibrio funcional producido por la enfermedad.

La teoría moderna sobre la inmunidad natural que adquiere el organismo luchando contra las enfermedades, es una prueba irrefutable contra el empeño insensato de los microbicidas. Es inútil, señores bacteriólogos, que nos digáis que el cólera tiene en algunos países escasa virulencia y en otros se exalta la toxicidad del bacillus vírgula. Mentira (llamemos alguna vez a las cosas por su nombre), no es el microbio el que vence; es el cuerpo enfermo quien se deja vencer. ¡Triste victoria la que se logra a tan poca costa, sobre un organismo por degeneración o por otras causas! Y cuando habláis de epidemias atenuadas, de degeneraciones microbianas, pensad en la inmunidad de que gozan los descendientes de aquellos que murieron a millares, mientras no se adaptaron sus organismos a la parasitación del microbio.

Que la yedra y el muérdago, que visten con verde ropaje el tronco del roble centenario y la milenaria encina, son más bien sus aliados que sus enemigos.



## EL PRIMER ALIMENTO

Hablar de lo que no se ve, casi es lo mismo que hablar de lo que no se entiende; la gran dificultad con que se lucha para vulgarizar la ciencia, es *la dificultad de hacer ver*.

El mundo de lo invisible, en el cual palpitan y germinan la vida y la muerte, nos rodea por todas partes; así como el pez en el agua, vivimos nosotros sumergidos en el aire; fuera del agua mueren los animales acuáticos, como fuera de la atmósfera respirable parece todo aquello (animal o planta), que en el aire respira.

El aire como el agua (permitidme que no abandone el paralelismo de esta comparación) se estanca, y estancándose muere, porque la quietud es siempre muerte, y en los espacios en que el aire no se agita ocurre lo mismo que en las charcas pantanosas, brota una fauna y una flora cadavéricas; es el mundo de lo infinitamente pequeño, mundo parasitario de misteriosas energías, que viene tumultuosamente a protestar de la inercia de las cosas, a recomenzar la vida.

Todos estos seres, microscópicos los unos y ultramicroscópicos los otros, enmohecen, corrompen el aire, y aunque nuestros medios de investigación no los presentan a nuestros ojos, el olfato presente y delata su existencia, *huele a cuarto cerrado*, decimos abriendo la ventana para que el aire se renueve.

Pues bien, este aire enmohecido es hasta cierto punto respirable, como son relativamente potables las aguas de una charca; pero considerad por un momento lo que representa para la vida un local cerrado en el que se aglomeran muchas personas, y donde cada *bocanada* de aire que respi-

ráis ha entrado y salido miles de veces en los pulmones de todos vuestros compañeros de habitación, cada uno de los cuales hace 1.200 inspiraciones por hora, arrojando de su cuerpo en ese espacio de tiempo 10 litros de ácido carbónico, sin contar los demás productos venenosos propios de la exhalación pulmonar, perspiración cutánea, etcétera, etc.; este aire ya no es respirable, como tampoco son potables las aguas de un albañal que recoja las inmundicias de una población. Y este es precisamente el aire que durante una, dos o tres horas respiran las alegres multitudes en los teatros, cafés, cervecerías y demás establecimientos, donde envenenan su sangre con el pretexto de esparcir su ánimo.

Yo no puedo menos de sonreirme compasivamente al ver a uno de esos señores higienistas, que, al salir de un café o un teatro, suben el cuello del gabán, se envuelven en la bufanda o colocan el pañuelo tapando la boca y la nariz para preservar del aire fresco y limpio de la calle los pulmones, que durante unas cuantas horas han tenido sumergidos en la atmósfera infecta de un local mefítico; vuestra táctica se parece a la del avestruz, del cual se dice que esconde la cabeza bajo el ala para no ver a sus enemigos, con lo que se considera exento de todo peligro. Creyendo escapar a la pulmonía o burlar el catarro, vais inconscientemente en busca del tubérculo.

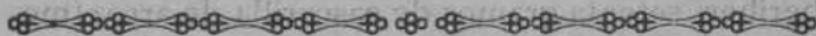
Una alimentación abundante y selecta es incapaz de reparar vuestras fuerzas, ni tonificar vuestro organismo tan pronto y tan bien, como unas cuantas inspiraciones de aire puro; vuestro apetito pervertido, que os obliga a buscar estímulos artificiales en los productos de una endiablada química culinaria, se daría por satisfecho con un mendrugo de pan y un sorbo de agua, si tan sencillos alimentos se os ofreciesen a la orilla del mar o en la

cumbre de una montaña, estando vuestra sangre vivificada por el oxígeno del aire en su mayor grado de pureza.

Durante la última campaña, como en todas las anteriores, se observó que la morbilidad de nuestro Ejército fué muy inferior a la que en tiempos de paz castiga a nuestras guarniciones. Descontemos desde luego aquellos accidentes propios de las aglomeraciones, la inevitable dificultad del abastecimiento, la carencia de aguas y de abrigo contra el sol, las lluvias, etc.; fuera de estas influencias morbosas solamente por su intensidad, puede asegurarse que la salud de nuestros soldados mejora con la vida de campamento, que resulta, desde luego, más higiénica que la de cuartel.

Muchas veces hemos oído a nuestros viejos amigos añorar la época de fatigas y penalidades sufridas durante las guerras; nuestros veteranos están equivocados; cuando creen hablar de sus penalidades, hablan en realidad de sus placeres, nos describen cómo, después de la dura jornada, improvisaban festines pantagruélicos, en los que figuraban tortillas cuyo diámetro era comparable al de la rueda de un cañón; los panes se contaban por hogazas y las jarras substituían a los vasos; estas homéricas refacciones, que se llamaban comidas porque nunca eran almuerzos, ni cenas, constaban las más de las veces de un solo plato, en el que lo más apreciado era la abundancia, apesar de lo cual nadie recuerda haber sufrido una indigestión; los continuos enfriamientos y las frecuentes mojaduras no produjeron bronquitis ni reumatismos, «y vea usted, querido doctor (me decía un viejo guerrillero conocedor de todos los pasos, gargantas y desfiladeros del Maestrazgo), vea usted cómo ahora se van presentando todas las goteras y alifafes que me tienen clavado en este sillón».

«De ninguna manera, amigo mío —le respondí en un arranque de entusiasmo paradójico-docente—; esas goteras y esos alifafes no son de entonces, son de ahora; los adquirió usted a fuerza de cuidarse, cuando, pensando en el porvenir, comenzó a practicar la higiene rutinaria y empezó usted a quedarse en casa los días lluviosos, arri-madito a la estufa, tomando calditos y copitas de jerez entre comidas, café y té después de comer, infusiones pectorales si estornudaba, por miedo al catarro, calentando la cama antes de acostarse, abrigándose, no a medida de su frío, sino guiado por las inducciones termométricas, procurando sudar sin hacer ejercicio y solamente por obra y gracia del agobio de las mantas; tratando una enfermedad que no tenía, adquirió usted la que hoy tiene y conserva cuidadosamente poniendo burletes en las ventanas y cortinas ante las puertas, para que no se escape; tenga usted, señor mío, muy presente que el primer alimento no es la leche que la Naturaleza nos ofrece uno o dos días después de haber nacido, es el aire, el aire que al penetrar por vez primera en nuestros pulmones nos concede la autonomía orgánica, haciéndonos lanzar el primer grito, grito de independencia con que el nuevo ser saluda a la vida, cuando deja de ser parásito del organismo maternal.»



## LAS VITAMINAS

Una verdadera obsesión científica condujo a los sabios laborantes, durante los últimos años del pasado siglo y los primeros del actual, a considerar

el organismo humano como una máquina susceptible de ser regulada en su nutrición y crecimiento, según las proporciones de hidrógeno, azoe y carbono contenidas en los alimentos, y el valor nutritivo de éstos se deducía matemáticamente de su composición elemental.

Contra el dogmatismo científico de los hierofantes de laboratorio se rebeló, con plausible obstinación, el buen sentido tradicional en las multitudes capitaneadas por algunos médicos, que, sin dejar de estar muy atentos a los progresos de la ciencia, conservan el culto y el respeto a la tradición clínica.

El tiempo ha venido a darles la razón. Estudios muy recientes e investigaciones hechas en la cutícula (cascarilla) del arroz, trigo, cebada y otros cereales, dieron por resultado el descubrimiento de una substancia que se conoce con el nombre de vitamina.

El doctor holandés Verderman observó que palomas y gallinas alimentadas con arroz decortinado y pulimentado sufrían una enfermedad caracterizada por parálisis de los músculos del cuello y los miembros, desnutriéndose poco a poco hasta morir. Esta enfermedad se curaba tan pronto como se administraba a estos animalitos cierta dosis del salvado que se había quitado a los granos de alimentación.

Administrando diariamente a los enfermos de beriberi setenta gramos de cascarilla de arroz (molido y tamizado), se detiene la marcha de la enfermedad y se les ve curarse rápidamente.

Hízose un estudio en la cutícula del grano de cebada, que dió por resultado el hallazgo de las vitaminas, substancias, que, según resulta de los estudios e investigaciones convergentes de los químicos, fisiólogos y patólogos, son indispensables para la formación de nucléínas, sin las cuales so-

breviene la degeneración de las células nerviosas y se hacen imposibles el crecimiento y la nutrición.

Las aves domésticas en período de crecimiento (pollos y pichones) fueron objeto de numerosas investigaciones experimentales, cuyos resultados coinciden en demostrar que es muy perjudicial desnaturalizar los alimentos so pretexto de refinarlos y perfeccionarlos industrialmente, y que es indispensable huír de las alimentaciones exclusivas (régimenes), pues la variedad es necesaria, sobre todo ahora que no disponemos del maná con que providencialmente fué alimentado el pueblo hebreo.

La veracidad de estas afirmaciones queda plenamente demostrada con el hecho de que tres grupos de pollos alimentados, el primero con trigo, el segundo con arroz y el tercero con la misma cantidad de ambos granos mezclados a partes iguales, no se conducen igualmente, puesto que los primeros y segundos aparecen desmedrados al cabo de dos meses de régimen, mientras que los últimos se desarrollan por completo, se redondean y se hacen dignos de la sartén o de la cacerola, y gracias al arroz y trigo que se les dió por dentro, dan ellos substancia y sabor grato a todo lo que se les pone por fuera.

Con razón decía en la Sociedad de Higiene mi distinguido compañero y amigo el doctor Pittaluga:

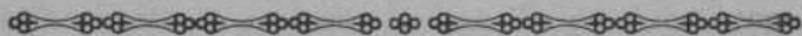
«El exclusivismo y la monotonía alimenticia son causa de la degeneración de la raza y del grado de miseria fisiológica, que se observa en las clases proletarias, porque ha de tenerse presente que no nos alimentamos con  $A + A + A$ , sino con  $A + B + C$ .»

El concepto predominante respecto a la necesidad de los alimentos variados, ha dejado sen-

tir su influencia en la institución de los regímenes alimenticios, y los pacientes se ven libres de la monotonía del régimen exclusivamente lácteo, vegetariano y albuminoideo, que ha sido sustituido por el llamado mixto (ovo-lácteo-vegetariano, para casos excepcionales), y por otros más llevaderos y fáciles de soportar, amenizados con la carne de los seres amables, que se excrean en nuestros corrales, y la de los que ponen a prueba la paciencia del pescador de caña.

La cuestión de las vitaminas ha excitado el celo de los higienistas, que proclaman a voz en grito la necesidad del integrismo alimenticio y condenan con severidad el uso de las conservas, los purés hechos con harinas depuradas del salvado, el arroz selecto pulimentado, el pan de harina de flor y los aceites refinados de primera presión, así como los azúcares llevados hasta el último límite, de lo que se llama refinación.

Todas estas depuraciones y refinamientos desnaturalizan las substancias alimenticias, privándolas de utilísimos elementos, que cada una de ellas contiene en grado mínimo, y el organismo sabe recoger y asimilar, según sus necesidades, para librarse de las enfermedades caracterizadas por trastornos tróficos (nutritivos), que ahora llamamos enfermedades adquiridas u ocasionadas por *carencia*, es decir, por falta de vitaminas.



## LA GRIPPE Y EL CARNAVAL

De tal manera se han complicado durante la última quincena (1) las enfermedades propias de la

(1) Escribióse este artículo el 28 de Febrero de 1911.

estación con las endemias (enfermedades de la localidad) reinantes en Madrid, que no parece sino que la influencia del Carnaval se deja sentir en el campo de la patología.

La grippe nos ha dado bromas pesadísimas, presentándose en forma de neuralgias, reumáticas unas veces, y otras con el carácter de un sencillo coriza, que bien pronto se extendía a la laringe y a los bronquios, en los que adquiría toda la intensidad de una bronquitis; cuando empezábamos a ocuparnos seriamente del aparato respiratorio, se presentaban síntomas característicos de un catarro gastro-intestinal que nos despistaba, hasta que después de muchas cavilaciones infructuosas creíamos oír en las reconditeces de nuestra memoria una vocecilla que decía: ¿me conoces? Soy la grippe, la que en 1890 vino de Oriente a darte una bromita.

Por aquella época no se pronunciaba en España la palabra *grippe*; tanto es así, que los clínicos de buena cepa española consideraban la palabreja como uno de tantos barbarismos de los que hoy circulan entre nosotros y que atravesaron la frontera sin pasar por las aduanas, con grave perjuicio del casticismo científico-español.

¿De dónde viene eso?, preguntaba uno de mis profesores; eso no es exótico, lo tenemos aquí desde hace mucho tiempo con el nombre de *trancazo*, que así lo bautizaron nuestros abuelos, y si queréis aristocratizarlo, leed su ejecutoria escrita en rancios pergaminos del siglo XII, donde lo encontraréis con el nombre de *Pelo de huesos*.

Que la nombremos de un modo o de otro, siempre será lo mismo; pero nombrándola en castellano, tenemos la indiscutible ventaja de entendernos y hacernos entender, porque ahora comienzan los ultramodernistas a llamarla *Pfeiffercoccia*, ¿eh?, ¿qué tal? Tenemos una nomenclatura moderna...

pa chillarla, como dice una señora andaluza conocida mía; con semejante denominación parece la gripe una enfermedad mucho más grave que cualquiera otra. ¡Qué cosas no diría mi doctor amigo y maestro si se enterase de eso de la Pfeiffercoccia! Razón tenía cuando exclamaba: «no os asustéis de nada, que cosas peores hemos de ver antes de llegar a viejos».

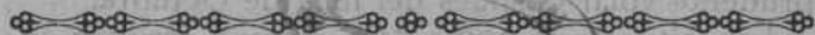
Durante el mes que hoy termina fueron grippales, prippoideos o Pfeiffercoccicos (para hablar con menos claridad) muchas neuralgias de origen gástrico, muchos reumatismos, algunas bronquitis y no pocos cólicos; la morbilidad fué grande y proporcional a ella la mortalidad, que en Madrid resulta siempre excesiva.

Carnaval macabro, durante el cual la muerte ha recorrido las calles de nuestra desdichada urbe, oculto el cráneo descarnado por rizados bucles, coronada de flores y envuelta en primaverales efluvios, derramando a manos llenas el confetti multiforme de sus microbios invisibles, no escuchéis las promesas halagüeñas de esta máscara perversa; soy la vida, soy la salud, os dice; soy el placer, soy la que redime al esclavo y pone fin a todos los sufrimientos; los placeres que alegran la vida y disipan las penas tienen un puesto en mi brillante cortejo; no la creáis, es la muerte, la muerte prematura, hacia la cual caminan de prisa los que hacen un culto del sensualismo, los que consideran el trabajo como un castigo y la virtud como un suplicio, y son esos los que inmolan su estómago en aras de la gula, sacrifican su razón a la embriaguez, y queman sus nervios en la hoguera infernal de las humanas pasiones; esos son los que *mueren antes de morir*, como dijo el poeta:

No son muertos aquellos cuyos cuerpos  
están yacentes en la tumba fría.

Muertos son los que tienen muerta el alma  
y viven todavía.

Perdona, lector, que influenciado por el ambiente carnavalesco que nos rodea, yo, ¡pècador de mí!, que abomino las máscaras y odio los disfraces, observo que estoy disfrazado de filósofo.



## VUELOS FUERA DE CONCURSO

Cuando Lenec dijo que un caballo era el mejor remedio para un tísico, todavía no se habían inventado los aeroplanos.

Disminuir los 15 a 20.000 kilogramos de presión atmosférica que sobre nosotros actúan en todos sentidos, fué siempre el ideal perseguido por muchos terapeutas; la ventilación rápida del pulmón, obtenida sinérgicamente, es útil; pero si sumamos a estos efectos la disminución de presiones, tendremos un tratamiento aeroterápico incomparable; el automovilismo, preconizado como tratamiento contra la tos ferina, cede su puesto a las máquinas voladoras.

Una velocidad de cien kilómetros por hora, a mil metros de altura, es incompatible con la tos quintosa, pero también lo es con la función normal de nuestro aparato respiratorio, y por ende, con todas las demás funciones de nuestra máquina, hecha para vivir normalmente sobre la superficie de la tierra, y que si accidentalmente y en cierto modo convive con los peces, no puede hacerlo aún con las aves; por eso Vedrines exclamó al aterrizar felizmente en Getate:

—No puedo más; estoy agotado.

