

# HIGIENE DOMÉSTICA

POR

D. LESMES SÁNCHEZ DE CASTRO

DOCTOR EN MEDICINA Y CIRUJÍA.



LEÓN

Imp. de los Herederos de Miñón

1882



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT



DE PROFUNDIS

# HIGIENE DOMÉSTICA

T. 585977  
C

A mi querido amigo Sr.  
D. Juan Diez Gemenan

L. J. G. de Castro

ES PROPIEDAD

HIGIENE DOMESTICA

# HIGIENE DOMÉSTICA



GARTILLA HIGIÉNICA

para uso de las Escuelas

POR EL

DOCTOR L. SÁNCHEZ DE CASTRO

(DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE HIGIENE)



LEON:

Imp. de los Herederos de Miñon.

1882.



## ADVERTENCIA

---

Como un sencillo *catecismo* en preguntas y respuestas, solo á las primeras edades puede bastar; y un tratado meramente expositivo resultaría inútil ó, cuando menos, pesado á las mismas, por más que fuera conveniente á los niños mayores, hemos adoptado un método mixto en la redacción de estas páginas; exponiendo primero la doctrina y formulándola luego en preguntas y respuestas que puedan retenerse en la memoria sin fatigarla. De este modo, al par que Cartilla para las escuelas, hacemos un trabajo cuya lectura puede ser de alguna utilidad á las madres y maestras.

---





## INTRODUCCIÓN

---

LA equivocada idea de que la Higiene es una ciencia que sólo ciertos profesores necesitan, ha sido una de las causas que más han contribuido al abandono con que se ha mirado por la generalidad, hasta estos últimos tiempos.

Pero alborea, por fortuna, el día en que, vencida preocupación tan funesta, la ciencia de la salud comienza á ocupar el preeminente rango que por derecho la corresponde; y en que gobiernos y pueblos se ocupen en buscar los medios conducentes á su difusión entre toda clase de personas.

Al descuido en que por tanto tiempo se ha tenido la salud pública, comienza á reemplazar una vigilancia laudabilísima; y aún

cuando, por desgracia, todavía falta mucho que andar en el camino en buen hora comenzado, es evidente que la opinión ha sufrido un cambio favorable, del que han de reportar no pocos frutos el individuo y la sociedad.

Como no basta á las buenas costumbres el que los sacerdotes aprendan la moral y la practiquen; sino que es preciso que todos y cada uno de los ciudadanos sepan tambien sus preceptos y los apliquen á los actos de su vida, si ésta ha de ser ajustada; de la misma manera, si la bondad del cuerpo ha de lograrse, indispensable es que todos adquieran aquellos conocimientos más indispensables para librarse de las enfermedades y acrecentar el bienestar físico que dá la salud.

Nada más conveniente, pues, que la enseñanza de la Higiene en las Escuelas, como preceptúan las Leyes vigentes, si bien retrayéndola á las de niñas, á las normales de maestras, y en general, á cuantas se dediquen al magisterio.

Semejante sábia disposición—ya formula-

da en 9 de Setiembre de 1857, y que debiera extenderse á las Escuelas de niños tambien,—merece el más sincero aplauso: que nada más digno de atenciones y de cuidados que una niña, ni ninguna mision más trascendental que la que más tarde—mujer—está destinada á cumplir. Ella es el centro de la familia; su salud y sus virtudes necesariamente han de reflejar en todos los individuos que la constituyen; luego el hacer cuidadosa é instruida en los rudimentos de la Higiene doméstica á las niñas, es preparar al edificio de la casa la piedra angular sobre que han de asentarse sus cimientos; es echar la base de toda buena educación y de toda salud en el hogar doméstico. Y como quiera que de la salud y la moral de éstos, resulta, en último término, la salud pública y el bienestar social, nada más útil y patriótico que el contribuir á todo cuanto á tan elevado fin se encamine.

Lo hemos escrito antes de ahora. Si es importantísimo para la felicidad de los pueblos todo buen esfuerzo y todo buen ejemplo que

vienen de arriba, indudable es tambien que solo la reforma individual puede ser estable fundamento de la reforma y del bienestar social.

Más como para esto el individuo y la familia necesitan iniciarse en aquellos primeros principios que, como la Moral y la Higiene, son origen de toda necesaria cultura para el desarrollo de todo interés legítimo y de todo progreso, preciso es poner en todas las manos obras donde puedan aprenderlos.

A tal fin se endereza nuestro modesto trabajo; el cual, si no es el primero en su género, apenas si conocemos alguno semejante en la forma y en su desenvolvimiento. ¡Ojalá produzca resultados tan beneficiosos, como recta es nuestra intención al escribirlo!

## LECCIÓN PRIMERA

DE LA HIGIENE EN GENERAL.—SU IMPORTANCIA.  
SUS DIVISIONES.

La Higiene, tan antigua como el hombre, sin duda alguna, ha tenido que estar encerrada en muy estrechos límites, sin ser otra cosa que una parte de la medicina cuya marcha seguía, hasta estos últimos tiempos en que, merced al adelanto de las ciencias auxiliares, ha tomado un rápido y asombroso desarrollo, saliendo del limitado círculo de preceptos rutinarios que la constituían, y presentándose con el carácter científico y eminentemente práctico que hoy ostenta.

En efecto, hasta el pasado siglo la ciencia higiénica, sobre todo la pública, puede decirse que no existía más que en estado embrionario; y solo cuando la Física y la Química comenzaron á señalarse por los admirables progresos á que van unidos los nombres de Priestley y Lavoissier, comenzó á formar un verdadero cuerpo de doctrina, sobre sólidas bases establecido.

Como antes no se conocían las causas de muchas enfermedades; como no había medios de investigación; como las epidemias y la propagación de muchas dolencias contagiosas

no habían sido estudiadas; como la composición y las alteraciones de la atmósfera tampoco se habían precisado, la Higiene carecía de los medios más indispensables á su desarrollo y general aprovechamiento. En lo que vá de siglo, la Higiene se ha desenvuelto de un modo admirable, acrecentando su importancia en proporción á la trascendencia de los beneficios que de su aplicación resultan á los individuos y á la sociedad.