Antes de que la aviación llegue a ser aplicable al tratamiento fisioterápico de las enfermedades, pasará muchos años siendo causa de ellas.

La estabilidad, en el aeroplano, como en la bicicleta, está en razón directa con su velocidad, y esta velocidad provoca una pérdida de calórico tan grande, que, a pesar de todas las precauciones adoptadas, convienen los aviadores en que no es prudente volar después del mes de Octubre.

Las alturas de 300 a 500 metros resultan soportables, pero en subiendo a 1.000, se nota ya una peligrosa aceleración en el pulso y en los movimientos respiratorios, que llegan a ser difíciles, determinándose a mayores alturas la disnea, zumbido de oídos, laxitud general y síncope; la sequedad de las fauces molestó grandemente a Gay-Lussac en sus atrevidas ascensiones aerostáticas, y Saussure refiere haber experimentado agudos dolores al tragar la saliva, atribuyendo este fenómeno a la sequedad del aire en las altas regiones atmosféricas.

Las observaciones fisiológicas hechas hasta el día, se refieren a elevaciones de 7.000 metros sobre el nivel del mar. A estas alturas, los movimientos musculares son penosísimos, y las hemorragias por la nariz, oídos, ojos y encías muy frecuentes, pues la presión de la sangre contra las paredes de los vasos que la contienen no está contrarrestada por la presión exterior, y roto el equilibrio se produce la trasudación sanguínea.

Boussingault sintió náuseas y calambres, y Le Pileur nos habla de que, tanto él como sus compañeros de ascensión, sintieron al llegar a los 4.800 metros de altura latidos carotídeos, desvanecimientos y cólicos, producidos por la dilatación de los gases intestinales.

La caída del aviador Hoxey, recordman de la altura, se atribuyó a muerte repentina; su aeroplano comenzó a desviarse de la línea que seguía en magnífico vuelo; hizo algunas evoluciones que llenaron de extrañeza a los técnicos que le con-

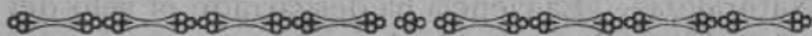
templaban, y se precipitó rápidamente, aplastando contra el suelo el cadáver del aviador. Hoxey había muerto en las alturas, a consecuencia de una hemorragia cerebral instantánea, dejando el aparato sin gobierno. Su cuerpo, al desplomarse, rompió la estabilidad del aeroplano, y determinó la caída.

Los éxitos obtenidos evidencian un progreso indiscutible en las aplicaciones prácticas de la aviación, pero no justifican el orgullo con que se habla de la conquista del aire, ni los épicos cantos de nuestros poetas futuristas dedicados al hombre-pájaro; se oyen cosas estupendas: «La inteligencia humana domina las fuerzas ciegas de la Naturaleza», «La ciencia ha desgarrado el velo del misterio», «Prometeo ha logrado romper sus cadenas.» Semejantes epígrafes son de una ridiculez absoluta, y sólo pueden escribirse cuando el cerebro que las concibe piensa como la ostra del cuento, y por si no lo sabéis voy a contaros el cuento de la ostra.

La marea baja dejó al descubierto una roca, a la cual estaba adherida una ostra, que al quedarse en seco y estimulada acaso por el calor del sol, sintió curiosidad de ver lo que ocurría; entreabrió sus valvas y se asomó (no digo que sacó la cabeza, porque no quiero exponerme a recibir una carta en la que algún suscriptor meticoloso me diga que las ostras son moluscos acéfalos, y, por consiguiente, no pueden sacar una cabeza que no tienen). Grande fué su asombro al contemplar la inmensidad del mar, cuya extensa superficie cabrilleaba bajo los rayos del sol, hasta perderse en el horizonte, y en vez de sentirse pequeña se sintió grande, y exclamó deplorando aquel inútil derroche:

— ¡Para qué tanto, si aun tengo entre mis conchas parte del agua que tomé ayer!

La inmensidad del espacio no ha sido hecha para satisfacer nuestras escasas necesidades. Tomemos de él la parte que nos corresponde, y sin tratar de conquistar el vasto imperio de las aves, volemós con la mayor perfección y rapidez posibles, que sin necesidad de presumir de pájaros, sabiendo ser hombres, llegaremos a perfeccionar nuestras máquinas aviadoras; serán cada día menos peligrosos los aterrizajes, los aparatos de estabilización más seguros y los aeroplanos del porvenir tendrán más convenientes proporciones, dejando al aviador espacio suficiente para arrodiarse.



### TRES NOTICIAS

La guerra, con todos sus horrores, constituye un manantial inagotable de profundas enseñanzas.

Los cirujanos se ven obligados a realizar forzosas vivisecciones, no *in anima vili*, como sucede en los laboratorios, sino *in corpore humano*.

El resultado de tales operaciones da lugar a indudables progresos en el arte del mitológico centauro Quirón, padre simbólico de la Cirugía. Las heridas del cráneo con pérdida de substancia ósea, eran en muchas casos mortales y siempre de muy difícil reparación.

El doctor Morestín ha realizado en su clínica militar extraordinarios progresos, gracias al gran número de lesionados en la cabeza por la metralla de los cañones enemigos. Tuvo Morestín la genial ocurrencia de interponer entre los bordes de las heridas óseas con pérdida de substancia trozos de cartílago extraídos de la sexta, séptima u oc-

tava costilla, tomándolos a veces del mismo sujeto herido, cuando su estado lo permite, o de otro sujeto que, con caridad heroica, se presta a ello.

Con el cartílago fresco, tejido de muy fácil manejo, se pueden tallar y modelar las piezas obturadoras del tamaño y forma necesaria para tapar la brecha, y se obtiene un injerto real y estable. El proceso de reparación, emprendido por la Naturaleza, completa la obra del artista, y el cartílago va osificándose, sus células cartilaginosas toman de las óseas sales calcáreas que a ellas las asimilan y acaban por adquirir la consistencia pétreo característica de los huesos y todas las propiedades fisiológicas propias de los mismos; en una palabra, el cartílago se transforma en hueso.

Pérdidas de substancia muy extensas, que interesaban al cráneo y a la cara, fueron hábilmente reparadas por este procedimiento con feliz resultado. El nuevo método, llamado *Condro-heteroplastia*, está siendo objeto de los mayores elogios, y su autor ha recibido merecidos aplausos cuando expuso su técnica en la Academia de Medicina de París.

#### *Las heridas penetrantes en el pecho.*

Hemos aprendido también que resultan relativamente benignas las tan temidas heridas penetrantes de pecho. Numerosas observaciones hechas en los distintos campos de batalla, han permitido a los cirujanos formular las conclusiones siguientes:

La permanencia de un proyectil en la cavidad torácica no imposibilita la curación. Suprimido el hemo-tórax y conjurado el peligro de una pleuresía purulenta, puede pronosticarse la curación espontánea en un período de dos a tres meses.

Toda herida de pecho evoluciona hacia la curación, merced a un estado congestivo muy intenso

que se produce en el trayecto recorrido por el proyectil y en torno de los tejidos lesionados. Como consecuencia de estas heridas, quedan los pacientes afectados de neuralgias intercostales, accesos de disnea y congestiones de carácter recidivante.

Actualmente luchan en todos los frentes, sopor-tando las rudas tareas de la vida militar, muchos soldados cuyo pecho fué atravesado por las balas. Tan interesante como las anteriores, y menos desagradable, es la tercera noticia, referente a

#### *Los microbios de la boca.*

La boca es una estufa de cultivo ideal para ciertas clases de microbios. Para evitar que desarrollen su acción patógena, se ha pensado en destruirlos por medio de enjuagatorios antisépticos y sustancias microbicidas de varias clases incorporadas a los polvos, pastas y elixires dentífricos (*dentifricare*, frotar los dientes) que profusamente se anuncian para la higiene de la boca.

Según resulta de las últimas recientes investigaciones del doctor Courtade, las soluciones de alumbre al 29 por 100, siendo fuertemente astringentes, apenas disminuyen la vitalidad de las bacterias bucales. Lo mismo sucede con los solutos de clorato potásico al 16 por 100, y con los de borato sódico y de resorcina al 1 por 100. En cambio, las soluciones débiles de ácido acético, salicílico, formol, agua oxigenada y permanganato potásico, hacen perder su actividad a la mayor parte de los microbios de la boca.

Pero el mayor éxito, el máximum de poder destructivo, lo que podemos considerar como artillería gruesa de la terapéutica, corresponde al alcohol (ventaja de los elixires sobre los polvos y pastas) y al tanino, que detienen *instantáneamente* la movilidad de toda clase de microorganismos de la boca.

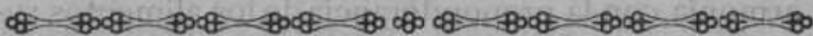
Los polvos alcalinos quedan derrotados. El triunfo pertenece a los elixires y tinturas astringentes, y en este concepto recobran todo su crédito algunos preparados de quina pelitre, cocharia y ratania, que habían sido injustamente abandonados.

Como enjuagatorios y dentífricos antisépticos y modernos, me permito recomendar a mis lectores las dos fórmulas que siguen:

Rábano rusticano, coclearia, menta, guayaco, quina y pelitre, de cada cosa 25 gramos. Cálamo aromático y ratania, de cada cosa 20 gramos. Alcohol de 80°, 900 gramos. (Para usar como todos los elixires dentífricos.)

Timol, 1 gramo; ácido tánico, 10 gramos; tinturas de quina, clavo y cálamo, aa., 10 gramos; esencia de menta, 7 gramos; alcohol rectificado, 400 gramos; agua destilada, 140 gramos; m. s. a. y fíltrese. Se usa lo mismo que los demás elixires y tinturas, poniendo unas gotas en el agua con que nos enjuagamos la boca después de las comidas.

La primera fórmula es del doctor Alessandri, de la Universidad de Pavía, y la segunda es original de vuestro afectísimo amigo y seguro servidor que vuestras manos besa.



## DERROCHE DE BILIS

Las privaciones a que, por necesidad hubo de someterse la población civil de Alemania, mejoraron su salud de una manera evidente. Así nos lo hace saber el ilustre profesor de la Universidad de Berlín doctor Boas.

Este sabio, especialista en las enfermedades del aparato digestivo, considera útil aprovechar estas experiencias colectivas realizadas *a fortiori*, para mejorar la salud del pueblo alemán, persistiendo después de la guerra en el régimen de sobriedad a que hoy está sujeto.

La disminución en el consumo de carnes y el uso del pan integral (pan de guerra), hicieron disminuir el estreñimiento pertinaz que padecían casi todos los súbditos del emperador Guillermo. En cambio son frecuentes los casos de cólico hepático (colelitiasis), que Boas considera como enfermedad de guerra y atribuye a las malas condiciones orgánicas creadas por la preocupación constante y continuo sobresalto en que viven las familias de los militares.

No discuto la posibilidad de una colelitiasis de origen psíquico, pero encuentro muy explicable su producción, sin salir de los límites del plano físico en que nuestras funciones fisiológicas se realizan.

Los alemanes comían muchísima carne de cerdo y consumían demasiada cantidad de manteca y otros alimentos grasos. Alimentación de tal naturaleza exigía un trabajo, por parte del hígado, considerable. Tenían regulada su función biliar en armonía con la preponderancia de los alimentos supradichos, y ahora, que de ellos se privan, experimentan los naturales efectos de un derroche de bilis, que, no teniendo empleo, se acumula en las vías biliares estancándose y dando lugar a la sedimentación de colesiterina y bilirrubinato de cal, constitutivos elementos del cálculo hepático.

Las células hepáticas no se han dado cuenta de la penuria de subsistencias en los mercados alemanes y continúan segregando bilis como en los días de abundancia. Esta bilis se reabsorbe si encuentra el conducto coledoco obstruido por los

productos de sedimentación, y, aunque no lo encuentre, se reabsorbe por dificultades para ser eliminada en totalidad, determinando fenómenos tóxicos. Y hay motivo para felicitarse y agradecer a la Providencia que se formen en los conductos biliares cálculos a base de bilirrubina combinada con sales cálcicas, porque si éstas no consiguieran aprisionarla, ¿qué sería de nosotros?

La bilirrubina es mortal a la dosis de cinco centigramos, actuantes sobre un kilo de materia viva. Todos los pigmentos biliares son hijos de ella y participan de su toxicidad.

¿En qué invertirán los alemanes el litro de bilis que, por término medio, produce su hígado cada día? Tendrán que beber a grandes tragos las aguas de Homburg, Marienbad y Kissingen para dar salida por el intestino a los peligrosos elementos de petrificación en las vías biliares.

Los precitados balnearios alemanes sufrirán mucho en su reputación si la guerra se prolonga, porque no basta eliminar colessterina, es preciso evitar que se produzca en exceso, y a su producción contribuye grandemente la sobreexcitación del sistema nervioso. ¡El doctor Boas no carece de toda la razón al considerar a la colelitiasis como enfermedad de guerra!

Ya que no sea posible invocar la existencia de la enfermedad como un motivo suficiente para que la paz se haga, daremos a los berlineses algunos consejos, que también son aprovechables para todos los que padecen derroche de bilis, cualquiera que sea su nacionalidad.

Entre los alimentos, cuyo empleo se autoriza y hasta se aconseja a los enfermos de hígado (hablo de los que padecen cálculos hepáticos), hay una legumbre y una hortaliza que son positivamente perjudiciales. La legumbre es el guisante, que contiene un cuerpo graso (la filosterina) aná-

logo a la coleslerina. Ya lo sabéis: el sabroso puré de guisantes es el mayor enemigo de nuestro hígado, según afirma Laumonier.

La hortaliza peligrosa es la zanahoria, bien amada del conejo. La raíz sabrosa del *daucus carota*, sin la cual no es posible comer un «ragout», ni una carne a la jardinera, ni una pierna de cordero a la bretona.

La zanahoria se recomienda entre la gente del campo, como remedio infalible contra la ictericia: *faut il se carotter*, dicen los aldeanos franceses a todo individuo cuya piel amarillea la ictericia (jaunise); pero ahora resulta contraproducente *zanahoriarse* (traducción literal de «se carotter», comer zanahorias), porque la *carotte* contiene, según las investigaciones de Arnaud, una sustancia llamada *carotina* (zanahorina), que, a juicio de su descubridor, no es otra cosa que coleslerina.

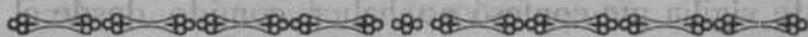
—No sabe uno a qué carta quedarse—dijo mi amigo D. Prudencio, que leía por encima de mi hombro lo que dejo escrito—. Cada día complican ustedes nuestra vida con un descubrimiento nuevo.

—Pero, D. Prudencio—objeté—, ¿cree usted que la inteligencia nos fué dada para que nos crucemos de brazos?

—La inteligencia—prosiguió mi amigo con voz estentórea—tiene más altos fines que cumplir. Para la conservación de la vida basta con el instinto, que es más seguro, porque es inconsciente y no se equivoca, porque no puede mezclarse con la vanidad ni con el orgullo. Los animales jamás comen lo que no les conviene, y el hombre come muchas cosas que a su instinto repugnan, porque se las sirven en los restaurantes de moda. Extraigan ustedes la carotina de la zanahoria, las lecitinas del huevo y del pescado y las vitaminas de los cereales; llévese todo eso a enriquecer los es-

caparates de las farmacias, pero no se nos metan con ello en la cocina.

— La cocina, querido D. Prudencio, está, gracias a nosotros, llamada a muy altos destinos. Es la farmacia del porvenir. El arte culinario será elevado a la categoría de ciencia y entrará en las Universidades. No quiero ahora decirle a usted nada sobre la cocina ramplona y arcaica, porque las discusiones acaloradas revierten en disputas, y esto puede tener repercusiones viscerales, provocando un derroche de bilis.



## HIPNOTISMO

Nada más lejos de mi ánimo, lector carísimo, que el adormecerte. Si mi charla de hoy tiene para ti efectos soporíferos, quedaré desacreditado como cronista y a gran altura como hipnotizador.

*Upnoo* es palabra griega que significa «yo adormezco», y de ella se derivan las voces ipnotizar, ipnosis, etc., que son perfectamente razonables, y la palabra *sueño ipnótico*, que es una disparatada redundancia.

Un sujeto en estado de reposo, que con volición enérgica fije su atención en un objeto cualquiera durante mucho tiempo, queda ipnotizado (suprimo la *h* para conservar el valor etimológico de la palabra griega).

El esfuerzo empleado parece haber agotado la voluntad del sujeto, dejándole en condiciones de creer que los bueyes vuelan, si hay quien se lo diga, y este período de credulidad es el que se aprovecha para sugerir (sugestión). Toda persona ipnotizada se autosugestiona, hasta el extremo de

ver y sentir todo lo que el ipnotizador quiere que vea y sienta.

Un 85 por 100 de sujetos adormecidos a quienes se diga: «¿Ve usted esta flor negra que tengo en la mano?», no ven tal flor, y un 99 y medio por 100 dicen que la ven perfectamente, porque el ipnotizador es un mitómano o un alucinado, y se considera en el caso de ver lo que le digan o lo ve realmente con su imaginación, no con sus ojos, porque lo que físicamente no existe, no se puede ver físicamente.

Yo he provocado sugerencias experimentales en varios sujetos, y a uno de ellos, que en estado de vigilia me confesó no haber comido desde el día anterior, le inculqué la caritativa sugerencia de un plato de pollo asado, que saboreó ansiosamente. Cuando ya estaba satisfecho, le serví, también en el terreno imaginario, varias copas de vino de Jerez. Bebía con tal fruición, y fuí tan pródigo en obsequiarle, que no tardó en presentar todos los síntomas característicos de la borrachera (vómitos inclusive), y tuve que volverlo a la normalidad.

Otro sujeto que, dormido artificialmente, recitaba de una manera maravillosa, imitando a los actores más notables, era preso de ataques epilépticos recitando la escena de *El pobre Valbuena*, en que se finge un ataque de esta clase. Lo notable de este caso es que el ataque no era simulado, sino real, hasta el punto que había necesidad de sujetarlo, porque se agitaba convulsivamente golpeando el suelo con la cabeza y derribando muebles.

El sueño ipnótico no es normal. Es más bien un estado de sonambulismo provocado. Es un estado de transitoria anormalidad del sistema nervioso. Prueba de ello son los aumentos y disminuciones en la sensibilidad. Por medio de la su-

gestión he logrado yo hacer dolorosas las corrientes de una mosca sobre la frente del ipnotizado, y he atravesado su piel con alfileres y dejado que se consumiese totalmente una cerilla entre sus dedos sin que la soltase cuando le quemaba. Estos estados de anestesia se pueden utilizar para operaciones quirúrgicas; pero es peligroso prolongarlos demasiado.

La sugestión puede ejercerse sobre gran número de individuos a la vez, siempre que a ello estén predispuestos por especiales influencias. No de otro modo se explica el temerario arrojo de nuestros soldados en la toma de Castillejos, sugestionados por el heroísmo de un general.

Días pasados me decía el profesor Mapelli:

—El público que viene a verme está ya en período de credulidad. Viene sugestionado por la lectura de los periódicos y los anuncios que pregonan mi gran poder ipnótico. Cuando me ve solo frente a todos en el escenario, no puede menos de admitir que yo poseo un don maravilloso que me permite arrostrar su numérica superioridad. Añada usted a esto la depresión moral que se produce en el ánimo del sujeto, que ante las miradas de todos se ofrece a mí como víctima propiciatoria, y comprenderá la facilidad con que los ipnotizo.

—Es cierto—respondí—, y creo que no podrá usted proceder con tanta rapidez tratándose de sujetos aislados y libres de esas predisponentes y favorables influencias.

—*Un'altra influenza mi iesta ancora. Pensatte, mio caro, que tutti quello qui paga cinquanta peseta per dormire, per essere ipnotizzato, si dorme benissimo, si dorme indefectibilmente.*

Estas frases fueron seguidas de una carcajada de *entente cordiale* italo-hispánica que puso fin al diálogo del profesor Mapelli.

## LA CLARIVIDENCIA

¡Mesmerismo, magnetismo, hipnotismo! Palabras llenas de misterio, y, por consiguiente, llenas de atracción, porque nada atrae tanto como lo misterioso. El espíritu humano es así; prescinde de aquello que tiene al alcance de la mano, y sólo trata de explicarse lo inexplicable.

Con ser tantas y tan grandes las maravillas del mundo físico, no excitan nuestra curiosidad en tan alto grado como los fenómenos psíquicos. La Psicología experimental tendrá siempre numerosos adeptos.

Para disculpar esta curiosidad persistente, este afán de investigar en el más allá, se escribió sobre el frontispicio de las bibliotecas esta frase: *Tendimus ad alta*.

Remontémonos, pues, a despecho de las leyes de gravitación, y tratemos de conocer lo que significa la palabra clarividencia. Lo indica su nombre: ver claro; pero no con luz física, aunque sea tan intensa como la luz solar. El clarividente puede ver con los ojos cerrados y a través de los cuerpos llamados opacos, porque no ve con los ojos, prescinde de la cámara obscura, ve y mira con el alma.

El sueño hipnótico (perdónese la redundancia) es un estado físico provocado por las voluntades del hipnotizador y del hipnotizado, armónicamente dispuestas. Las facultades sensitivas adquieren durante este sueño un grado de intensidad tan extraordinario como inexplicable, y dan lugar a los fenómenos siguientes:

El hipnotizado puede ver a través de los cuerpos opacos con toda claridad, oír a distancias inverosímiles, saborear un caramelo colocado a cinco

metros de su boca, contestar a preguntas que, estando despierto, no entendería. Despojarse por completo de la sensibilidad, soportando impasible los más refinados tormentos, y localizar esta sensibilidad en una superficie que se le indique, obedeciendo sus sensaciones al más leve contacto que con esta superficie establezcáis. Bajo el imperio de vuestra voluntad, podréis convertirle en un fonógrafo, que cantará canciones que nunca ha oído.

Todo este conjunto de maravillas ha sido motivo de controversias científicas y grandes perturbaciones intelectuales. El camino de la verdad está sembrado de obstáculos y escasamente iluminado; es preciso caminar a tientas y con mucho tacto, sabiendo detenerse a tiempo. Los imprudentes y los impulsivos se despeñan por los abismos de la heterodoxia. El espiritismo, el ocultismo y la magia, llevan tragadas más conciencias humanas que víctimas el mar, desde que el mundo es mundo.

Mirando a las estrellas, han tropezado muchos astrónomos, rompiéndose las narices contra el suelo. Sobre los fenómenos de clarividencia observados durante el sueño provocado, no es posible dogmatizar; cabe dentro de la humana ciencia el relacionar estos hechos con otros ya observados, como la telegrafía sin hilos, el magnetismo terrestre y los rayos X; buscar paralelismos, pensar en el cuarto estado de la materia, el estado radiante; pero dejemos al alma quieta. Cultivemos nuestro jardín, haciendo en él toda clase de provechosas investigaciones, bien orientadas, teniendo presente lo que muy sabia y galanamente dijo un popular escritor:

Del más hermoso clavel,  
gala del jardín ameno,  
el áspid saca veneno,  
la industriosa abeja, miel.

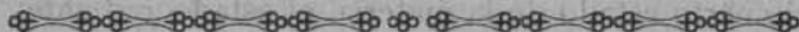
¿No sería posible — me preguntaba un distinguido compañero de profesión — aplicar la clarividencia al diagnóstico de las enfermedades? Un técnico clarividente prestaría grandes servicios.

Me parece absurdo — le contesté — tratar de llevar a la práctica una cosa que no conocemos, manejar lo que no puede dosificarse en cantidad ni en intensidad; recuérdese el fracaso de la hipnoterapia, que nos obligó a codearnos lastimosamente y de un modo innoble con sonámbulas y curanderos, brujas de pueblo y magos de salón. La Medicina es ciencia demasiado seria, tiene una misión social, necesita conservar y reconquistar todos sus prestigios.

Hemos pecado siempre por exceso, en más o en menos. Del misterio de los templos de Esculapio, donde se nos llamaba sacerdotes, hemos salido a la plaza pública donde se nos llama charlatanes. Explicando sueños o vendiendo específicos, fuimos dejando perder nuestras tradiciones científicas, hasta el extremo de que a principios del siglo xvi se nos dijo:

«En muchas cosas los médicos no sabéis nada; en algunas, sabéis poco, y en esas, erráis mucho.»

Cuando yo leí estas palabras en un códice que se conserva en la biblioteca del Escorial, tuve la convicción de que su autor, Alvar Gómez de Castro, era un clarividente.



## LA SUGESTION NORMAL

Todos somos capaces de sugestionar y de ser sugestionados. La sugestión es un acto de la voluntad y la volición puede ser inductora o induci-

da, es decir, que unas veces queremos mandar y otras obedecer.

Para esto no es indispensable reunir condiciones determinadas, provocar el llamado sueño hipnótico y ser más o menos impresionable. Todas las sugerencias hechas al amparo del misterio y valiéndose del sueño hipnótico, son maquiavélicas o morbosas, y si no están justificadas por un fin de indiscutible utilidad para el sugestionado, son reprochables.

Implícitamente reconocemos la posibilidad de dejarnos sugestionar por la insistencia de quien tiene interés en convencernos de algo, cuando decimos: *No me lo repita usted tantas veces, que acabaré por creerlo.*

La unanimidad de pareceres tiene tanta influencia sugestiva, que nos obliga a encontrar agradables bebidas amargas, como la cerveza y el biter y proclamar la elegancia del sombrero de copa. Sugestionadas por la desenvoltura y la belleza de la mujeres maniqués, compran las señoras a los grandes modistos trajes y sombreros costosísimos que, llevados por la compradora, excitan la hilaridad de las gentes.

Recordaréis haber visto más de una vez señoras respetabilísimas, tocadas con fantásticos modelos, que si llevados por una encantadora joven, son calificados de atrevidos, puestos en la cabeza de una venerable anciana, tienen todo el valor de una caricatura.

El instinto de imitación nos induce sugestivamente. Ver comer a un trabajador con voraz apetito su mísero condumio, es para nosotros un aperitivo de inmediatos efectos, que a veces llega a provocar la envidia. Una marcha militar nos obliga involuntariamente a marcar el paso de un modo rítmico. Los que no se contagian con la alegría que reina sobre todos los comensales al final de

un banquete y conservan su circunspección, son espíritus fuertes, voluntades enérgicas que no se dejan inducir, tienen una intensa personalidad y no se adaptan fácilmente al ambiente que les rodea.

Son muchas las personas que se dejan sugerir por pereza mental y solicitan la opinión ajena, para no tomarse la molestia de opinar. Su manera de ser está condensada en esta interrogación frecuentísima: *¿Qué le parece a usted?* Otras veces, por un exceso de prudencia, y poco seguros de la certeza de nuestro juicio, buscamos quien nos lo ratifique. Es muy bonito, muy elegante, originalísimo. *¿Verdad que sí?*

Los que tales apoyos necesitan son espíritus débiles, voluntades más aptas para ser inducidas que para inducir. Fácilmente sugestionables, resultan víctimas del comerciante que les pondera la bondad de un género averiado y del sablista profesional que refiere inverosímiles infortunios.

No puedo resistir a la tentación de consignar un caso de sugestión sentimental, del que fué víctima uno de esos buenos señores débiles de voluntad y crédulos en demasía, que si no es por mí vuelve a su casa en calzoncillos.

Veníamos haciendo lucubraciones filosóficas, de retorno del campo, donde habíamos pasado la tarde, y se acercó a nosotros un sujeto que, con voz doliente y de un envidiable matiz dramático, refirió a mi acompañante todas sus desdichas, sintetizadas en esta forma:

— Dos días sin comer, caballero, con ocho hijos y mi mujer de cuerpo presente; se lo juro a usted por estas que son cruces; vivo en la calle de tal, número tantos; puede usted venir a ver si miento.

Vació mi amigo sus bolsillos en manos del mendicante, y al siguiente día tuve ocasión de averiguar que todo ello era pura fábula.

Entre los profesionales de la mendicidad hay en Madrid sugestionadores que podrían competir en esto de la sugestión pervigil con Braid y con el abate Faria.

El sentimentalismo reblandece nuestra voluntad haciéndonos crédulos hasta la candidez. Un mendigo, acompañado de tres o cuatro criaturitas, no vuelve a su casa con las manos vacías. El misterio es también poderoso factor sugestivo. Una idea expuesta lisa y llanamente, parece una vulgaridad, por muy original que sea; rodeadla con brillante preámbulo, discretas omisiones y misterioso epílogo, y arraigará en los cerebros hasta el punto de producir fanatismos. Los escritores abstrusos e ininteligibles adquieren fácilmente reputación de sabios.

El esplendor de las ceremonias cortesanas es la base principal del prestigio de la realeza. Cuando el Rey Amadeo se bajó del coche para entrar a comprar cigarrillos en un estanco de la calle del Arenal, perdió la corona de España.

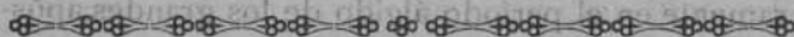
La imaginación popular no concibe a los reyes más que con el cetro en la mano y la corona en la cabeza.

Un orador de mitin revolucionario tiene asegurada la mitad del éxito, si se presenta con la melena hirsuta, el lazo de la corbata deshecho y habla con voz estentórea, crispando los puños amenazadoramente en el período álgido de los grandes apóstrofes.

Si para convencer a un auditorio vais exponiendo metódicamente las ideas hasta obtener por lógica encadenación las conclusiones, fracasaréis. Podréis obtener admiración, pero no convencimiento; para esto es necesario afirmar dogmáticamente. La verdad, a pesar de su fuerza incontrastable, camina con mucha lentitud; cualquier error puede anteponérsele auxiliado por la sugestión

que un propagandista inteligente sabe aprovechar, imponiendo sus opiniones por sorpresa. Las multitudes esclavizadas por la voluntad inductora de un hombre de talento, celebran su fracaso y se regocijan con el destronamiento del ídolo, porque se sienten liberadas de la tiranía en que vivió aherrrojada su voluntad, inducida siempre por la del grande hombre.

Sugestionar constituye un placer, porque representa un éxito de la voluntad. Este placer puede llegar a ser morboso si degenera en obstinación. La obstinación es una hipertrofia de la voluntad, que obliga a esta noble potencia a ejecutar grandes esfuerzos para conseguir resultados insignificantes, frívolos, pueriles. Imaginaos a un hombre que intriga, revoluciona, descuida sus deberes familiares, molesta a sus amigos y perturba la vida social para obtener una condecoración. La ignorancia y la vanidad han deformado la más útil de sus potencias, haciéndola degenerar en obstinación, y la obstinación, sin embargo, puede llegar a ser una virtud, si la empleamos reflexivamente sugestionándonos a nosotros mismos para desembarazarnos de nuestros defectos e induciéndonos a la perfección para cultivar al hombre bueno, al hombre santo que llevamos dentro.



## LOS ABÚLICOS

Todo lo que la tierra produce está en consonancia con la tierra misma.

Esta frase de Hipócrates no reza con el habitante de las grandes ciudades. El hombre civilizado vive al revés de los demás hombres. Durante

el verano, cuando todo es actividad en la Naturaleza, cuando por ley fisiológica se encuentra el sistema nervioso en estado de excitación funcional, descansa el hombre.

En cambio, cuando los demás seres de la creación se disponen a dormir el largo sueño invernal, despierta la humana actividad y comienza la vida en las ciudades.

Algunos seres privilegiados conozco que tienen ganas de trabajar en todo tiempo. Otros hay que sólo de vez en cuando son capaces de dar fe de vida. Ayer, sin ir más lejos, tropecé con uno de mis amigos que tiene más de cigarra que de hormiga.

—Supongo que irás de prisa por una sola vez— le dije.

—¡Calla, hombre, calla! Estoy desesperado. Voy a la imprenta. Me traen locos las pruebas de mi libro.

—¿Te decides por fin a publicar algo?

—Sí. Tengo mi obra en Prensa desde 1910.

—Será la obra de El Escorial. ¿Cuántos tomos?

—Nada de eso; un folletito, y gracias.

—Pues no me explico tan larga gestación para un simple folleto. Eso se hace en una semana.

—Cuando se dispone de actividad, sí; pero hay años en que no está uno para nada.

Mala cosa es la falta de trabajo, pero la falta de voluntad es mucho peor.

A estas flaquezas de la volición las hemos bautizado los médicos con el nombre de abulia. Yo tengo, entre mis clientes, un abúlico que me desespera.

—Lea usted—le digo.

—¡Ay, doctor! Hace mucho tiempo que coloqué mi sillón de espaldas a la biblioteca.

—Pues viaje para distraerse, visite los Museos.

—No puedo fatigar la imaginación. Mis pensamientos me llevan demasiado lejos.

—Váyase usted al campo. Ahí tiene usted los pinares de San Rafael con sus aguas radioactivas.

Imposible, ya los conozco. No se puede estar allí más que dos horas; aquello es la apoteosis de la monotonía. Pinos por todas partes, el mismo color, el mismo olor y el mismo ruido aburren los sentidos. Sólo se descansa cuando se oye el pito del tren o se pasa junto a un pozo negro. Así como el cuerpo se cansa de estar mucho tiempo en la misma postura, también se cansa el espíritu de recibir la misma sensación.

Educar la voluntad de un enfermo de esta clase resulta un difícilísimo problema, puesto que se necesita comenzar por enseñarle a diversificar las sensaciones que él, sistemáticamente, monotoniza, apreciándolas con un criterio único.

Es preciso hacerle ver que la vegetación puede interesarnos bajo distintos aspectos; podemos pintar los árboles, describirlos, cantarlos y estudiarlos en su vida, su producción, etc., compararlos con otros, leer lo que acerca de ellos se ha escrito, disfrutar de su sombra, pensar sobre su origen, su vida y su muerte; pero para hacer algo de esto se necesita mover la voluntad, tener voliciones, que es precisamente de lo que carece el abúlico. Y puesto que sólo en la continuada variedad de sensaciones o en lo imposible, halla su espíritu atractivo, he aconsejado a mi cliente que se compre un cinematógrafo o se dedique a reunir tarjetas postales hasta que tenga la colección completa.

En las zonas Norte Sur de España no es difícil encontrar seres aburridos; pero la abulia solamente abunda en las mesetas castellanas, donde la perezosa vegetación de los páramos es propicia al adormecimiento espiritual. La misma Naturaleza tiene aspecto abúlico, y los cerebros, como las tierras, necesitan de vez en cuando quedarse en barbecho.