Esta importancia de la Higiene es hoy tan grande, que todo lo llena y á todo se impone; pues la Higiene de nuestros dias, con el caudal de conocimientos que la forman, y el carácter trascendente que reviste, no solo atiende al bienestar y desarrollo físico, sino tambien á la práctica de las buenas costumbres, á la educación del niño, al amparo del débil, dando al pobre y ofreciendo á pueblos é individuos medios para conservar la salud y la vida el mayor tiempo posible. Como la Higiene abarca tantos puntos, hásele dividido en varias clases, según el objeto especial en que se ocupa. Así, por ejemplo, se llama *higiene pública* la que trata de la salud de las naciones: *higiene municipal* la que se refiere á un solo Ayuntamiento ó Municipio: *urbana* á una sola ciudad: *doméstica y privada* á la familia y el individuo, etc. Admítense hoy,

por último, otras divisiones, tales como las de *higiene naval, militar, industrial, etc.*

—¿Qué es Higiene?

—La ciencia que tiene por objeto el cuidado de la conservación de la salud y de la vida.

—¿En cuántas partes ó clases se divide?

—En varias, pero las principales son dos.

—¿Cuáles son?

—Higiene pública, é higiene doméstica ó privada.

—¿Qué es higiene pública?

—La que dá reglas y preceptos para conservar la salud de los hombres, considerados colectivamente, ó sea, viviendo en sociedad.

—¿Qué es higiene doméstica ó privada?

—La que dá reglas y preceptos á cada familia ó individuo en particular.

—¿Qué preceptos son estos?

—Los que se refieren á todo cuanto puede impresionarnos, física ó moralmente, de un modo favorable ó adverso á la salud.

—¿Y lo que puede impresionarnos de cualquier modo, cómo se llama?

—Agentes ó modificadores higiénicos.

—¿Cuáles son éstos?

—Los principales son: los atmosféricos, ó sea, el ambiente que nos rodea; los alimentos y bebidas; las habitaciones y vestidos; el ejercicio y reposo; la sociedad en que vivimos; la moral y la religión.

—¿Puede haber circunstancias que hagan necesario variar los preceptos de la higiene en los individuos á ella sometidos?

—Sí señor: las circunstancias propias de la edad, el sexo, el temperamento, la



constitución, los hábitos, las profesiones, los climas y otras.

—¿Luego la Higiene no puede tener carácter general?

—Sí le tiene; porque aún cuando haya individuos para los cuales sean precisas reglas particulares, los preceptos fundamentales de la Higiene convienen siempre á todos.

—¿Y es importante la Higiene?

—Tan importante y necesaria que sin ella ni viviríamos mucho, ni bien; ni podríamos desarrollar nuestras facultades, ni conservar la salud, que es el dón más estimable de la tierra.

—¿Cómo podrá conseguir la Higiene su importantísimo objeto?

—De dos maneras: como *conservadora*, ó sea, impidiendo las enfermedades y defectos; y como *perfectiva*, ó sea, mejorando el desarrollo físico y moral de los hombres.

## LECCIÓN II.

## DE LA SALUD Y DE LA ENFERMEDAD.

El hombre es un ser compuesto de cuerpo y alma, que ejercen entre sí mútua influencia.

El alma, espíritu inmortal dotado de razón y libre albedrío, es la parte más noble, y la que por sus facultades superiores nos diferencia esencialmente de los demás animales.

El cuerpo, conjunto armónico de partes materiales, sólidas y líquidas, entrelazadas y compuestas de un modo admirable; está formado por tejidos, órganos y aparatos, que desempeñan distintas funciones segun el fin á que están destinados.

Estas funciones, encargadas del sostenimiento de la vida, así como los órganos y aparatos que las producen, son distintas entre sí, y tanto más importantes cuanto su valor es mayor para la conservación.

Así, por ejemplo, el aparato respiratorio, toma del aire atmosférico el oxígeno y le devuelve el ácido carbónico y otros productos; el digestivo, recibe las sustancias alimenticias, las modifica con su jugo y, arrojando lo que es inútil, provee á la reparación y nutrición; el circulatorio, lleva la sangre desde

el corazón á los órganos por medio de las arterias; y lo recibe nuevamente por las venas, estableciendo una circulación que, al cesar, acabaría con la vida. Estas funciones y las de sensación y movimiento, encomendadas al aparato de la inervación, cuyo órgano central es el cerebro, que á la vez sirve de medio á las manifestaciones del espíritu, son las más importantes de la vida. Ahora bien, cuando estas funciones, y todas las demás que de ella dependen; ó para decirlo de una vez, cuando el alma y el cuerpo ejecuten todos sus actos con regularidad y sin trabajo, el hombre se halla en estado de salud. Por el contrario, se dice que está enfermo, cuando por cualquiera causa se altera esta armonía funcional. Numerosas las causas de las enfermedades, numerosísimas estas, el hombre hállase sujeto á padecimientos múltiples y, por fin, á la muerte, que se retardará más ó menos segun el género de vida y otra porción de circunstancias.

Accidental ó prematura, natural ó senil, por la muerte devuelve el hombre á la tierra el cuerpo que de tierra está formado, y el alma á su Criador, que la juzgará segun sus obras.

Raro es el hombre que alcanza la muerte natural; esa apacible muerte que viene por el desgaste necesario de las fuerzas; por la

sequedad de los tejidos; por la pereza y lentitud de la circulación de la sangre y demás humores; por el embotamiento de los sentidos; en una palabra, esa muerte senil que vá apagando insensiblemente la vida, como se va extinguiendo una luz por el gasto incesante del combustible; rara vez, decimos, la alcanzan los hombres, condenados desde la cuna á luchar contra todo lo que les rodea y contra sí mismos; pues todo puede ser causa de enfermedades.