## PIEZAS DE RECAMBIO

Son muchas las personas que, hablando de los progresos de la Cirugía, citan los notables experimentos que en el Instituto Rockefeller, de Nueva York, viene haciendo su director, el famoso cirujano francés M. Carrel, a quien recientemente le fué concedido el premio Nobel.

El Dr. Carrel tiene el mérito indiscutible de haber intentado hacer el transplante de órganos de un animal a otro. Sus nobles intentos alcanzaron tal popularidad, que no tardaron en verse nimbados con una aureola de leyenda.

Se habló de millonarios yanquis, que acudían al Instituto Rockefeller en busca de piernas, brazos y riñones, que el Dr. Carrel tenía en conserva. Todo esto no pasa de ser una fantasía de información. Lo que hay de cierto es lo siguiente:

El eminente cirujano comenzó haciendo replantaciones (autoplastias), es decir, extirpaba un riñón a un perro, lavaba perfectamente el órgano extirpado y volvía a colocarlo en su sitio; después extirpaba el otro riñón para demostrar que la transplantación era imposible, hasta el extremo de que el órgano extraño y vuelto a colocar, reanudaba sus interrumpidas funciones. Esto siempre le dió buen resultado y adquirió con ello justa fama de operador habilísimo.

Animado por estas pruebas, llevó más lejos sus investigaciones, y practicó injertos de miembros tomados de un animal, previamente sacrificado, para transportarlo a otro animal de la misma especie (homoplastia). Esta nueva operación ya no resultó más que a medias. Carrel consiguió colocar a un perro recién operado la pierna amputada a otro perro.

Fué una labor delicadísima. Fijó el hueso femo-

ral con un tubo de aluminio, suturó los vasos y los nervios, los músculos y las aponeurosis (membranas de fijación y contención); todo quedó perfectamente, pero ninguno de los animales operados (fueron varios) pudo vivir más allá de treinta días. Quedó demostrado que la homoplastia es, anatómica y quirúrgicamente, posible, pero el organismo no admite el injerto. Los perros, a quienes se puso una pierna ajena, fueron muriéndose a consecuencia de embolias, estancaciones circulatorias, gangrena o neumonía infecciosa postoperatoria. Los que recibieron un riñón nuevo no consiguieron hacerlo funcionar; el órgano injertado se atrofiaba o sufría la degeneración fibrosa.

No quiero hablar de las heteroplastias, o sea las transplantaciones hechas entre animales diferentes, como gato y perro. Estas monstruosidades han fracasado siempre, y sólo se conciben en un momento de ofuscación lamentable, de vértigo quirúrgico que a nada conduce, pues no vale la pena de cometer semejantes crueldades después de convencerse que aun entre animales homogéneos resultan biológicamente imposibles.

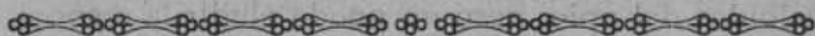
El Dr. Ingebriksen, ayudante de M. Carrel, trata en estos momentos de averiguar si entre dos animales de la misma especie pueden existir condiciones de identidad fisiológica que hagan posible la homoplastia, y está haciendo investigaciones sobre gran número de gatos para ver si logra encontrar dos de ellos, cuya sangre ofrezca especiales afinidades bioquímicas que le garanticen el éxito de la operación.

Carrel, como buen lionés, sigue aferrado a su idea y cree que *acaso* los hombres seamos entre nosotros biológicamente más homólogos unos de otros que los gatos y los perros lo son entre sí, y tiene la esperanza de que la transplantación de órganos no fracase en la especie humana.

Esta esperanza de M. Carrel en la homología biológica de la especie humana me parece absolutamente absurda, pues hay motivos suficientes para creer que física, química, mecánica e intelectualmente la diferenciación entre los seres de la Naturaleza es mayor a medida que ascendemos en la escala zoológica.

Esa homología, esa uniformidad absoluta en la forma y en la función, la encontramos descendiendo hacia los seres menos complejos. Las aves, los peces, los reptiles y los insectos tienen igual fisonomía física y moral, pero los mamíferos están ya muy diferenciados, y cuando se llega al hombre, se llega al máximo grado diferencial, y sólo en la esfera psíquica pueden encontrarse sublimes homologías en el camino de la virtud y de la santidad.

Pero esto ya no interesa a M. Carrel, que sólo sueña con mecánicas piezas de recambio.



## LOS PARAÍOS ARTIFICIALES

El sibaritismo y los refinamientos sensuales son prueba inequívoca de la decadencia de una raza.

Francia decae visiblemente. Los higienistas franceses lucharon primero contra el alcoholismo, después contra los bebedores de éter, y ahora dan la voz de alarma ante la invasión del opio.

En el barrio latino, donde se aclimata todo lo exótico, se instalaron algunos fumaderos de opio, *cabarets* de estilo oriental, que no tardaron en verse concurridísimos, y fueron multiplicándose



de un modo alarmante. Hoy día pueden contarse por docenas en cualquier distrito. Están de moda, y no tardarán en atravesar la frontera pirenaica.

Thomas Quincey, el panegirista inglés del opio, es el primer culpable de esta propaganda funestísima: «Mi espíritu, invadido por una beatitud inmensa, asiste a espectáculos de un esplendor ultraterrenal.»

La curiosidad malsana de los espíritus enfermos, residentes en cuerpos donde toda morbosidad tiene su asiento, les impulsa a correr en busca de nuevas sensaciones.

De vastes voluptés changeantes, inconnues et dont l'esprit humain n'a jamais su le nom. (1).

Muchos enfermos, que han buscado una tregua para sus dolores en los medicamentos analgésicos de nuestra Farmacopea, acabaron, a fuerza de prolongar el tratamiento, por caer en la morfinomanía. Es perfectamente lícito al médico poner término a una crisis dolorosa recurriendo a los alcaloides del opio, pero no puede eludir la responsabilidad en que incurre abandonando en manos del enfermo ciertos medicamentos como la morfina.

Las primeras dosis producen un efecto inmediato, aunque no exento de algunas molestias, como la sequedad de las fauces y alteraciones visuales, pero a medida que el organismo se habitúa, desaparecen estos fenómenos y solamente se nota una gran calma, un *aneantissement*, que es lo que seduce al morfinómano. Poco a poco se constituye un estado de embriaguez crónica, durante el cual se vive en perpetuo ensueño, caracterizado por un estado de distracción intensa, con gran descenso de la energía volitiva.

(1) Voluptuosidades variadas y desconocidas de las cuales el espíritu humano jamás supo el nombre.

Aunque con grandes dificultades, puede corregirse y curarse el vicio de la embriaguez alcohólica, pero el morfímano y el fumador de opio son incorregibles. *El hada morena* jamás devuelve sus víctimas. Baudelaire, que con razón ha sido llamado el poeta del opio, toxicómano impenitente, vivió en pleno ensueño, pero tuvo momentos de lucidez, durante los cuales escribió estas palabras.

«Cualquier trabajo mecánico, por rudo que sea, vale más que un ensueño.»

Y en su obra titulada *Mi corazón al descubierto*, da este último consejo:

«Para vivir con perfecta sobriedad, suprimid toda clase de excitantes.»

Los ensueños del fumador de opio acaban convirtiéndose en alucinaciones horripilantes, comparables a los terrores del *delirium tremens*. Leed este párrafo, en que Quincey nos deja ver el desorden de su trastornado cerebro:

«Yo he sido adorado y sacrificado en los altares y sobre el ara de las pagodas indias. He recorrido las selvas asiáticas huyendo de la cólera de Brahma. Durante miles de años estuve enterrado vivo en sarcófagos de piedra, con momias yacentes en el corazón oscuro de las Pirámides eternas, y sepultado entre los légamos del Nilo, he recibido el beso canceroso de los cocodrilos. Actualmente me encuentro secuestrado en lóbrega mazmorra y amontonado entre criaturas abortadas e indescriptibles.»

Requerido por el Juzgado de guardia, tuve ocasión de presenciar el trágico fin de una morfímana. Era viuda de un militar. Tenía dos hijos, el mayor de tres años, y los abandonaba con frecuencia para recorrer las boticas del barrio en busca de morfina. Conservaba una receta casi ilegible por el frecuente uso, y sellada en distintas

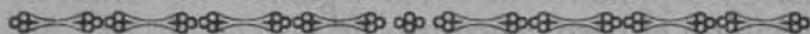
farmacias. Los vecinos de la casa la vieron entrar la noche anterior, y como a las doce del siguiente día aún no saliera, como de costumbre, en busca del desayuno, llamaron a su puerta. Nadie contestó. Tan sólo se oía el llanto de los niños.

Forzada la puerta, entramos en un gabinete. Sobre un sofá, y tendido boca abajo, estaba el cadáver de la viuda. Los niños, que debieron de dormir vestidos, por cuanto que la cama y las dos cunas estaban hechas, lloraban de hambre. En la cocina encontramos intactas y a medio condimentar las provisiones para la cena. La muerte había ocurrido durante las primeras horas de la noche, y es de presumir que las abandonadas criaturas se durmieron, y al despertar, llamaron inútilmente a su madre alarmando al vecindario con sus llantos.

—Esta señora—dije después de examinar el cadáver—ha fallecido hace más de diez horas, y es, probablemente, una víctima del morfinismo.

No sin trabajo pude sacar de entre sus manos, crispadas por la rigidez de la muerte, una jeringuilla de cristal, que entregué al representante de la autoridad, diciéndole:

—Las llaves del paraíso, señor juez.



## EL PELIGRO DE LOS MICROBIOS

Moscas, mosquitos, chinches, pulgas y otros insectos, hacen posible nuestra vida, gracias a su pequeñez.

Horroriza pensar lo que sería el mundo si los insectos alcanzasen la talla de los mamíferos.

Figuraos a la pulga o a la chinche (que viven

chupando sangre) del tamaño de un elefante. Para su alimento cotidiano necesitarían toda la sangre de veinte hombres.

Para matarnos, no necesitarían las ganchudas mandíbulas, perforantes agujijones, sierras y demás aparatos destructores de que van provistos; su aspecto terrorífico nos haría caer muertos de miedo entre sus garras.

La Providencia los ha hecho pepueños; pero su pequeñe , así como la brevedad de su vida, está generosamente compensada por una fecundidad inconcebible.

Una mosca que se muera de vieja, produce durante los tres meses de verano:

195.312.500.000,000.000 de moscas, ¡que ya son moscas!

Realmente no se sabe qué admirar más, si la fecundidad prodigiosa del insecto o la paciencia y habilidad del sabio que nos da la noticia; noticia que, después de todo, no es inverosímil, pues el hombre que ha logrado determinar el peso del sol, con un error de algunos centigramos, bien puede calcular la descendencia de una mosca, sabiendo de antemano que no hemos de discutirle cien moscas más o menos.

La mosca vulgar, que todos conocemos, no es peligrosa *per se*, pues no muerde como la avispa, ni pica como la abeja, ni chupa como la pulga, pero lo es *per accidens*, porque nacida en los basureros, albañales y alcantarillas, se alimenta de productos sépticos, e impregnada de ellos, va infectando todo cuanto toca, y toca todo cuanto comemos.

Las moscas serían, así y todo, inofensivas, tan inofensivas como lo seríamos nosotros mismos para nuestros prójimos, si estuviésemos distribuidos en la proporción de 33 individuos por kilómetro cuadrado (tan a gusto como podríamos an-

dar); pero la excesiva aglomeración en las grandes urbes, crea focos de infección que el sol y el aire no bastan a purificar, y surge la necesidad de las moscas, que no se limitan a desempeñar su papel depurador y caen en la tentación de probar nuestros manjares, cuando los encuentran a su alcance sin la protección de alambreras, gasas, papeles y demás medios aconsejados por los higienistas para evitar la contaminación.

Aun siendo distribuidoras activas de numerosas infecciones, desempeñaban las moscas en tiempo de nuestros abuelos un papel de relativa utilidad para evitar el exceso de población.

Pero actualmente, ya que gracias a los progresos de nuestra civilización endiablada, pagamos tan ruinoso contribución de sangre, ha llegado el momento de entablar la lucha contra las moscas, inscribiendo en nuestra bandera de combate el lema que la Inspección de higiene del estado de Utah ha puesto a la cabeza de sus carteles:

«Si el hombre no acaba con la mosca, la mosca acabará con el hombre.»

Decididos a matar moscas, veamos la manera de hacerlo con la mayor comodidad y aseo.

Las personas que no se hayan penetrado bien del humanitario fin de esta campaña dipterocida, recurrirán al uso de los conocidos papeles mata-moscas u otros procedimientos análogos.

Considero preferibles las jaulas-trampa, en que las moscas, atraídas por el olor de un fieltro impregnado con vino azucarado, entran a centenares, y embriagadas por el alcohol, que ávidamente consumen en orgiástico ágape, no se dan cuenta de su cautividad, ni de la muerte rápida que se les da sumergiendo la jaula en agua hirviente, ni de los 195.312.500.000.000 000 de descendientes, que con cada mosca se malogran para el mundo de los insectos.

## FUMANDO EN PIPA

—¿Conque ya se rompieron las hostilidades?— me dijo ayer D. Nicolás, soplándome sobre las narices una bocanada del humo que aspiraba de su enorme pipa de espuma de mar.—Supongo que hará usted una excepción a favor de los que fumamos en pipa, que es la única manera de fumar seriamente.

—Yo no trato—dije—de hostilizar a nadie; pero ya que las circunstancias me indujeron a tratar del tabaco, quiero dar algunos consejos a los fumadores. No tengo la pretensión de redimirlos. Eso sería tan absurdo como tratar de

*verter lo inagotable en lo infinito,*  
que dijo Campoamor. Yo quiero señalar algunos peligros, no del abuso, porque eso está ya en el ánimo de todos, sino del uso de una planta procedente de muy mala estirpe vegetal, porque si bien es cierto que figuran en su familia la berengena y la patata, no lo es menos que el tabaco está incluido en un grupo formado por las *datúreas*, entre las que se cuentan las más venenosas, como el estramonio y el beleño, sin mentar a la belladona y la hierba mora, que también tienen lo suyo.

Cuando, por mal de nuestros pecados, nos trajeron de América ese regalito, no se conocían aquí ciertas enfermedades, que hoy se agrupan bajo el nombre de tabaquismo, y a las que me parece mejor denominar, como hacen mis colegas de Francia, nicotinismo.

Descontada la toma de rapé, que ya pasó a la Historia, aunque persiste, y con razón, en la terapéutica familiar, quedan tres procedimientos para

usar el tabaco: el cigarrillo, el puro y la pipa. Los cigarrillos son los que más se prestan al abuso, por la facilidad que dan al fumador que dispone de poco tiempo y de poco dinero para comprar cigarros puros. Tienen el gravísimo inconveniente del papel, cuya combustión se añade a la del tabaco, mixtificando su aroma e irritando la mucosa bucofaríngea. Nunca deben apurarse demasiado, pues el último tercio se sobrecarga de productos acres, que son los que más gustan al fumador, que apura la colilla hasta quemarse.

El cigarro puro varía en sus efectos, según la manera de fumarlo. Con boquilla es menos perjudicial. Sin ella resulta positivamente intoxicante. Tener un puro en la boca, equivale a fumar y masticar tabaco al mismo tiempo. La maceración del tabaco en la saliva da una solución rica en nicotina, que, deglutida, irrita la mucosa gástrica, y si se escupe con frecuencia, queda el fumador privado de un líquido indispensable a la buena digestión.

El fumador verdaderamente concienzudo, es el que fuma en pipa. Una buena pipa, bien cuidada e inteligentemente servida, debe de proporcionar goces inefables, a juzgar por el aspecto de beatitud que presenta esta clase de fumadores. Limpiar perfectamente el hornillo, cerciorarse de su permeabilidad, cargarlo, apisonar el tabaco y encender, son operaciones que hace el fumador mientras discute apasionadamente; pero en cuanto aspira la primer bocanada de humo y comprende que la cosa marcha bien, cabalga una pierna sobre la otra y se queda absorto, fumando con la asiduidad y cuidado de una vestal, atenta a la conservación del fuego sagrado. Os hace toda clase de concesiones, se deja convencer de cualquier cosa, y solamente os contraría o argumenta cuando se le apaga la pipa.

En el humo del tabaco se han encontrado una

serie de bases análogas a las bases de anilina, piridina, colidina, lutidina, etc. La piridina es la más activa y la que predomina en el humo de las pipas. Los que fuman sin *tragar* el humo, limitándose a desempeñar el papel de fuelle, solamente padecen sus efectos en la boca y garganta. Los que lo aspiran con avidez, perjudican su pulmón, y los que no viven sin tener el cigarro en la boca, pagan contribución a la dispepsia.

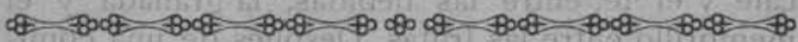
Seis cigarrillos diarios, tres cigarros puros o tres pipas, constituyen la dosis tolerable. No fuméis jamás en ayunas. Después de las comidas, es el tabaco casi inofensivo, porque encuentra la nicotina en el estómago a su más poderoso antídoto, el tanino, substancia que contienen el vino, el café y el te, entre las bebidas, la granada y el membrillo entre las frutas. Después de una comida en la que se ha bebido vino y se ha tomado a los postres membrillo, se puede, mientras se consume una taza de té o café, encender un cigarro sin gran temor a las consecuencias.