Pero es indudable que la vida sería más larga y halagüena, si todos conocieran y practicasen las reglas de Higiene.

---

—¿Qué es el hombre?

—El hombre es un sér compuesto de cuerpo y alma racional.

—¿De qué está formado el cuerpo?

—De sustancias materiales, sólidas y líquidas, distribuidas y enlazadas con un orden admirable.

—¿Y qué nombre especial reciben esas partes?

—El de tejidos, órganos y aparatos,

las partes sólidas; y el de humores, los líquidos.

—¿Y estos aparatos que usos tienen?

—Están encargados de distintas funciones segun el fin á que están destinados, y que les dá nombre; así se dice; aparato digestivo, al encargado de la digestión de los alimentos y bebidas; aparato respiratorio, aquel por medio del cual respiramos; aparato circulatorio, al que distribuye la sangre por todas partes, etc.

—¿Qué es el alma?

—Un espíritu inmortal, razonador, inventor y libre, que nos distingue esencialmente de los demás animales; los cuales, ni racionan, ni inventan, ni se perfeccionan, sino que obran guiados únicamente por el instinto: por eso el alma es la parte más noble del hombre.

—¿En cuántos estados puede hallarse el hombre?

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

—¿En qué consiste la salud?

—En la libre y perfecta funcionalidad del espíritu y del cuerpo.

—¿Qué es enfermedad?

—La perturbación de la regularidad y armonía funcional de los órganos, ó una alteración material de los tejidos ó de los humores, productora, casi siempre, de un malestar ó dolor más ó menos sensible.

—¿Cuántas causas de enfermedades hay?

—Numerosísimas, pues todo lo que nos rodea y sostiene la vida, puede convertirse en nuestro daño.

—¿Y qué nombre especial reciben según su modo de obrar?

—Se llaman predisponentes, ocasionales y específicas.

—¿Cuáles son las llamadas predisponentes?

—Las que tienen su origen en el modo de ser y en el género de vida del individuo; así, por ejemplo, el que es propenso á catarros y tiene un oficio que le obliga á recibir la influencia de las humedades y de los frios, se expone á contraer frecuentemente dicha enfermedad.

—¿Qué son causas determinantes?

—Las que obran sobre nuestro organismo, ó sea sobre nosotros, de un modo accidental ó casual; como por ejemplo, la insolación, que puede producir un ataque cerebral; un enfriamiento repentino, que puede ser causa de una pulmonía; el abuso en las comidas, causa indigestiones, etc.

—¿Qué causas son las específicas?

—Las que reconocen por origen un virus ó elemento infeccioso especial;

como el virus que produce la viruela, el del sarampión, etc.

—¿Desde cuándo sufren enfermedades los hombres?

—Desde el principio de los tiempos, en que pecaron y quedaron sujetos al trabajo y á las necesidades, condenados á luchar contra las influencias exteriores y las sollicitaciones interiores.

—¿Cómo nos libraremos, entonces, de las enfermedades?

—Podremos lograrlo, hasta donde es posible, guardando fielmente los preceptos de la Higiene en todo lo que pueda impresionarnos, sea física sea moralmente.

---

---



## LECCIÓN III.

## DE LOS ALIMENTOS.

Es indudable que la mayor parte de las enfermedades que aquejan al hombre, son debidas al abuso que hace de los modificadores naturales de su organismo; es decir, del abuso de todos los cuerpos de la naturaleza, que, como los alimentos y bebidas, el aire y la luz, son esencialmente necesarios á la vida.

Por eso, sin duda, que un célebre filósofo dijese que «la Higiene más que una ciencia es una virtud.» Aserto que si no puede concederse en absoluto, porque no le es dado al hombre prescindir de las ocupaciones peligrosas y de las mil y mil causas morbígenas que le rodean, revela claramente hasta qué punto debemos ser comedidos y discretos en todo.

Sin alimentos y sin bebidas no podemos nutrir el cuerpo, ni reparar las fuerzas, ni crecer; no podemos vivir. Pero ni todos los alimentos ni bebidas son buenos en todas las circunstancias, ni tampoco es guía infalible para su buen uso, el grito de la necesidad. Los alimentos, que en su acepción general,

son las sustancias que se introducen en los órganos digestivos, para que suministren al cuerpo los materiales necesarios á su renovación y crecimiento, pueden ser animales y vegetales; pero unos y otros se dividen á su vez en cierto número de clases segun el principio inmediato que constituye su base y les dá el sello característico: así se dice alimento feculento, azucarado, ácido, aceitoso, etc.

Quando los alimentos son de buena calidad y se toman con moderación y oportunidad, producen una sensación agradable, y á la debilidad general que antes se siente, reemplaza el bienestar consiguiente á la renovación de las fuerzas. Pero si se come con exceso, se experimentan ciertos fenómenos desagradables; como sensación de peso y ocupación de estómago, respiración difícil, penosa y elevada, debilidad pasajera, torpeza en la inteligencia y, á veces, indigestiones, vómitos y otras molestias y enfermedades.

La abstinencia, ó sea, la falta excesiva de alimentación, que en ciertas enfermedades es utilísima é indispensable, determina en el cuerpo sano consecuencias que pueden llegar á ser funestas, cuando se prolonga demasiado. Diferentes entre sí los efectos ocasionados

por las diversas clases de alimentos, anulanse ó se modifican aquellos por su mezcla con otros y por la poca constancia en el régimen.