El tabaco es un buen parasiticida, que se usa con éxito contra los pediculi y contra la sarna, bajo la forma de eudermol (salicilato de nicotina), pero las pomadas hechas a base de tal substancia son peligrosas si están dosificadas a más de 1 por 100, pues el eudermol se absorbe por la piel y produce los mismos efectos del nicotinismo agudo. El tabaco excita la contracción de las fibras lisas del intestino y estimula la secreción de la mucosa gástrica, razón que invocan sus panegiristas para considerarlo útil contra el estreñimiento y ciertas dispepsias; pero la proporción existente entre estos saludables efectos y el agente que los produce, resulta igual y tan práctica como el propósito de matar moscas a martillazos; la mosca muere, pero el martillazo causa mayores perjuicios que la mosca.

Los cardíacos, dispépticos y catarrosos deben de suprimir el tabaco mientras se curan sus afecciones, y una vez curados, limitar todo lo posible la ración diaria, pues ya hemos quedado en que la supresión total no es prudente, y las penas impuestas por el médico han de ser temporales.

Don Nicolás interrumpió la succión de su pipa, y dijo:

— Todos hemos quedado contentos. En estos tiempos de conflagración universal, ha sabido usted conservar su neutralidad maravillosamente, y cuando termine el plazo de su abstención y comience su segunda etapa de fumador, le regalaré mi pipa.



## LA CARESTÍA DE LOS MEDICAMENTOS

### ¡POBRES FARMACÉUTICOS!

—Vea usted, doctor, vea usted—vociferaba mi cliente D. Salustiano, alargándome una receta—, ¿Cuánto dirá usted que me hicieron pagar por eso?

—Estos son los sellos de benzonaftol que ayer le prescribí. No sé cuál es su precio, porque los médicos sólo apreciamos el medicamento por su valor terapéutico, y en este concepto aseguro a usted que Gilbert merece plácemes por haber introducido en la terapéutica esta feliz combinación de naftol con el ácido benzoico, que, una vez absorbido, se disocia, eliminándose por las vías urinarias en forma de ácidos hipúrico y benzoico, mientras el naftol libre desinfecta el intestino.

—Bueno, bueno—dijo D. Salustiano—; pero, ¿le parece a usted bien que la realización de tan

maravilloso fenómeno químico me cueste ocho pesetas? ¡Esto es un latroncio! —añadió mi exasperado interlocutor—. ¿Qué concepto tendrán esos vendedores de medicinas acerca de la dignidad profesional? Para estar enfermo será necesario solicitar la protección del Negociado de subsistencias, porque el medicamento es tan necesario para el enfermo como el alimento, y más aún.

—Amigo mío —dije—, menguado concepto tiene usted también de la dignidad del farmacéutico, equiparándola con la de un comerciante de drogas. ¿Se atrevería usted a decir de mí, que me tiene usted alquilado para que le visite? Pues bien, señor mío, el farmacéutico es un profesional de la ciencia, como yo, y su misión consiste en preparar las prescripciones de los médicos, manipulando bajo su responsabilidad substancias que pueden ser peligrosas por varias razones, como son su grado de pureza química, su manera de asociarse y sus incompatibilidades.

Las letras *h. s. a.* que ponamos al final de nuestras recetas, son iniciales de las palabras *hágase según arte*, lo cual indica que este arte ha de ser conocido por el preparador de la receta, y constituye una difícil, honorable y científica profesión, que no tienen los drogueros ni herbolarios.

¿Quiere usted que el farmacéutico trabaje por horas, como los cocheros de punto? ¿Es lícito asignarle un jornal, como a cualquier operario mecánico, que se ocupe de algo menos sagrado que la salud de los enfermos?

Para sacar un tanto por ciento de las mercancías, se pone uno al frente de un gran almacén de drogas y acapara, si puede, toda la quina, la nuez de kola y el opio que se presente en el mercado. Con dinero e instinto comercial basta para eso; pero para merecer el nombre de farmacéutico es preciso conseguir un título profesional y tener

para el ejercicio de la profesión una vocación de mártir.

El martirio mayor de estos infelices compañeros consiste en tener que ser algo comerciantes y vivir esclavizados por una tarifa sancionada por la ley, pero impuesta por la competencia.

Cualquier mercachifle tiene como recursos defensivos (aunque reprobables) el fraude y la falsificación.

El farmacéutico, cuya dignidad es la misma que la del médico, tiene que aguantar mayores impertinencias, sin que a ningún enfermo se le haya ocurrido, que yo sepa, manifestarle su gratitud por la cooperación al médico prestada.

Usted mismo, que es persona de gran cultura, no vaciló en calificar de latrocinio la valoración de una receta, y todo por la sencilla razón de que antes de la guerra podía usted comprar con ocho pesetas un kilo de benzonaftol, que ahora ha llegado a costar setecientas cincuenta pesetas. ¿Quiere usted que le cobren por esta receta una peseta y media como antes?

—Siendo así—dijo D. Salustiano, arrepentido de su pasada intemperancia—, la cosa varía; retiro la palabra latrocinio, y reconozco que...

—Pues así es—dije interrumpiéndole.

Y añadí:

—El hipnol ha subido de tres pesetas a trescientas cincuenta; el hedonal, de cinco a cuatrocientas setenta y cinco, y la cocaína, que siempre fué cara, de doscientas sesenta a mil quinientas.

Un gramo de atropina, que antes le costaba al boticario una peseta y diez céntimos, le cuesta doce pesetas actualmente, e igual precio tiene el kilo aceite de ricino, que antes se compraba por una cuarenta.

Farmacéuticos conozco que, teniendo grandes existencias de productos, no aprovechan esta ca-

restía y siguen aplicando a su clientela tarifas actualmente ruinosas para ellos. Otros hay que se resignan a trabajar gratis antes que deshonrar su dignidad con un beneficio irrisorio, y hácenlo así no sólo para conservar su clientela, como pudiera pensarse, sino para evitar que el público incauto caiga en manos de los intrusos de la profesión que, al amparo de un desgraciado y hambriento prestatítulos, o explotando la ignorancia de una infeliz viuda, explotan la profesión con el mismo criterio que usan los que rinden férvido culto a Mercurio, protector de toda clase de ladrones y de cierta clase de comerciantes.

Estos intrusos roban el peso, falsifican el medicamento, expenden sustancias averiadas y emplean todos los secretos y malas artes del fraude y adulteración, sin que lo advierta el público.

Oír a una criada decir; «¿pero qué miseria de purga me da usted por diez céntimos?», puede hacer sonreír con benévola resignación; pero escuchar el comentario de las personas cultas, que calculan la fabulosa ganancia del farmacéutico buscando la proporción de precio entre el gramo y el kilo, es motivo suficiente para entristecerse por haber nacido.

¡Si yo fuese farmacéutico!



## LA FARMACIA PARA LOS FARMACEUTICOS

### MI OPINIÓN

Diga lo que diga mi querido amigo, compañero ilustre y admirado sociólogo Severino Aznar, la propiedad real y efectiva de las farmacias por

los farmacéuticos, es una indiscutible garantía para la salud pública.

Las farmacias militares no son propiedad de los farmacéuticos, y funcionan con una regularidad, que puede servir de tipo y norma a todas las farmacias existentes.

Ya lo sé, pero no es posible compararlas con las farmacias civiles que se quieren establecer por la Mutualidad hoy, y mañana por otro gremio, Cooperativa o Sindicato.

Un oficial farmacéutico de Sanidad Militar, tiene tan estrecha responsabilidad durante sus horas de servicio, que puede decir que se juega su carrera por el más pequeño descuido en el despacho de una fórmula. En igual caso, un presta-título civil, no arriesga tanto.

Esto no quiere decir que la honradez y competencia profesional hayan sido monopolizadas por el Ejército, pero pudiera citar casos de escrupulosidad en el despacho de recetas más en farmacias militares, que no serían prácticamente posibles en la mayoría de las farmacias civiles.

Si miramos las cosas como deben de ser, las veremos muy mal. Mirémoslas como son, aunque la realidad tenga lamentables aspectos. Seamos prácticos a la manera de aquel mozo de estación, que, increpado por un viajero que le dijo: «Vocea usted de un modo que no se le entiende», contestó: «¡Si querrá usted un Gayarre por dos pesetas!»

El farmacéutico que presta su título y nombre a una farmacia por 15, 20 y 25 duros mensuales, tendrá que buscar igual cantidad, por lo menos, dedicando su actividad a otros asuntos (a veces extraprofesionales) que no le permiten estar de guardia permanente en la farmacia encomendada a su responsabilidad. Si la Mutualidad tuviese media docena de farmacéuticos para ir turnando en el servicio diario y continuo de sus farmacias,

nada de esto tendría que decir; pero como no es así, resulta que el despacho está encomendado (la mayor parte del tiempo) a un dependiente, muy práctico, inteligentísimo, hasta muy guapo, si usted quiere, pero científica y legalmente irresponsable.

Yo no quiero citar casos, porque tengo aprendido que, en buena lógica, no se discuten los ejemplos, pero pudiera referir muchos para demostrar que el prestigio de una farmacia, la cordialidad de relaciones entre ésta y los médicos y la tranquilidad y la salud de los clientes, quedan mejor librados y más bien definidos con el propietario que con el dependiente, sea o deje de ser profesional.

Vamos a otro punto de vista.

El farmacéutico no puede tampoco equipararse a un comerciante.

Si entre el público y algunos médicos por el público influenciados, le han convertido su farmacia en almacén de específicos, perfumería y otras cosas, no es culpa suya, ni hay razón para decir de él que es un intermediario, demasiado caro, de los fabricantes de drogas.

Las drogas dejan de serlo en el momento de ocupar el botamen de la farmacia; son medicamentos, que, al ser prescritos por un médico, manipulados por un farmacéutico y administrados a un enfermo, adquieren un valor que antes no tenían.

El pan no es trigo ni es harina, es pan y, como tal pan, adquiere un sagrado simbolismo, de que carecen sus vulgares componentes.

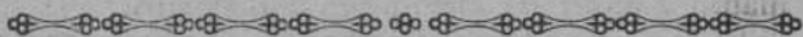
Yo no veo al farmacéutico detrás de un mostrador, como veo en su tienda al comerciante de comestibles; veo al hombre enaltecido por el prestigio científico, sacerdote de un culto sublime que oficia en el altar de Higias. Y a este hombre que

sacrificó los más bellos días de su juventud al estudio de las ciencias naturales, no se le puede llamar comerciante sin proferir una blasfemia científica, no se le puede asignar un tanto por ciento de utilidades, sin cometer una injusticia social.

Si el ejercicio de la noble profesión farmacéutica produce grandes beneficios pecuniarios, tanto mejor, y en nombre de la justicia, de la dignidad, de la clase y de la gratitud humana, sólo debe aprovecharlos el profesional, nunca los industriales.

Vaya el cooperatismo por otros caminos; únense todos los obreros para proporcionarse, tratando directamente con el compañero agrícola, garbanzos, patatas, arroz, carnes y verduras a módico precio; abaraten las subsistencias suprimiendo al repugnante acaparador y al judaico intermediario. Alguna que otra vez puede el obrero estar enfermo, pero con seguridad come diariamente y da de comer a su familia.

No acierto a explicarme la ciega obstinación de esos obreros que se conforman con tomar a préstamo el pan cotidiano y tratan de explotar su salud adueñándose de los medicamentos. ¿Por qué no lucháis en vuestro terreno? Hacedos dueños de fábricas y talleres, pero no confundáis al burgués industrial con el hombre de ciencia, que os da mucho más de lo que pretendéis quitarle.



## LOS ESPECÍFICOS QUE TODO LO CURAN

Un caballero de Bilbao que tiene la bondad de considerar interesante todo lo que yo escribo, y la galantería de hacérmelo saber, en una muy aten-

ta carta me ruega dé mi opinión acerca de los anuncios procaces y pomposos de ciertas panaceas, capaces de neutralizar todos los males que guardaba el cofrecillo mitológico de Pandora.

Se indigna el supradicho lector de mis crónicas, ante la osadía de los que a mansalva explotan la credulidad de las gentes, y documenta sus afirmaciones, razonabilísimas, enviándome, recortado, un anuncio que no tiene desperdicio. Yo no quiero reproducirlo, pero sí comentarlo, subrayando algunas palabras de las que en él figuran.

Las personas que tienen *espíritu apocado*, son *tímidas* y *torpes*, necesitan adquirir la *audacia* y *osadía* necesaria para conseguir el *éxito* de sus empresas. Esto se logra fácilmente tomando la nueva preparación *psíquico-orgánica* llamada (aquí un nombre sugestivo), con la que se volverán *audaces*, *osados*, *atrevidos*, etc.

Indudablemente, el autor de esta rara preparación orgánico-psíquica abusó de su específico hasta perder toda clase de escrúpulos. Algunos anunciantes conozco yo que, sin tomar droga de ninguna especie, han llegado a perder la vergüenza individual. Bueno es hacer constar que hay dos clases de vergüenza: la individual y la colectiva. De esta última tenemos muy poca. ¡Como somos tantos! Por eso es necesario conservar la primera, que, además de tener el mérito de ser congénita, tiene la virtud de resistirse a toda idea de lucro. Algunos la llaman conciencia, otros honradez, yo la llamo vergüenza individual.

Pues bien, mi apreciable Sr. Gurrea. El mal es inevitable (hablo como médico), porque el anuncio de específicos y especialidades es un síntoma de ignorancia profesional. Grasset, el gran biólogo católico, ha dicho que la profusión, la abundancia de especialidades es el verdadero termómetro que mide la ignorancia de los médicos en el arte de

recetar. Huchard, otro médico sabio, afirma que la aparente riqueza de medicamentos encubre una pobreza real de medicaciones, y Guimbail, autor de «La terapéutica por los agentes físicos», dice que ante el sinnúmero de medicamentos preconizados contra las enfermedades, el médico se encuentra en la situación de un hombre que tuviese los bolsillos repletos de moneda falsa.

Tanto los periódicos profesionales como los que no lo son, tienen respecto de los anuncios un criterio exclusivamente administrativo, y bajo la responsabilidad de los anunciantes no vacilan en publicar todo aquello que se les paga.

Uno de los médicos franceses, que pasan por sabios y tienen consagrada en París su reputación científica, es autor de un específico que sirve para todo: tuberculosis, diabetes, enfermedades de la piel (así, en un lote al por mayor), del hígado, riñones, estómago, y... Que todo esto lo diga un tal Frescales, subido sobre una mesa y amenizando sus discursos pintorescos con intermedios de gramófono, está muy en su punto, pero dicho y firmado por.. esa eminencia de la ciencia médica, me revuelve lo que llamaban los clásicos del siglo XVI la cólera vermella, y siento vehementes deseos de comenzar a predicar una guerra santa contra esos canallas que, disfrazados de sabios y en nombre de una ciencia que nunca poseyeron, engañan a la Humanidad desde hace tres siglos.

Existen leyes prohibitivas de la venta de remedios secretos y reguladoras de la fabricación de específicos. Hay una Farmacopea oficial y una Instrucción de Sanidad vigente, pero *todo eso* está intervenido por algunos moralistas de los que consideran absolutamente necesario respetar los intereses creados.

La Medicina actual no satisface las exigencias del racionalismo científico. Es una ciencia que,

adornada con oropeles de talco e iluminada por fantásticas bengalas, ha dado un salto en el vacío, no sabemos si para perderse en él o para reaparecer más tarde depurada de todos sus errores, inmaculada y digna de ser ejercida por aquellos que puedan llamarse sacerdotes del sagrado fuego de la vida.



## EL ACIERTO DE UN PASTOR Y LA EQUIVOCACION DE UN SABIO

Tendido sobre el césped, en las frondosas laderas de Grœeffenberg (Alemania), guardaba un pastorcillo su rebaño.

La calma augusta de los campos era interrumpida por frecuentes detonaciones, que partían de los bosques del Lindenwiese, donde los invitados del Príncipe de Breslau daban una batida.

Un ruido de ramas secas que se quiebran y guijos que ruedan llama la atención del pastor, que ve avanzar en dirección de una fuente próxima a un cervatillo herido en la cadera; llega el animalito cojeando y se coloca de manera que el chorro del agua caiga sobre la parte ensangrentada, permanece así algunos minutos y vuelve a internarse en la espesura.

El pastorcillo, que es un pequeño filósofo de doce años, observa y piensa. Al día siguiente, al otro y por espacio de varios días consecutivos, se repite el mismo hecho; el cervatillo acude al chorro del agua para curar su herida, que mejora progresivamente. Pasados nueve días, no se le vuelve a ver, y el pastor recuerda que la última vez ya no cojeaba el animalejo y andaba con mayor firmeza.

Después le ve saltar de risco en risco; le conoce bien: es el mismo, está curado por completo.

Este muchacho de doce años, que no sabía leer ni escribir, hizo una revolución en el mundo científico: creó la hidroterapia.

Los médicos alemanes no podían tolerar que un analfabeto les pusiera en ridículo ante toda Europa, y emprendieron contra el curandero de Grœf-fenberg una violenta persecución, a la cual debe Priessnitz toda su gloria.