Los alimentos cambian su cohesión, su olor, su sabor, y pierden también, á veces, principios que pueden dañar al estómago, por medio del arte de cocina. Sus adulteraciones, con frecuencia peligrosas y nocivas, deben ser cuidadosamente indicadas. Tampoco son indiferentes las sustancias de que están formados los utensilios y vasijas que hayan de usarse en las cocinas. La arcilla, el vidriado común (de platos), la porcelana y el vidrio ó cristal, no ofrecen inconveniente alguno.—El estaño no sirve para conservar alimentos ácidos, salados ó albuminosos; el cobre tiene grandes inconvenientes; y debe proibirse, por completo, el uso de espitas ó llaves del mismo en los toneles de sidra, vino, vinagre, etc., porque el líquido que se extrae, sale siempre cargado de una sustancia venenosa que se llama cardenillo.—La esmerada limpieza de las vasijas, sea cualquiera su naturaleza, es de una importancia suma.

---

—¿A qué damos el nombre de alimentos?

—A las sustancias que comemos para nutrir y conservar el cuerpo.

—¿De cuántas clases son los alimentos?

—De dos: animales y vegetales.

—¿Son igualmente útiles al hombre?

—Los del reino animal alimentan más y se digieren mejor; pero deben usarse estos y aquellos, y, según los casos, preferirse unos á otros.

—¿Cómo se dividen los alimentos según sus propiedades?

—En varias clases: las principales son: alimentos fibrosos ó tónicos; estimulantes, feculentos, sacarinos, gelatinosos y jugosos ó blandos.

—¿Cuáles son los alimentos tónicos ó fibrosos?

—Aquellos en que predomina la fibra consistente, como en las carnes magras de los animales (vaca, carnero, aves, etc.)

—¿Qué efectos causan estos alimentos?

—Dan vigor á la digestión, nutren mucho y entonan ó fortifican y robustecen.

—¿Qué son alimentos estimulantes?

—Aquellos que, como las carnes saladas, cecinas y escabeches, tienen un sabor acre y picante.

—¿Cuáles son sus efectos?

—Los de avivar excesivamente las funciones, y producir ardores y otras molestias, si de ellos se abusa.

—¿Qué son alimentos feculentos?

—Los que, como el trigo, centeno, maiz, patatas y legumbres secas, contienen una materia amilácea llamada fécula.

—¿Cuáles son sus efectos?

—Los de alimentar moderadamente y digerirse con facilidad; siempre que los cereales estén bien panificados, y las legumbres bien cocidas.

—¿Qué son alimentos sacarinos?

—Los que tienen un sabor dulce; como la leche y sus productos, las almendras, frutas secas, pasas, higos, etc. También éstos se digieren con facilidad y alimentan bastante.

—¿Qué son alimentos gelatinosos?

—Los que contienen una sustancia pegajosa, llamada gelatina. Alimentan ménos que los anteriores y relajan las fuerzas digestivas. Los pescados frescos, la sangre, los callos, y todos los animales recién nacidos, pertenecen á esta clase.

—¿Cuáles son, por último, los alimentos blandos ó jugosos?

—Los que, como el nabo, la zanahoria, el melón, la calabaza y todas las legumbres y frutas verdes, tienen mucho jugo, alimentan poco y relajan demasiado las fuerzas.

—¿Puede vivir el hombre con una sola clase de alimentos?

—No; y por eso hace uso de todos. Este uso no debe adoptarse indistintamente, sino que conviene dar preferencia á aquellos que más convengan á la constitución y género de vida de cada uno.

—¿Qué son condimentos?

—Ciertas sustancias de sabor muy pronunciado, que se emplean en las preparaciones que muchos alimentos necesitan, para poderse hacer uso de ellos.

—¿De cuántas clases son los condimentos?

—De varias; pues unos son de sabor grato, como el azúcar, la grasa, la miel, etc., y otros picantes, salados, cáusticos, etc., como el pimiento, la sal, ajos, cebollas, clavo, perejil, pimienta, etc.

—¿Qué uso debe hacerse de los condimentos?

—Un uso moderado; pues si se emplean con exceso no solo irritan el estómago y los intestinos, sino que tambien pueden producir malas digestiones.

—¿Por qué?

—Por que incitan á comer con exceso y alteran la naturaleza y propiedades de los alimentos.

—¿Cuándo debe tomarse alimento y en qué cantidad?

—Generalmente hablando, cuando hay hambre: pero el uso admitido de las tres comidas diarias es conveniente. La cantidad dependerá de la clase de alimentos y de las condiciones de cada uno; pero debe comerse siempre con moderación; porque si la escasez perjudica, la repleción del estómago incomoda y daña no ménos.

—¿Qué cuidados deberán tomarse para comer?

—Que los alimentos sean de buena



calidad, sin adulteraciones, y que estén bien condimentados, y sean servidos en vajillas apropósito y limpias.

—¿Y por lo que hace al que va á comer?

—Que no debe nadie sentarse á la mesa si está sudando, ó irritado, ó encolerizado; ni si acaba de sufrir una emoción fuerte. Tampoco es bueno comer de prisa, porque con la prisa se priva á los alimentos de cierta preparación que sufren en la boca y que es conveniente á su fácil digestión.

—¿Qué debe hacerse despues de la comida?

—Lo mejor es descansar, cuando ménos una hora, para que la digestión venza la mayor resistencia de los alimentos.

## LECCIÓN IV.

## DE LAS BEBIDAS.

De tanta necesidad como los alimentos, son las bebidas para la conservación individual. Naturales y artificiales, todas tienen por base el agua, y, por eso la providencial abundancia de ésta: de efectos distintos, según su constitución, todas son introducidas en nuestro estómago para apagar la sed ó estimular los órganos.

Casi todas tienen la propiedad de diluir los alimentos, favorecer la mezcla de éstos con los jugos gástricos y reparar—siquiera sea momentáneamente—las pérdidas que el organismo sufre por las diversas evacuaciones.

Empero, así como el uso de los alimentos debe subordinarse á las reglas de la Higiene; de la misma manera, conviene saber que según esta, ni todas las bebidas son iguales, ni la falta ó exceso de ellas es indiferente.

Conviene sobre todo tener presente, que el exceso en las bebidas alcohólicas ó fermentadas puede ser causa de incalculables males, produciendo la borrachera ó embriaguez, que, si llega á ser habitual, ó por lo mé-

nos, frecuente, convierte al hombre en bruto, le degrada, y le expone á enfermedades mil y á la muerte repentina. Nunca, bajo ningun pretesto, debe transigirse con la embriaguez; pero merece toda execración el borracho por hábito.

El agua, bebida natural por excelencia, es la más simple, la más esencial entre todas: pero, si ha de aprovechar, si ha de ser potable, necesita reunir ciertas condiciones de pureza, necesita ser inodora, trasparente, fresca, sin sabor desagradable, aireada, y buena para disolver el jabón y cocer las legumbres.

En cuanto á las bebidas artificiales diremos, que reciben el nombre de las propiedades que poseen, del modo como se preparan y de los principios activos de las sustancias que entran en su composición: así se dice: bebidas fermentadas simples, al vino, la sidra, la cerveza, etc.: bebidas fermentadas destiladas, ó bebidas alcohólicas ó espirituosas, al aguardiente, rón, etc. y bebidas aromáticas ó no fermentadas y estimulantes, al té, café, tila, etc.

---

—¿A qué se dá el nombre de bebidas?

—A los líquidos que introducimos en

el estómago para apagar la sed ó estimular los órganos.

—¿De cuántas clases son las bebidas?

—De dos: naturales y artificiales.

—¿Cuáles son las bebidas naturales?

—El agua, que es la más necesaria de todas.

—¿Son buenas para bebidas todas las aguas?

—Nó: y por eso unas se llaman *potables*, y otras *no potables*.

—¿Cuáles son las potables ó buenas?

—Las que son frescas, transparentes, sin olor ni sabor, hacen espuma con el jabón y cuecen bien las legumbres.

—¿Qué aguas reúnen principalmente estas cualidades?

—La de lluvia, que es la más pura y mejor de todas, la de manantial ó fuente, la de río, y la de algunos pozos.

—¿Por qué el agua de lluvia es la mejor?

—Por que está muy aireada (contiene casi una vigésima parte de su volúmen de aire atmosférico y muy poco ácido carbónico); y porque en la evaporación (por la cual sube á la atmósfera) deja las sustancias que están mezcladas con ella.

—¿Qué cuidados deberán tenerse para recojer y guardar el agua de lluvia?

—No cojer la primera que cae cuando el tiempo ha estado despejado muchos dias: tomarla lejos de las casas; y cuidar que los algibes ó cisternas estén bien limpios.

—¿Es igual el agua de nieve que la de lluvia?

—Nó: pues el agua de nieve tiene entre otros el inconveniente de no estar aireada.

—¿Cuáles son las aguas no potables ó malas?

—Las cenagosas, las de los estanques, la de algunos pozos y la de mar.

—¿Para qué sirve el agua en la economía?

—Para apagar la sed; humedecer los órganos; facilitar la digestión de los alimentos; refrescar la sangre, y reemplazar las pérdidas que la transpiración, la orina y otras funciones ocasionan.

—¿Qué son bebidas artificiales?

—Las fermentadas, las espirituosas, las refrigerantes y las aromáticas.

—¿Cuáles son las fermentadas?

—El vino, que resulta de la fermentación del zumo de la uva; la cerveza, resultado de la fermentación de la cebada germinada, del trigo y de la avena; y la sidra, producto de la fermentación de las manzanas y las peras.

—¿Que efectos produce el vino en el organismo?

—Excita las funciones y alimenta, cuando se toma en cantidades prudentes: pero si se toma con exceso, pro-

duce entre otros males, el de la embriaguez; estado funesto y vergonzoso, que priva al hombre de razón y le expone á desgracias sin cuento.

—¿Y solo el vino puede producir semejante estado?

—Nó; que tambien las bebidas espirituosas y fermentadas tienen la misma propiedad; por eso que todas deban beberse con moderación.

—¿Qué acción produce la cerveza?

—Estimula ciertas secreciones, en especial la de la orina.

—¿Y la sidra?

—La sidra reciente no estimula, y alimenta; pero la añeja, es muy excitante y emborracha casi tanto como el vino,

—¿Qué son bebidas espirituosas?

—Las que resultan de la destilación de las fermentadas; como el aguardiente, que es el producto inmediato de la destilación del mosto de la uva, y los

licores, que son el resultado de la infusión en el mismo de ciertas sustancias aromáticas.

—¿Qué efectos producen estas bebidas?

—Estimulan en alto grado, y tanto más cuanto más puras sean; convienen á pocas personas, y, en general, son nocivas.

—¿Cuáles son las bebidas aromáticas?

—Las que resultan de la infusión acuosa de plantas odoríferas, como la tila, el café, la salvia, el té, etc.

—¿Qué efectos causan?

—Estimulan ménos que las anteriores y no embriagan. Son útiles generalmente cuando hay mareos y congojas, cuando se sienten vapores ó flatos en el estómago, y cuando, por flojedad de este, se hace difícilmente la digestión.

—¿A qué se dá, por fin, el nombre de bebidas refrigerantes?



—Al agua cuando se la mezcla zumos de frutas (limón, naranjas, granada, etc.) en cantidad suficiente para hacerla agradable.

—¿A qué hora debe beberse?

—El agua siempre que haya sed, á ménos que sea muy fria y se esté sudando; el vino común á las horas de comer, y cuando se siente alguna flojedad ó congoja; y los generosos, despues de las comidas.

LECCIÓN V.  
DE LOS VESTIDOS.

Si grandes son los abusos que se cometen en las comidas y bebidas, no son tampoco pequeños los que merecen corrección en la forma y manera de vestir.

Piensan algunos que conviene poco abrigo, para que, *curtiéndose* el cuerpo por la intemperie, se haga más vigoroso; otros, por el contrario, exagerando los inconvenientes del frío, se abrigan con exceso: pocos saben regular los trajes ni obedecer á lo que la Higiene preceptúa.