Algunos años después de haber muerto Priess-nitz, instituyó un sabio médico de Stettin el trata-miento sistemático de la fiebre tifoidea por medio del agua fría. Brand, que así se llama el médico a que me refiero, cometió un error capital, pues atacando la fiebre creía hacer terapéutica causal, cuando sólo conseguía hacer terapéutica sintomá-tica. Suprimir la temperatura constituía el objetivo de su tratamiento. Comparaba el proceso tífico a la fermentación que experimenta la cerveza me-diante la levadura, y así como el frío disminuye la fermentación de este líquido, llegando hasta su-primirla, creía Brand que el baño disminuiría la actividad tóxica del parásito tifogénico. ¡Este ha sido su grande error!

La disminución de tifotoxinas en la sangre de los enfermos coincide precisamente con los mo-mentos de mayor temperatura. El baño no es un antitérmico exclusivamente: es, ante todo y sobre todo, un tónico que despierta energías defensivas y favorece la eliminación renal y cutánea, conce-diendo al corazón un armisticio en la lucha titáni-ca que contra la fiebre sostiene, pues el calor es un veneno para los músculos, y el corazón es el músculo que más trabaja, necesitando, por consi-guiente, mayor energía.

Bañar sistemáticamente a los tifoideos, según aconsejaba Brand, es un absurdo.

La fiebre no es una causa, es un efecto. Es una reacción defensiva que conviene respetar dentro de ciertos límites prudenciales, vigilando la resistencia del corazón y la integridad de las funciones inervadoras.

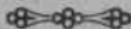
*Bañad a todos vuestros enfermos, que el agua reconocerá lo que es suyo.* Esta frase, que indica gran confianza en las virtudes curativas del agua, denota un abandono lamentable del criterio terapéutico.

No es posible proceder así, a tontas y a locas, con todos aquellos que confían su salud a nuestros cuidados. La envoltura húmeda durante una o dos horas, según los casos, repetida dos o tres veces al día, precediéndola de una afusión refrigerante; las tisanas de cereales y el zumo de frutas coadyuvan al tratamiento, dando por resultado una curación segura, seguida de una rápida convalecencia y exenta de esas complicaciones tan frecuentes en los enfermos bañados sistemáticamente, según el método de Brand.

El sistema del médico fué muy discutido y sucumbió a los embates de la crítica.

El procedimiento del pastorcillo, furiosamente anatematizado, todavía prevalece, y mientras la Humanidad padezca de anginas se usará esa compresa mojada en agua fría, en todas partes acreditada como eficaz descongestionante y conocida con el nombre de corbata de Priessnitz.

La divina Providencia ilumina la inteligencia de los humildes glorificando su obra y permite que se equivoquen los sabios, castigando su orgullo.



## BEHRING Y ROUX

(REPARANDO INJUSTICIAS)

Bismarck, Moltke, Hindenburg, celebridades llamadas a esfumarse a medida que las humanas generaciones se alejen de la época en que vivieran estos hombres. Behring vivirá eternamente, y cada año que pase aumentará la deuda de gratitud que la Humanidad le reconoce. Ha muerto hace pocos días (1) en Marburgo, sin llegar a cumplir los sesenta y tres años, y los que conocemos su obra nos extrañamos de que la Humanidad entera no se vista de luto.

Hasta el año de 1892 daba la difteria un escandaloso tanto por ciento a la mortalidad entre las enfermedades de la infancia, y a partir de la fecha precitada produce un *mínimum*, que lleva camino de reducirse, hasta desaparecer, si se organizan debidamente la fabricación, distribución y empleo del suero de Behring.

El vulgo, y con el vulgo muchos médicos, llaman al suero antidiftérico suero Roux, y a la jeringa con que se inyecta, jeringa de Roux, y en honor de Roux han funcionado los incensarios de la fama y un clamor de gratitud ha conmovido el mundo, proclamando la gloria del sabio francés.

En colaboración con otro sabio japonés (Kitasato) publicó Behring su primer trabajo de seroterapia antidiftérica y antitánica, y respecto a esta última sentó principios elevados hoy a la categoría de dogmas científicos. He aquí los tres fundamentales: I.º La sangre de los animales inmunizados contra el tétanos destruye los venenos

---

(1) Escribióse este artículo el 27 de Abril de 1917.

tentánicos. 2.º Esta virtud es inherente, no sólo a la sangre, sino al suero de ella. 3.º Las propiedades curativas de este suero son eficaces en cualquier animal atacado por el tétanos.

Behring demostró que los beneficiosos efectos del yodoformo en las heridas infectadas no eran debidos a su acción bactericida, sino a sus efectos neutralizantes sobre los venenos bacterianos. Ehrlich, Wassermann, Roux y Kopel, proclamaron, después de numerosas comprobaciones, que con el suero antitóxico de Behring habían vencido a la difteria. Las estadísticas acusaron, de una manera ostensible, disminución de la mortalidad infantil en todos los países en que el suero antidiftérico se usaba.

¿Por qué toda Europa agradece a Roux el descubrimiento de Behring? En el Congreso internacional de Budapest (1894) presentó Roux una comunicación notabilísima sobre seroterapia antidiftérica, documentándola con una estadística de 300 casos, e hizo saber a los congregados cuáles eran los procedimientos para determinar el potencial antitóxico del suero, y dió cuenta de su descubrimiento de la toxina diftérica. Todo esto fué más que suficiente para que los médicos allí presentes proclamasen a Roux como vencedor de la difteria, sin acordarse para nada del verdadero autor del descubrimiento.

Valiéndonos de un símil muy español, pudiéramos decir que Behring mató el toro y Roux dió la vuelta al ruedo recibiendo la ovación. Esto no quiere decir que Roux intentara suplantar la personalidad del sabio alemán ni atribuirse su descubrimiento. Roux tiene una legítima y bien ganada reputación en el mundo científico; es uno de los sabios más serios de Francia, cuya gloria casi puede parangonarse con la de Pasteur (gloria mundial); pero sin el descubrimiento de Behring,

no hubiera sido Roux más que una notabilidad parisina, y, en cambio, Behring, sin necesidad de Roux, hubiera llegado (aunque algunos años más tarde) a inundar el mundo con su fama.

Lo mejor que se hizo en materia de investigación fisiológica y terapéutica experimental con el suero antitetánico en los laboratorios, es también obra de Behring.

El bacilo tetánico, puesto en contacto de las heridas, no penetra en el torrente circulatorio; pero sus toxinas son absorbidas por las neuronas de las extremidades periféricas de los nervios. Y de la misma manera que el virus rábico, va caminando el veneno del tétanos por los filamentos nerviosos hasta llegar a la médula, primero, y después al cerebro, donde produce lesiones que causan la muerte, una muerte horrible, angustiosa, precedida de dolorosas contracciones musculares, que alternan con violentas sacudidas clónicas, mezcla de calambres y convulsiones, horrible martirio durante el cual conserva el enfermo todas sus facultades intelectuales.

Behring estudió la toxina tetánica, inmunizó con ella animales, cuyo suero le sirvió para curar el tétanos; gracias a sus trabajos experimentales pudo llevarse a las clínicas el empleo terapéutico de este suero, al cual deben hoy la vida muchos de los heridos que cayeron en los campos de batalla combatiendo contra Alemania.

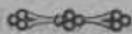
Las Academias de Medicina y de Ciencias de París le concedieron, respectivamente, dos premios en metálico, uno de 25.000 y otro de 50.000 francos; también le fué otorgado el premio Nobel; pero todos estos beneficios y las numerosas distinciones de que se le hizo objeto, no compensaron las amarguras de la ingratitud ni la injusticia con que fué tratado su trabajo reciente acerca de la terapéutica contra la tuberculosis. Behring no se

atrevió a inyectar al hombre la *tulasa*, por motivos de conciencia que vedan la experimentación cuando no se tiene una seguridad absoluta en la inocuidad del procedimiento. Behring había pensado que, así como el germen de la tuberculosis humana sirve de vacuna inmunizante para el ganado bovino, el bacilo de Koch, habituado a vivir en el organismo de los bóvidos, podría resultar una vacuna inmunizante para los seres humanos.

Cuando se hicieron tentativas con bacilos y sueros procedentes de otros animales (aves, peces y reptiles), nadie se indignó contra las tentativas emprendidas; pero Behring había triunfado varias veces, y al vencedor de la difteria y del tétanos no se le podía perdonar la más mínima equivocación.

Ultimamente dedicaba toda su actividad el sabio alemán a resolver el problema de la vacunación antidiftérica preventiva. No contento con curar la difteria, quería prevenirla, mezclando la toxina y antitoxina diftéricas en proporciones tales, que resultase una combinación ligeramente tóxica, aunque aparentemente neutra. Haciendo tan sutiles clasificaciones, vino la muerte a interrumpir su labor.

En alguno de los jardines donde juegan los niños, debe ser emplazada la estatua de Behring. Yo pido algo más práctico: pido a todas las madres, cuyos hijos se han curado y se curen de la difteria con el suero de Behring, una oración por el alma del inventor.



## LIBROS VIEJOS Y PAPELES

(SU DESINFECCIÓN)

Curioso e infatigable de los puestos de libros viejos es mi amigo D. Bonifacio, que a fuerza de agacharse para examinar uno por uno todos los volúmenes esparcidos por el suelo, ha llegado a padecer una neuralgia lumbar, que yo califico de profesional.

Ayer me lo encontré buscando en un montón de volúmenes expuestos a granel, e interrumpió su fatigosa labor para entablar conmigo la conversación siguiente:

—Bien se dice: el que allega ciencia, allega dolor. Desde que leí un artículo de higiene práctica, titulado *Propagation des maladies contagieuses par les livres* (1), he perdido gran parte de mi tranquilidad.

—Pero estos libros pueden y debieran de estar desinfectados y, en todo caso, puede usted desinfectar aquellos que compre.

Los libros, como todas las cosas muy sobadas, contienen gérmenes patógenos, y en especial los viejos volúmenes, cuya procedencia ignoramos, resultan sospechosos, puesto que las bacterias que los infecten conservan su virulencia durante más o menos tiempo, y no sabemos qué manos les habrán tocado, ni cuándo han sido tocados por esas manos.

Al cabo de cierto tiempo pierden los microbios (casi siempre por desecación) su poder infectante.

El del cólera resiste dos días, un mes el diftéri-

---

(1) Propagación de las enfermedades contagiosas por los libros.

co, algo más los bacilos tíficos y cuatro meses los de la tuberculosis.

Tratándose de libros que son manejados a nuestra vista por muchísimas personas, que probablemente los infectan, conviene tomar precauciones.

Adiviné el deseo de mi amigo, y me anticipé a sus preguntas, dándole los consejos que siguen:

—Después del prolongado escrutinio en los puestos de libros viejos, no fume usted ni toque nada que tenga que llevarse a la boca.

Cuando haya dejado usted el producto de su compra en un rinconcito de su biblioteca, lávese y desinfecte sus manos cuidadosamente.

Antes de catalogar los volúmenes comprados, proceda a su desinfección, que puede hacerse como sigue, y en dos tiempos, como aconseja Marsoulan.

Primero el desempolvado, exponiendo el libro y hojeándolo ante la corriente de un ventilador, o simplemente en sitio donde sople el aire, para que arrastre el polvo que usted sacuda.

Hecho esto se procede a la desinfección, propiamente dicha, que puede realizarse cogiendo el libro por los bordes de sus pastas (como se coge a un pájaro por las alas) y sumergiendo el margen libre de sus hojas (que es la parte sospechosa de contaminación) en una cubeta que contenga una solución alcohólica de formol. Compra usted formalina, que con este nombre se conoce en el comercio la solución de formol, al cuarenta por ciento, y echa usted cinco gramos de esta sustancia en cien de alcohol absoluto, con lo cual ya tiene usted preparado un baño antiséptico, que no perjudica en lo más mínimo a las hojas del libro, aunque permanezcan sumergidas en él un cuarto de hora.

Las hojas humedecidas por esta solución de formol quedan desinfectadas y no tardan en secarse.

Hay lámparas especiales destinadas a la producción de formol y cajas adecuadas para la desinfección de libros y papeles; pero estos aparatos sólo son aplicables, prácticamente, en los puestos de desinfección y en las bibliotecas circulantes.

Nunca se deben de humedecer los dedos con la lengua para volver las hojas de los libros. Sobre toda mesa de despacho ha de figurar uno de esos sencillos aparatitos de cristal o de porcelana que sirven para evitar el sucio lengüetazo con que se cerraban los sobres y se pegaban los sellos de franqueo.

El papel moneda es también materia muy contumaz por el ensañamiento con que se manosean los billetes para evitar el peligro de dar dos por uno.

Yo he conocido un médico que, obsesionado por la idea del contagio monetario, agotaba su ingenio para no tocar monedas de ninguna clase. Tenía en su despacho, y sobre la mesa, una cápsula con una solución de timól o de oxicianuro mercuríco, y en ella hacía depositar a sus clientes las monedas. Terminada su consulta, ponía bajo la cápsula una lámpara de alcohol, y desinfectaba por la ebullición todo lo recaudado. Hacía combinaciones inverosímiles para no verse precisado a dar ni tomar vueltas en calderilla. Llevaba en el bolsillo regular cantidad de hojitas de papel de seda que le servían para evitar el contacto directo de sus dedos con los tiradores de las puertas, cadenas de campanilla, etc., etc.

Ignoro si desinfectaría su papelmoneda con los vapores o la solución alcohólica de formol, pero recuerdo haberle visto cobrar una respetable cantidad cogiendo los billetes de a mil y de quinientas pesetas con una serenidad envidiable y con visibles muestras de satisfacción.

## LOS MÉDICOS MATERIALISTAS

Tan cogidas del brazo andan estas dos palabras en concepto del vulgo, que cuesta gran trabajo convencer a las gentes de que los médicos no estamos huecos por dentro, es decir, que tenemos alma como los demás.

Mientras uno de mis clientes se desabrochaba para descubrir el pecho y ser auscultado, no pude menos de reirme observando la turbación y el apresuramiento con que trataba de hurtar a mi vista una cadenilla de la que colgaban varias medallas.

— ¿Por que se ríe usted, doctor?

— Porque le veo muy preocupado ocultando lo que no puede perjudicarle en mi concepto, mientras ostenta, con gran despreocupación, algo que le desacreditaría ante mí, si no le conociese bien y no fuese indulgente con las humanas frivolidades.

Se avergüenza usted de que yo vea que es persona piadosa y no teme pasar por supersticioso llevando, a la vista de todo el mundo, colgados en la cadena del reloj un cerdito de coral y un trébol de cuatro hojas. Estoy en el secreto, *ça porte bonheur*; lo dicen los franceses, gente descreída, que borra el nombre de Dios en sus monedas y espera la dicha haciéndose compañero inseparable de un cerdo.

Hubo una larga pausa, durante la cual inquirí el estado de su corazón y sus pulmones auscultando, percutiendo, etc. Interrogué, formé juicio del caso, proscribí muchas cosas, prescribí algunas otras y, terminado lo concerniente a la salud del cuerpo, le dije:

— Además de todo este plan, con el cual con-

seguirá usted vigorizar el aparato respiratorio, evitando las recidivas de su bronquitis congestiva, debe usted procurar que se vigorice su espíritu, hasta el extremo de perder el miedo a lo que llamamos *respetos humanos*.

Si usted no es creyente, hace mal en llevar esas medallas, pues la tradición no justifica el que las use, porque las manos piadosas de su madre las haya colgado a su cuello. Nuestros abuelos tomaban rapé y abusaban del chocolate; ninguna de estas costumbres ha podido subsistir en nosotros cuando nos convencimos de que lo primero era absurdo y lo segundo peligroso. En cambio, conservamos las buenas prácticas que nos enseñaron, porque las hemos contrastado en nuestra conciencia y estamos plenamente convencidos de que nos llevan por el camino de la verdad.

¿Por qué no tiene usted, pues, la necesaria firmeza para ostentar sus convicciones? ¿Qué interés le mueve a disfrazarse de ateo?

—Verá usted, doctor—me dijo—; como los médicos gozan fama de materialistas...

—No la gozamos—repuse—, la padecemos y seguiremos padeciéndola, mientras los sabios investigadores, que se quedan ciegos asomándose al ocular del microscopio, no vean más allá de sus narices. A estas eminencias científicas les ocurre lo mismo que al hijo de Amnís.

Amnís ordenó a su hijo que le alcanzase un fruto del árbol a cuya sombra descansaban.

—Abrelo y mira lo que tiene dentro.

—Algunos pequeños granos.

—Rompe uno de ellos. ¿Qué encuentras?

—No veo nada.

—Pues, hijo mío, ahí donde tú nada ves, hay un árbol muy grande.

Mientras no sepamos mirar con los ojos del alma, nada conseguiremos. Con saber que en el

lodo de las calles de París existen 250 millones de gérmenes por gramo, y que el suelo de la gran ciudad está constituido por conchas de rotíferas, cuyo número se cuenta por millones en una sola gota de agua, no hemos logrado apagar la sed de verdad, que consume a la inteligencia humana.

Los incesantes progresos de la ciencia—exclama un gran filósofo-poeta—no me contestan a estas preguntas: ¿Qué hace la muerte con nuestra alma? ¿Qué toma de ella o qué le da? ¿Le presta alguna vez ojos de carne para mirar a la tierra y llorar?