Por otra parte, las modas, con su tiránico influjo, obligan á las clases acomodadas á adoptar trajes perjudiciales á la salud, y á veces hasta atentatorios á las buenas costumbres. Tales son, por ejemplo, esos vestidos con los cuales, el cuello, los brazos y los hombros van al desnudo; y esas faldas que, por lo cortas, no permiten á las niñas cubrir las rodillas cuando están sentadas, lo que hace que estén como avergonzadas cuando se hallan en visita.

Un célebre químico ha dichó que «el vestido es para nosotros respecto á la tempera-

tura del cuerpo, el simple equivalente de cierta suma de alimento.» Luego para vestiros, la regla general será «el usar prendas que, segun la estación y el clima, sean suficientes por su calidad y espesor para proteger el cuerpo contra toda sensación de frio.» Principio que sirve de fundamento al precepto higiénico que aconseja la diversidad de trajes segun los climas, y que no de repente, sino poco á poco, vayamos cambiándolos en las diferentes estaciones.

—¿A qué se dá el nombre de vestidos?

—A todo lo que se aplica inmediatamente sobre el cuerpo para la debida decencia, y para resguardarlo de las impresiones y vicisitudes atmosféricas.

—¿Cómo llenan su objeto los vestidos?

—Reteniendo en la superficie del cuerpo una parte de su calórico, y resguardando á la piel del frio exterior y de la humedad; por eso se dice que el vestido es una valla entre la temperatura del cuerpo y la atmósfera.

—Segun eso ¿á qué reglas deberán sujetarse los vestidos?

—A ser más ó ménos impermeables, segun que la temperatura exterior sea más ó ménos capaz de impresionar malamente á los órganos.

—¿Luego no deberá llevarse el mismo abrigo en todas las estaciones?

—Nó señor; al contrario, debemos ir aligerando las ropas á medida que el calor del verano viene, y aumentándolas á la vuelta de los frios.

—¿De qué sustancias pueden ser y son, principalmente, los vestidos?

—De materias animales, como la lana, seda, pieles, etc. y vegetales, como el lino, algodón, cáñamo, etc.

—¿Cómo deben emplearse estas materias?

—Las vegetales para el interior (camisas, enaguas, chambras, calzonci-

llos, etc.) y las animales, para las prendas exteriores.

—¿Por qué deben de ser de algodón ó hilo las ropas interiores?

—Porque á su mayor comodidad y otras ventajas, reúnen la principalísima de poderse lavar con frecuencia; lavado que habrá de hacerse *cuando ménos* una vez á la semana.

—¿Cómo deben hacerse las ropas exteriores?

—Sean cualesquiera los usos, modas y costumbres de cada país, deben confeccionarse anchas para que no compriman el cuello, ni los brazos, ni la ingle, ni la corba por donde pasan vasos y nervios. Así mismo deben desterrarse las ballenas, los aceros y cuanto pueda comprimir y disfigurar alguna parte del cuerpo.

—¿De qué color deberán ser los vestidos?

—De color claro en verano, y oscuros en invierno.

—¿Qué condiciones convienen al calzado?

—El calzado debe ser holgado, para que no comprima los piés, y de piso plano y tacón poco elevado y ancho, para evitar torceduras.

—¿Cómo debe vestirse á los niños recién nacidos?

—Con pañales de hilo y mantillas flotantes, que, sin dejar de abrigarles lo suficiente, no les impidan recibir las impresiones del aire: debe cuidarse tambien de no comprimirles con fajas apretadas; de no sujetarles los brazos; ni de ponerles nada, en fin, que les impida los movimientos.

---

## LECCIÓN VI.

## DEL EJERCICIO Y EL REPOSO.

Habiendo sido hechos los órganos para obrar, es evidente que su funcionalidad ha de contribuir á la conservación del individuo; y que el ejercicio de cada uno de ellos, bien dirigido, no solo conviene á la salud, sino tambien á su nutrición, á su volúmen y á su fuerza.

La dirección del ejercicio de los órganos debe encaminarse al aumento de aquellas facultades y de aquellas funciones más necesarias á la felicidad del individuo y de la sociedad. De aquí, que, como la Higiene, concorde con la Moral, preceptúa, debe procurarse, desde el principio, reprimir aquellos impulsos, inclinaciones y deseos que incitan al mal, y cultivar los que propendan al bien y á la virtud; evitando, al par, que unos órganos se desarrollen á expensas de otros.

Varias son las consideraciones que merecen tenerse en cuenta para regular el ejercicio y el reposo intelectual y corporal; las principales son: que el exceso de uno ú otro, es nocivo á la salud, porque el ejercicio demasiado

prolongado de un órgano cualquiera le congestiona y le gasta prematuramente, debilitando la función; así como el reposo absoluto le extenua y esteriliza: que no debe pasarse de repente desde un ejercicio sostenido y violento al de una quietud absoluta, y viceversa; y, por tanto, que el ejercicio gradual y moderadamente prolongado es el único capaz de armonizar los órganos con la influencia de los trabajos é impresiones á que el hombre está sujeto.

En estos principios se funda la gimnasia, verdadera série de movimientos y de ejercicios graduados y metódicos, destinados á regularizar y desarrollar las fuerzas y las potencias funcionales. La gimnasia, pues, ha de ser científica, para que resulte provechosa.

No es posible dar una medida á que ajustar el ejercicio y el reposo, si han de ser útiles á la salud. La necesidad y el placer, cuando nos llaman con imperio al cumplimiento de las funciones necesarias á la vida, nos obligan á que las atendamos; así como el dolor es el grito de alarma con que un órgano cualquiera nos anuncia, por medio de los nervios, su alteración ó malestar: luego el hombre no debe ser sordo á la voz del dolor ni á la del placer natural en sus justos límites contenidos; y éstos, y la necesidad, anunciarán el



momento oportuno del trabajo y del descanso.