Cuando los sabios (¡pobres sabios!) logren ver que sobre la gea, la flora y la fauna del mundo invisible palpita el divino soplo del Creedor, ya no se llamarán materialistas; entre tanto, continuemos rindiéndoles el justo tributo de nuestra incondicional admiración al verlos abstraídos en las sublimidades de la ciencia, haciendo tan profundas reflexiones como aquella que se describe en un epigrama que ya me hizo reír cuando iba yo a la escuela:

*La calavera de un burro  
miraba el doctor Pandolfo.  
Y emocionado, exclamaba:  
¡Válgame Dios, lo que somos!*



## ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

CARTA SIN SOBRE

*(Al Sr. D. Federico Lillo, en Alicante.)*

Perdóneme, querido señor mío, el no haber contestado antes a la carta en que muy cortésmente me ruega le indique cuál sea el libro más adecua-



do para estudiar el sistema de alimentación vegetariana.

Esto me indica su deseo de estudiar a fondo el problema de la alimentación, y puesto que solicita mi consejo, voy a permitirme hacer sobre este asunto algunas consideraciones.

Dijo Bismarck que el problema social es cuestión de estómago, y añado yo que ya estaría resuelto en gran parte, si lográsemos convencer al proletariado de que no come tal mal como cree comer. «Nuestra raza (dicen los sociólogos modernos en su mayoría) está debilitada y embrutecida por el cocido, ese malhadado plato nacional en que apenas se vislumbra la carne.»

Aparte de que hay cocidos y cocidos, quiero aceptar ese pucherillo misérrimo con que se alimenta nuestra clase pobre, y decir, para su consuelo, que el calumniado garbanzo, la patata y las judías, que principalmente lo integran, son los elementos esenciales de la gran victoria, que acaban de alcanzar en Dresde 16 soldados vegetarianos.

Tratábase de una carrera de 30 kilómetros llevando encima 25 kilos de peso: el primero que llegó a la meta, cubrió el recorrido en tres horas, treinta y seis minutos y veinte segundos, y el que se quedó más rezagado tardó cuatro horas y diez minutos; bien es verdad que tiene cuarenta y ocho años de edad, y cuando se llevan veinticuatro años en cada polaina no se deben pedir grandes velocidades. Esta noticia la copio del *Vegetarian Messenger*, que da cuenta del fracaso que en esta marcha de resistencia sufrieron los soldados carnívoros, dejándose adelantar por un corredor de cuarenta y ocho años, y desvirtúa la frase de aquel general de Napoleón que decía: «Procurad que vuestros soldados entren en fuego, mientras conserven en sus estómagos pedazos de carne de vaca.»

Pero el entrenamiento para conseguir un buen estado fisiológico, con alimentos exclusivamente vegetales, no debe hacerse de una manera sistemática, sino racionalmente, y para saber hacer esto considero indispensable la lectura de la obra de Montennis titulada «La alimentación y la cocina naturales», y como complemento «La filosofía de la alimentación», de Jules Grand, que puede usted pedir a la Sociedad Vegetariana Española (Nicolás María Rivero, número 1, tienda). También le recomiendo «La Réforme Alimentaire» (rue de Vangirard, 53), «Hygie» (la misma dirección) y «O Vegetariano» (avenida Rodríguez de Freitas, 393, Porto).

Llamo muy especialmente su atención hacia los trabajos que sobre «Armonías alimenticias» viene publicando en «La Réforme Alimentaire» el doctor Montennis; en España se estudia muy poco la fisiología de la alimentación, y ésta es la causa de que muchos médicos digan herejías como éstas:

Las frutas se digieren con dificultad.

No todos los estómagos toleran bien las frutas.

Las frutas carecen de valor nutritivo.

La leche es el alimento más fácil de soportar.

El pan integral es pesado y de difícil digestión.

Los reumáticos deben abstenerse de comer tomates.

Los pepinos producen cólicos con frecuencia.

Todas estas lindezas dan la medida de la poca atención que aquí se presta al estudio de los regímenes alimenticios, y explican el por qué se obliga a los pobres dispépticos a tomar leche y huevos a todo pasto, prohibiéndoles precisamente la mayor parte de los alimentos que más les conviene; en cambio se les dan alcalinos o ácidos, según los datos que arroje el análisis del jugo gástrico, y se trata de modificar la flora intestinal por medio de los fermentos lácticos, para decidir la batalla en

pro de los microbios productores de la fermentación azucarada.

Y consuela pensar que las gentes de laboratorio emplean el tiempo de la misma manera que aquellos sabios teólogos, que discutían el número de ángeles que pueden caber en la punta de una aguja.





# CARTILLA HIGIENICA DEL OBRERO Y SU FAMILIA

---

Voy a darte reglas prácticas en lenguaje vulgar, para que las apliques a mejorar las condiciones de tu vida. Te hablaré de alimentación, vivienda, vestidos, cuidados que requiere tu persona, la de tu mujer y la de tus hijos.

## ALIMENTACION

Comiendo mucho no te alimentarás mejor que si comes bien; y el comer bien consiste en no tomar más que lo necesario para sostener la vida y reparar las fuerzas gastadas.

Hay dos clases de ración: la de trabajo y la de sostenimiento. Cuando se trabaja, se convierte en fuerza gran parte de lo que se come; y ocurre con los alimentos lo que con el carbón, que se quema para que una máquina funcione.

Cuanto más penoso y rudo sea el trabajo, más sustanciosos y abundantes deben ser los alimentos.

Las grasas (aceite, manteca, tocino), las legumbres (judías, lentejas, garbanzos), los llamados alimentos farináceos o harinosos (arroz, pan, patatas) y las verduras y hortalizas (coles, remolachas, nabos, zanahoria), constituyen un carbón excelentísimo, para que la máquina humana produzca trabajo sin desgastarse.

Los embutidos, las carnes magras, el alcohol y el café son alimentos excitantes, que se queman con rapidez y producen efecto inmediato, pero de corta duración; pueden compararse a las grandes llamaradas de una fogata hecha con paja y virutas: brilla mucho, pero dura poco y apenas deja rescoldo.

Los huevos y el azúcar constituyen un alimento completísimo que nunca debe faltar en tu comida de a mediodía. Pueden tomarse combinados o bien separadamente; los huevos crudos, pasados por agua o fritos y en tortilla; y el azúcar en forma de confitura o mermelada, sirviendo de postre a la comida.

Los pescados son menos nutritivos y más alterables que las carnes. El bacalao y la sardina, despreciados por su abundancia y baratura, tienen como alimento mayor valor que los más caros y escogidos; esta clase de pesca es muy sana para los niños.

Así como en invierno buscas el calor y te abrigas contra el frío, también debes buscar alimentos que abriguen por dentro. Las frutas secas y azucaradas, como los higos, uvas pasas y ciruelas secas, y las semillas que contienen aceite, como el cacahuet, la almendra, nuez y avellana, producen el resultado de abrigar por dentro, y serán los postres de tus comidas durante el invierno.

En la estación calurosa, ninguno de estos alimentos te conviene, y los cambiarás por ensaladas crudas, gazpachos y frutas frescas, que son alimentos refrescantes y apropiados para combatir el calor, sin que por eso dejen de reponer las fuerzas.

## VIVIENDA

Cuanto mayor sea en ella la limpieza, menos frecuentes serán las enfermedades.

Haz cualquier sacrificio para vivir en una casa donde el sol entre, el aire abunde y el agua no

sea escasa. A estos tres elementos de vida deben su robustez los trabajadores del campo.

En las grandes ciudades, donde el obrero no dispone de sana vivienda, abundan el raquitismo y la escrófula en los niños, la tuberculosis en los adultos y la anemia en todos. No hablo de los viejos, porque llegar a viejo sin agua, aire y sol es imposible.

No te preocupe tener una salita donde colocar el velador, la cómoda y el espejo (que son tus lujos); la mejor pieza de la casa debe ser el dormitorio, que es el sitio donde pasas la mayor parte de las horas, cuando estás en casa.

Si, cuando vienes de la calle, entras en el dormitorio y notas mal olor, ten la seguridad de que no hay ventilación suficiente. En las habitaciones en que el aire no está estancado, nunca huele mal.

Una ventana entornada, un tragaluz entreabierto, bastan para que durante la noche penetre en tu dormitorio todo el aire necesario para que siempre lo respires fresco y renovado.

La mayoría de las viviendas de que puedes disponer son bastante reducidas, para que te permitas el lujo de compartirlas con perros y gatos.



Estos animales infectan el suelo de las casas, trayendo de la calle gérmenes de enfermedades, que pueden contagiar a tus hijos.



Los pájaros y las flores son compañeros muy agradables y menos peligrosos.



No teniendo más muebles que los indispensables es más fácil la limpieza. Muchos cuadros, retratos y estampas en las paredes ofrecen asilo al polvo, que es uno de nuestros mayores enemigos.



Barrer y sacudir el polvo en seco es un peligro del que no puedes formarte idea. Dispón que limpien los muebles con un paño humedecido, y barran el suelo, regándolo antes o espolvoreándolo con serrín mojado.



Haciéndolo como digo, la persona que limpia y barre no respira polvo, y la casa queda muy limpia.



Durante la limpieza, deben tenerse abiertas todas las puertas y ventanas de la casa.

Después de la limpieza, sólo se abrirá lo necesario, para que el aire sea siempre renovado y la vivienda no se enfríe.

## VESTIDOS

No son las ropas más pesadas las que más abrigan, sino aquellas que (por conducir mal el calor) evitan que el cuerpo pierda parte de su natural temperatura.

Los alimentos, el ejercicio y la respiración engendran el calor; el vestido lo conserva.

Cuando ya no se siente frío, es inútil añadir mantas sobre la cama ni prendas de vestir sobre el cuerpo; con esto sólo conseguirás agobiar la piel, dificultando su transpiración y provocando sudores intempestivos.

Las primeras y las últimas horas del día son las más frías, y en ellas te abrigarás con preferencia.

Cuando salgas del trabajo y estés sudando, espera (para salir a la calle) a que el sudor se

haya secado; enjúgate bien la cara y el cuello, y abrigate bien y respira por la nariz.

Procura llegar a tu casa sin detenerte en el camino, sobre todo en días lluviosos y de viento frío. Uno de nuestros poetas más populares ha dicho que la humedad y el frío son las anchas carreteras por donde hasta nosotros llega la muerte.

Las corrientes del aire evaporan el sudor, robándonos el calor natural, y producen congestiones, espasmos y enfriamientos, de los cuales nacen las pulmonías, cólicos y neuralgias.

Cuando hayas estado expuesto a semejantes accidentes, y sientas dolores o escalofríos, procura reaccionar acostándote con mucho abrigo, y tomando bebidas calientes, que provoquen el sudor interrumpido.

Ninguna prenda de vestir debe ajustarse demasiado (y menos apretar) en el cuello, en la cintura, en los tobillos ni en las muñecas.

Las ligas, el corsé y las fajas o cinturones son perjudiciales; nada mejor para sujetar el pantalón que unos tirantes.

La ropa interior debe cambiarse con la frecuencia necesaria, para que siempre merezca el nombre que se le da de ropa blanca.

## HIGIENE PERSONAL

La limpieza de la piel de todo el cuerpo es indispensable para que los pulmones, el intestino y los riñones no enfermen.

Antes de cada comida lávate las manos, porque toda manipulación o contacto de las manos con lo que se va a comer, es peligroso.

Las manos, por limpio que su aspecto sea, deben de considerarse sucias, pues cualquier objeto que tocamos, aparentemente limpio, las puede infectar, dejando en ellas microbios cuyo mayor peligro consiste en que son invisibles.

Los pasamanos de las escaleras, llaves, picaportes, cordones de campanillas, botones de timbres, y, en general, todos los objetos muy manoseados, están plagados de microbios.

Un minucioso lavado con jabón y hecho en agua corriente, deja las manos en condiciones de manejar, sin peligro de infectarlo, el pan que comes.

Para estar limpio no es necesario disponer de un cuarto de baño. Con una esponja humedecida en agua jabonosa, puedes frotar tu cuerpo en toda su extensión.

Los pies deben ser cuidados también; y el agua templada, fría o caliente (según las estaciones), en nada les perjudica.

La fetidez (mal olor) del sudor de los pies ofende el olfato e impurifica el aire que todos respiramos. Nadie tiene derecho a molestar al prójimo con el mal olor, debido a su falta de aseo.

Para el que tiene que andar mucho, tienen los pies tanta importancia como un instrumento de trabajo.

Las partes más íntimas del hombre y de la mujer suelen estar descuidadas en su limpieza, por varias razones: 1.<sup>a</sup>, porque nadie las ve; 2.<sup>a</sup>, porque se teme que el contacto del agua pueda perjudicarlas; 3.<sup>a</sup>, porque se considera deshonesto dedicarlas prolijos cuidados.

A estas tres razones en favor de la suciedad, se oponen otras tres en favor de la limpieza: 1.<sup>a</sup>, lo

que no disfruta del aire y del sol tiene necesidad del agua con mayor urgencia; 2.<sup>a</sup> la higiene aconseja perfecta limpieza en todas las partes, donde se acumulan secreciones y excreciones que son capaces de fermentación pútrida; 3.<sup>a</sup>, es vergonzoso el oler mal por falta de limpieza, y la palabra honestidad significa también decencia y decoro; y el estar sucio es indecente e indecoroso, y por esta misma razón deshonesto.

### CUIDADOS MORALES

Tu deber no está cumplido con cuidar mucho de tu persona, ni con atender a los gastos de tu casa y familia. Es necesario que no descuides más altos y más nobles intereses. Hablo de la vida espiritual y de lo que vulgar y malamente se llama moralidad, honradez, civismo, altruismo y otras palabrejas, que suenen en sitios donde no se pronuncia nunca la verdadera y única palabra que las comprende a todas en sí: *Religión*.

La salud del cuerpo está grandemente influida por la salud espiritual, y para conservarte bien es necesario que tengas el espíritu sano. Con este fin, y en este sentido, continúo mi labor de higienista, aconsejándote que procures perfeccionarte cuanto puedas, adquiriendo virtudes y despojándote de vicios.

La media copa que aceptas de tus compañeros, por la sencilla razón de que *hay que alternar*, te obliga en justa correspondencia a pagar otras varias, haciéndote beber más de lo que a tu salud conviene y gastar más de lo que tu jornal permite. *Alternar* un poco menos con tus compañeros y un mucho más con tu familia.

Las grandes naciones están compuestas de muchas familias honradas y laboriosas; y cuando cada hogar sea un templo para el culto de Dios y de la patria, será España una gran nación.

Respecto a tu mujer, piensa que es un ser débil, que lucha todo el día con las travesuras de tus hijos, y está agoviada por los cuidados que su vigilancia requiere, a pesar de lo cual no descuida sus deberes de esposa, teniendo en orden todo el ajuar de la casa, y administrando sabiamente lo que tú ganas.

Agradécele su sacrificio y elogia su laboriosidad, porque la gratitud y el elogio son justo premio y noble estímulo para perseverar en el trabajo que la ley de la necesidad nos impone.

El día en que por desgracia (si está enferma) te ves obligado a sustituirla en sus obligaciones,

comprendes todo el mérito de su labor y te haces cargo de que la vida tuya y la de tus hijos sería sin ella punto menos que imposible.

Hazle conocer el valor de todos los consejos higiénicos que has leído, para que los ponga en práctica y los transmita a sus hijos.

Por lo que a tus hijos se refiere, ten presente que no sólo has de vigilar sus comidas, sino sus juegos, para que no se malogre la educadora labor del maestro y de la madre.

Que no adquieran con malas compañías perjudiciales hábitos, y no lean todo lo que puede llegar a sus manos, como son esos romances en que se glorifican las hazañas de los bandidos célebres.

Que no vean en los toreros hombres heroicos representantes del valor y de la raza hispana; porque la personalidad del torero, desde el punto de vista social, está más cerca del vago que del artista.

Excita su admiración por la mecánica, procurando que sus juguetes sean reproducciones en miniatura de utensilios y máquinas agrícolas;

juguetes que despierten útiles aficiones, afán de construir y producir, picos, palas, martillos, lápices, compases, mapas, casas de campo, ferrocarriles, barcos, todo lo que hable de industria, comercio y progreso.

Nada de cañones, sables ni capotes de brega y trajes de luces.

El amor a los animales y a las plantas debe de sembrarse en el corazón del niño.

Hazles entender que un buen agricultor vale tanto como el general más prestigioso, y muchísimo más que cualquier torero aplaudido y millonario.

### BOTIQUIN DE URGENCIA

A pesar de todos los cuidados posibles y continua vigilancia respecto a la salud de los tuyos, pueden ocurrir en tu casa numerosos accidentes, contra los cuales hay que prevenirse; y a este propósito quiero darte algunos consejos prácticos y factibles.

Toda familia (por modesta que sea su posición) debe tener un pequeño botiquín, compues-

to de lo más indispensable para prestar auxilios de urgencia.

En una cajita, puesta al abrigo de la humedad y de la luz, tendrás vendas, algodón y gasa esterilizada, y las sustancias medicinales siguientes: 5 gramos de tanino, 250 de agua de cal, 10 gramos de magnesia calcinada, 6 papelitos con un gramo de ipecacuana cada uno, 25 gramos de amoníaco, igual cantidad de éter sulfúrico, una cajita de sinapismos, un paquete de tafetán inglés, tintura de yodo; todo esto bien envasado. Con estos elementos podrás prestar auxilio a la víctima de cualquier accidente, mientras el médico no llega.