Pero, sea cuando quiera, y ora hagamos ejercicio, ora descansemos, debemos tener presente las reglas de la Higiene; no solo las generales, que quedan señaladas, sino tambien las que se refieren al sitio y la hora, como indicaremos á continuaci3n.

---

—¿Qué es ejercicio?

—La acci3n 3 movimiento de todos y cada uno de nuestros 3rganos.

—¿Cuántas clases hay de ejercicio?

—Tres: ejercicio activo, ejercicio pasivo y ejercicio mixto.

—¿Qué es ejercicio activo?

—El que hace el cuerpo, 3 alguna de sus partes, por s3 mismo: como andar, saltar, jugar, cantar, bailar, etc.

—¿Cuál es el ejercicio pasivo?

—El movimiento recibido estando en quietud; como viajar en carruaje, navegar, etc.

—¿Qué es ejercicio mixto?

—El que participa de los dos; como la equitación, el columpio, etc.

—¿Es conveniente el ejercicio?

—Tanto que sin él no se desarrollarían bien los órganos, ni las funciones adquirirían la necesaria actividad y energía.

—¿Qué cuidados deben tenerse al hacer algun ejercicio?

—Debe procurarse que no sea muy violento, ni sostenido en demasía; debe empezarse por los más moderados; y nunca despues de comer, si han de ser de importancia; y, por último, convenirá que las ligaduras de los vestidos estén flojas, durante el ejercicio, y no suspender este en paraje húmedo y frio, sin abrigarse bien.

—¿Qué daños puede causar el ejercicio cuando es excesivo?

—Suele irritar los órganos y producir enfermedades.

—¿A qué ejercicios y trabajos debe darse la preferencia?

—A aquellos que, dadas las circunstancias del sugeto, sean más conducentes á su bienestar y su salud.

---

—¿Qué es reposo?

—El descanso ó quietud de los órganos.

—¿Cuándo debemos descansar?

—Siempre que, despues de cierto tiempo de ejercicio, sintamos desazón en los órganos y fatiga: ó de otro modo, cuando, como el ejercicio, el descanso sea reclamado por la naturaleza.

—¿Cómo se halla el descanso más completo?

—Durmiendo.

—¿En qué consiste el sueño?

—En la suspensión de todo movimien-

to voluntario, de todo acto intelectual y de toda sensación.

—¿A qué hora deberemos entregarnos al sueño?

—Por la noche, en que tanto le favorecen la falta de luz y de ruidos, y la imposibilidad de ciertos trabajos.

—¿Cuántas horas debe dormirse?

—De seis á ocho, por regla general; pero los niños pequeños necesitan más.

—¿Qué precauciones deben tomarse para dormir?

—Echarse del lado derecho; que la cama esté levantada sobre el suelo en un catre ó armadura de hierro ó madera; que las ropas estén limpias; que los colchones y almohadas no sean demasiado blandos, y que la temperatura de la habitación sea moderada.

—¿Es bueno leer ó hacer cualquiera otra cosa estando en la cama.

—Nó; es muy perjudicial.

—¿Qué debe hacerse al salir de la cama?

—Vestirse enteramente antes de pasar á otra habitación, y no abrir de pronto puertas ni ventanas.

—¿Son necesarios el sueño y el reposo?

—Son indispensables: pues sin descanso corporal y sin sueño, no sería posible la renovación de las fuerzas gastadas por el ejercicio y la vigilia; y, por tanto, sería imposible vivir.

## LECCIÓN VII.

## DE LAS HABITACIONES.

Lugar de reposo; centro donde se desenvuelven las escenas más interesantes de la vida; santuario de puras afecciones, esto es la casa para la familia; lo que el nido al ave, esto es el hogar para el hombre.

Cuanto importa, pues, que las casas reúnan buenas condiciones, que estén bien situadas y ofrezcan salubridad y comodidades, no hay por que encarecerlo. Si la casa propia ó alquilada está á buenos aires y bañada por el sol; si sus habitaciones y dependencias son suficientes y están aseadas y cuidadas con esmero y el regalado aliño que la respectiva posición social permita, entonces la casa por sí misma, será un atractivo para el hombre, que buscará en ella el descanso á la fatiga y la salud que fuera de ella hubiera perdido.

Nada más descuidado, sin embargo: en las grandes poblaciones, el afán desmedido de lucro, dá á las casas una altura feroz, convirtiendo las habitaciones de los últimos pisos, en verdaderos nidos de águila, á los que no se puede subir sin gran fatiga, ni permanecer

en ellos sin gran riesgo, y los bajos en verdaderas mazmorras. La bohardilla y los sótanos de las casas á que nos referimos, no pueden ser, por tanto, ni más anti-higiénicos, ni más censurables.

No ménos dignas de reprobación las viviendas de la mayor parte de la población rural. Mal situadas y peor construidas; con corrales llenos de estiercol y humedad; con habitaciones escasas, cada una de las cuales necesita servir para diferentes usos; sin dormitorios suficientes, que permitan la necesaria separación de edades y sexos, tan indispensable á la salud como al decoro, á la Moral y á las buenas costumbres; las casas de las aldeas más parecen chozas y establos para encerrar ganados, que habitación escogida para el hombre.

Si los ricos suelen codiciar grandes rendimientos de sus propiedades urbanas, los montañeses y labriegos, no ménos codiciosos en su estrechez, consagran á sus animales domésticos la mayor parte de sus casas, reduciéndose ellos á la cocina, que por lo sucia y oscura y los distintos usos á que se destina, es un foco de infección y de embrutecimiento.

Urge, pues, el procurar por todos los medios la reforma que tanto abuso y tanta suciedad reclaman.

Nosotros no podemos remediar tanto mal; pero conviene y debemos procurar que todas y cada una de las familias que construyan casas ó las arrienden, tengan en cuenta las circunstancias que han de reunir, si han de ser higiénicas.