**Envenenamientos.**—Asfixia por gas del alumbrado o por tufo del brasero. Abrirás rápidamente ventanas y puertas, coloca un sinapismo sobre el pecho de la persona accidentada, hazle aspirar algunas gotas de amoníaco vertidas en un pañueio o en una bolita de algodón, que aproximarás a las aberturas de su nariz, o a sus labios, si respira por la boca; ponerle un enema (lavativa) de café muy concentrado. Si no sabes practicar la respiración artificial, levántale los brazos, colocándoselos encima de la cabeza, e incorpóralo hasta sentarlo, repitiendo este movimiento varias veces, hasta que venga en tu auxilio persona de mayores conocimientos.

**Lejía**, que por confundirla con agua de Carabaña se ha bebido en mayor o menor cantidad. Haz beber zumo de limón en abundancia, vinagre o aceite de olivas. Cualquiera de estas tres cosas neutraliza la causticidad de la sosa, formando con ella citratos, acetatos o jabones.

**Sublimado** (bicloruro de mercurio). Adminístrale claras de huevo crudo y un papel de ipecacuana, seguida de una taza de café muy cargado.

**Cardenillo** (envenenamiento producido por haber tomado cosas guisadas en cacerolas de cobre). Darás al enfermo huevos crudos batidos en leche, y colocarás sobre su vientre paños empapados en agua muy caliente.

**Tabaco** (intoxicación que sufren los niños que fuman por primera vez). Disolver el papel de tanino (5 gramos) en un litro de agua, y hacerle beber la mitad de esta dosis; colocar al enfermo tendido en la cama, y ponerle botellas con agua caliente a los pies, que suelen estar muy fríos.

La ipecacuana es útil en todos los casos, pues el vómito es una indicación racional y un remedio eficaz. Antes de administrarla, y mientras se

la prepara, emplearás las sustancias que aconsejo para cada caso, pues la más urgente es neutralizar el efecto del veneno.

**Quemaduras** producidas por el calor (fuego, agua hirviendo, alcohol o petróleo inflamados). Lavar rápidamente la herida y cubrirla con una compresa empapada en agua fría, mientras se prepara una mezcla de agua de cal y aceite, a partes iguales; embadurnar con esta preparación toda la herida, y cubrirla con gasa y algodón, vendándola después.

**Quemaduras producidas por ácidos** clorhídrico (sal fumante), nítrico (agua fuerte), sulfúrico (aceite de vitriolo). Espolvorear rápidamente y con abundancia toda la herida con bicarbonato sódico o magnesia calcinada, y colocar encima un algodón empapado en agua, sobre el cual se añade más bicarbonato y más magnesia, manteniéndolo constantemente humedecido. Cuando cese el dolor, lavar la herida a chorro con agua de cal, y volver a cubrir con la compresa antes dicha, dejándola puesta hasta que llegue el médico.

**Quemaduras por lejías de sosa o potasa.** Compresas de limón (zumo) o vinagre puro y después paños empapados en aceite.

**Hemorragias.** Si la sangre sale por la nariz, hacer aspirar fuertemente (como quien toma rapé) tanino, y acostar al enfermo, echándolo después por ambas aberturas de la nariz zumo de limón; si no cesa la hemorragia, taponar con gasa, y hacer que el enfermo permanezca sentado.

Cuando la sangre sale por una herida hecha en la mano, atar un pañuelo fuertemente a la muñeca para detener el curso de la sangre. Lavar después la herida al chorro de la fuente, tocarla con tintura de yodo y cubrirla con gasa espolvoreada con tanino; vendar, ejerciendo presión, de modo que la compresa se aplique fuertemente a la herida, y aflojar muy poco a poco la ligadura de la muñeca.

La sangre que sale por la boca con vómito o con tos, requiere cuidados especiales; pero mientras el médico no viene, se darán al enfermo dos cucharadas de agua de cal, se pondrán compresas de agua fría sobre su pecho, y se procurará que tenga los pies muy calientes y permanezca en absoluto reposo.

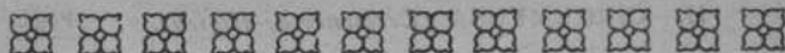
**Síncopes o pérdida del conocimiento.**  
Aflojar las ropas del enfermo en el cuello, cintura, etc.; desabrochar por completo su camisa y friccionarle enérgicamente desde la nuca hasta

un palmo más abajo. Aspiraciones de éter y sinapismo en el pecho, o martilleo (flagelación) con una toalla mojada en agua fría. Cuando comience a volver en sí, se le dará un terrón de azúcar con cinco gotas de éter, y después una infusión azucarada de yerba luisa. El rociar la cara con agua fría es útil, así como también el colocarlo frente a una ventana abierta; todo esto puede hacerse simultáneamente. Lo más importante y de seguro efecto es la fricción hecha en la parte posterior y media del cuello, con la cual se despierta rápidamente la energía del corazón.

Conservar la serenidad. Hacer algo, y hacerlo bien, sin oír opiniones ni consejos de las personas que rodean al enfermo. Sólo el médico, que tiene los conocimientos necesarios y la responsabilidad de sus actos, debe ser obedecido.

Medita un poco en tus ratos de ocio sobre los consejos que has leído, y procura ampliar con lecturas aconsejadas por personas competentes los conocimientos útiles, de que yo no te doy más que un ligero extracto.





## INDICE

---

	<u>Págs.</u>
Retrato del autor.....	4
Homenaje de justicia.....	7
Prólogo.....	13
Autobiografía.....	19

### I.—CALENDARIO MEDICO

Enero.....	25
Febrero.....	28
Marzo.....	31
¿Puedo ayunar?.....	34
Higiene cuaresmal.....	37
Cocina de cuaresma.....	40
Abril.....	44
¡Ojo con la primavera!.....	47
Normas de higiene primaveral.....	50
Mayo.....	52
Depuración primaveral.....	55
Junio.....	58
Defensa contra el calor.....	61
Julio.....	66
Las playas.....	69
La natación.....	72
Agosto.....	74
Baño en el mar.....	77
Los que no deben acercarse al mar.....	81
Dispepsia estival.....	83
Octubre.....	86
Adelgazamiento veraniego.....	89
Diciembre.....	91
Frío.....	94
Contra el frío.....	97

II.—CIRCUMFUSA (*Lecciones de Higiene.*)

Págs.

En las alturas.....	102
La cura atmosférica.....	106
Inhalaciones.....	111
El baño de fuego.....	114
Precauciones sanitarias.....	117
Los ventiladores.....	119
El peligro de las moscas.....	122
El agua en las ciudades.....	126
Los enfriamientos.....	128
Sanatorios.....	132

III.—INGESTA (*Lecciones de Higiene.*)

En comer bien no hay peligro.....	135
Resucitando antiguallas.....	141
Filosofía de la alimentación.....	144
La cocina científica.....	147
La calefacción por dentro.....	150
Psico-física de la digestión.....	155
A comer bien y barato.....	157
Las dietas.....	160
Obesidad o encharcamiento.....	162
La delgadez.....	165
Tradiciones gastronómicas.....	172
De la triquinosis.....	175
Un aforismo hipocrático.....	178
Un inapetente.....	180
Intervención diplomática.....	183
La masticación.....	186
La sopa.....	189
El pan nuestro de cada día.....	193
Pan de guerra.....	201
Alimentación del soldado.....	203
Estómagos agradecidos.....	206
Consolatrix afflictorum.....	210
Infección y desinfección de las otras.....	212
La protosa, la nuttosa y el nuttoline.....	214
¿Cocidas o asadas?.....	217
La razón del tomate.....	220
Melones y sandías.....	223
Las manzanas.....	226
Ciruelas pasas.....	229
Naranjas.....	232
La cura de uvas.....	236
La fresa.....	238

	Págs.
El cólera y las frutas.....	241
El peligro de las setas.....	244
El turrón.....	247
La merienda.....	250
El ajo como medicamento.....	253
Las aguas potables.....	257
Agua fresquita.....	261
Bebidas de mesa.....	263
El traguito.....	267
El alcoholismo.....	271
Alcoholismo por sorpresa.....	274
Psicología de la embriaguez.....	276
Una copita.....	280
Lactomanías.....	282
La leche.....	286
Rutina.....	290
Café puro y solo.....	294

#### IV.—EXCRETA (*Lecciones de Higiene.*)

Escrúpulo de conciencia.....	298
El carbonismo.....	300
Baños de placer.....	303
Limpieza pluvial.....	306
Cuidad el forro.....	309
La evacuación respetable.....	312
Tapa, tapa.....	315
La manía de los purgantes.....	318

#### V.—APPLICATA (*Lecciones de Higiene.*)

Los peligros del frío.....	322
Artículo de mucho abrigo.....	325
Bufandas y tapabocas.....	328

#### VI.—PERCEPTA (*Lecciones de Higiene.*)

El reposo de la vista.....	330
Los cinematógrafos.....	333
Blefaroptosis.....	335

#### VII.—GESTA (*Lecciones de Higiene.*)

Los trasnochadores.....	338
El club de los madrugadores.....	340

El onirismo.....	343
El ejercicio-paseo.....	345

## VIII.—VULGARIZACIONES PATOLÓGICAS

La terapéutica del dolor.....	349
La enfermedad.....	353
Terapéutica racional.....	356
La intervención se impone.....	359
La tisis tuberculosa.....	364
El problema de la tuberculosis.....	367
Pleito o proceso.....	373
Más sobre la tuberculosis.....	376
Mi lucha contra la tuberculosis.....	379
A propósito del nuevo remedio contra la tuberculosis.....	391
El cólera.....	394
Mientras no viene el cólera.....	397
Explotando el cólera.....	399
La vacunación anticólerica.....	401
La peste.....	407
La viruela.....	410
Tifus, tifus y tifus.....	414
La vacuna contra el tifus.....	416
La clave de las epidemias.....	418
Eritemas <i>a frigore</i> .....	421
Crónica <i>picante</i> : los sabañones.....	424
Paludismo.....	428
Mialgias.....	432
Reumatismo, artritis o como ustedes quieran.....	434
Nuevas orientaciones sobre el reumatismo.....	440
Tratamiento durante los accesos reumáticos.....	443
La gota.....	447
Tratamiento de la gota.....	451
Un caso de Warmeschlag (acaloramiento).....	455
Jaqueca.....	458
Fatiga cerebral.....	461
Neurastenia.....	464
Agripnia (insomnio).....	474
Congestiones.....	477
El tracoma.....	480
Constipados o resfriados.....	484
Más sobre los catarros.....	487
La tos.....	490
Las pulmonías.....	493
Terapéutica racional de la bronquitis.....	496

La «grippe» y el «dengue».....	500
Influenza.....	502
Los platodes (lombrices, tenias).....	506
Cólicos hepáticos.....	510
Ileo-colitis.....	513
Las hemorroides.....	915
La diabetes.....	519
Clorosis.....	523
Tratamiento de la clorosis.....	527
La hidrofobia en Madrid.....	531
La epilepsia ( <i>morbus sacer</i> ).....	533
Obesidad paradójica.....	539
Tratamiento de la obesidad.....	542
Encanecimiento y caída del pelo.....	546
La mysopsiquia (cansancio de la vida).....	549
La geropatia (vejez) y su tratamiento.....	552
La eutanasia (homicidio legal).....	554
El desahucio.....	557

## IX. PUERICULTURA

Cultivando al niño.....	560
Lactancia.....	563
Las escuelas.....	565
Escuelas al aire libre.....	568
Los niños en la playa.....	571
La educación física.....	573
La última novedad.....	576
Herodiópolis.....	579
Derroche de vidas.....	582
Sarampión.....	586
Escarlatina.....	588
Guardaos del gato.....	591

## X.—ARTICULOS DE TOCADOR

Coquetería femenil.....	595
Belleza humana.....	600
Las manos.....	602
Polvos de tocador.....	605

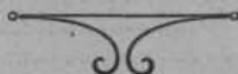
## XI.—MISCELANEA

Comentarios a una fábula.....	609
El primer alimento.....	612

Las vitaminas . . . . .	615
La gripe y el carnaval . . . . .	618
Vuelos fuera de concurso . . . . .	621
Tres noticias . . . . .	624
Derroche de bilis . . . . .	627
Hipnotismo . . . . .	631
La clarividencia . . . . .	634
La sugestión normal . . . . .	636
Los abúlicos . . . . .	640
Piezas de recambio . . . . .	643
Los paraísos artificiales . . . . .	645
El peligro de los microbios . . . . .	648
Fumando en pipa . . . . .	651
La carestía de los medicamentos . . . . .	654
La farmacia para los farmacéuticos . . . . .	657
Los específicos que todo lo curan . . . . .	660
El acierto de un pastor y la equivocación de un sabio . . . . .	663
Behring y Roux . . . . .	666
Libros viejos y papeles . . . . .	670
Los médicos materialistas . . . . .	673
Alimentación vegetariana . . . . .	675

## XII.—CARTILLA HIGIÉNICA DEL OBRERO Y SU FAMILIA

Alimentación . . . . .	679
Vivienda . . . . .	681
Vestidos . . . . .	684
Higiene personal . . . . .	686
Cuidados morales . . . . .	688
Botiquín de urgencia . . . . .	691



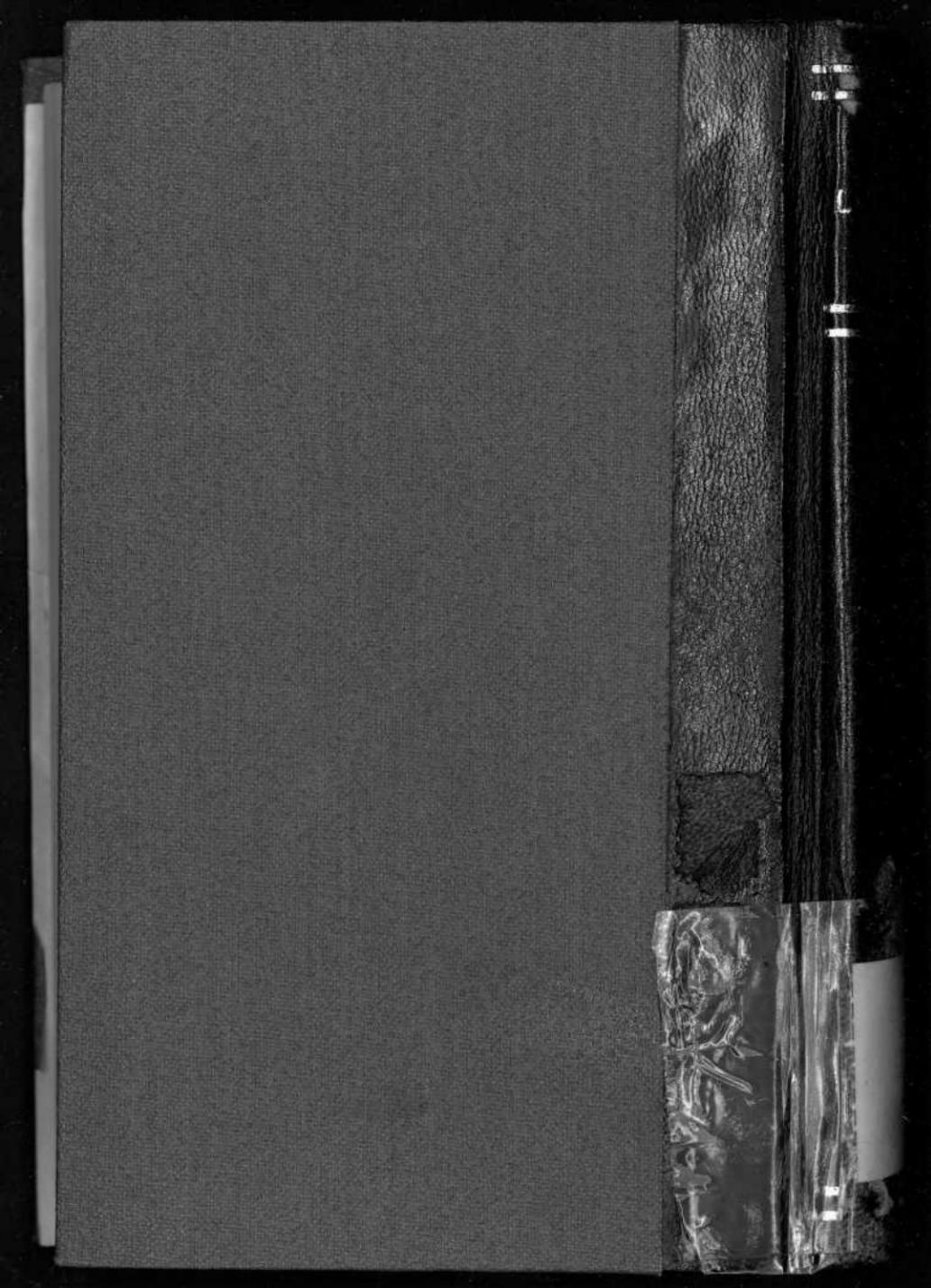












MEZ DE 19

s médicos y la medicinas

333 C