La situación al oriente ó mediodía; la buena ventilación; que el número de habitaciones sea suficiente á que cada una sirva para un solo destino; que los dormitorios, ventilados y capaces, estén todo lo lejos posible de la cocina; tales son las principales é indispensables condiciones que la casa debe tener; condiciones que se encierran en estas tres: salubridad, comodidad y seguridad.

Más en el caso en que, por desgracia, tengamos que vivir en casas insalubres, en las cuales el aire se vicia fácilmente, no solo por las emanaciones de los lugares circunvecinos, si no principalmente por la aglomeración de personas en una estancia dada, ó por servir ésta para distintos usos; ó por los braseiros que se emplean para la calefacción, ó por enfermedades, ó por cualquiera, en fin, de las numerosas causas que alteran el aire de las habitaciones, procuraremos purificar y sanear ésta no solo por el aseo y la ventilación posibles, sino tambien rociando el suelo y las paredes con agua y vinagre, ó con una



disolución de cloruro de cal ó de potasa: las fumigaciones de cloro, y otras que la ciencia aconseja, no están exentas de inconvenientes, y necesitan emplearse con mucha precaución.

---

—¿A qué se dá el nombre de casa?

—A los edificios, cuyos compartimientos ó habitaciones se destinan á nuestra vivienda, y cuyo grupo ó conjunto se llama población.

—¿Cómo se dividen las poblaciones, ó que denominación reciben?

—Se dividen segun su importancia, y se llaman: caserío, aldea, pueblo, villa y ciudad.

—¿Qué condiciones deben reunir las casas, sea cualquiera el grupo ó la clase de población á que pertenezcan?

—Las de salubridad, comodidad y seguridad.

—¿Cómo se logra ésto?

—Construyéndolas segun los precep-

tos higiénicos; distribuyéndolas en suficiente número de estancias, segun las necesidades de la vida; y dando firmeza y solidez á sus paredes.

—¿Qué reglas generales deben tenerse presente en la construcción de las casas?

—Que los pisos habitables se levanten sobre bodegas ó sótanos por encima del nivel de la calle; que las fachadas y puertas principales miren á oriente ó mediodía, y que las ventanas sean en número y proporción á la capacidad de las habitaciones.

—¿Y éstas cómo deberán hacerse?

—Ni muy pequeñas, porque se vicia el aire con facilidad, ni muy grandes, porque son frias: todas deben estar entarimadas ó embaldosadas, con techos de tabla barnizada ó *techos rasos*, y con las paredes empapeladas ó blanqueadas. Los dormitorios, sobre todo, deben estar aislados, ser capaces y ventilados, con

ventanas que puedan cerrarse al dormir, y no contener ni muebles ni flores.

—¿Qué condiciones debe tener la cocina?

—La cocina, habitación principal de muchas casas de aldea, debe ser espaciosa, clara, con buena ventilación y chimenea que impida el humo; no debe tener más muebles que los necesarios, y debe estar situada lejos de los dormitorios y de los establos para el ganado.

—¿Y los establos dónde y cómo habrán de situarse?

—Lo más separado posible de las habitaciones: porque los animales con su respiración, orinas y excrementos vician el aire; deben ser espaciosos, con ventanas al aire libre y con puertas á los corrales. Por último, deben tenerse limpios, sacando con frecuencia (todos los días) los abonos, que se juntarán en despoblado, fuera de las últimas casas,

—¿Qué deberemos hacer cuando por enfermedades ú otras causas se vicia el aire de las habitaciones?

—Purificarlo por medio de la ventilación y el aseo, y tambien rociando el suelo y las paredes con agua y vinagre, ó con agua con cloruro de cal ó potasa.

—¿Es muy importante ésto?

—Importantísimo é indispensable: pues siendo al aire atmosférico imprescindible para la respiración y, por tanto, para la vida, si está viciado necesariamente ha de alterar la salud y hasta puede producir la muerte.

## LECCIÓN VIII.

## DEL ASEO Ó LIMPIEZA.

No todas las personas conceden á la limpieza la altísima importancia que entraña; y unas por desidia, otras por hábito, descuidan, con frecuencia, los preceptos que la Higiene señala; con lo cual, no solamente se privan de los beneficios que al aseo van unidos, sino que tambien se exponen á contraer enfermedades que, por sí solas, pueden ocasionar alteraciones en los órganos de los sentidos corporales.

Destinados éstos á sufrir las influencias de los agentes exteriores, necesitan un muy especial cuidado para conservarse en su integridad funcional; y si bien es cierto que los consejos de la Higiene para con ellos, se extienden á más que á la limpieza, como al paso diremos, es lo cierto que sin ésta nada bueno puede conseguirse.

Útil y conveniente es, por ejemplo, cuidar que la luz no impresione vivamente á los ojos; no pasar de la oscuridad á ella repentinamente; no fatigarlos mucho mirando objetos pequeños y brillantes, etc.; pero si se

descuidase el lavarlos con agua natural y limpia por las mañanas y cuando el polvo los ensucia, bien pronto llegarían á enfermar.

Lo mismo sucederá á los oídos, la boca, las narices y la piel, si no se procura tenerlos siempre limpios, librándolos de la cera, los residuos alimenticios, el moco y demás secreciones y suciedades que puedan mancharlos por su contacto con los agentes exteriores.

La coquetería femenina y la moda, casi siempre contraria á la salud, han introducido en el tocador el uso de aceites, elixires y cosméticos que, en general, deben proscribirse, ya que no por nocivos, por innecesarios; pues ningun elixir mejor para la boca despues de la comida, que el agua templada con que debemos enjuagarla; ni las pomadas y aceites son siempre inofensivas para el pelo cuya raíz atacan, contribuyendo á su caída.

A más del lavado parcial y del peinado, que debe hacerse todos los dias, son tambien convenientes los baños generales de agua dulce y templados, cuando por el sudor ú otra causa cualquiera se ha manchado la piel, ó es preciso facilitar sus funciones, y cuando el ardor general aconseja refrescarse.

A los niños, cuya esmerada limpieza nun-

ca será excesiva, debe, sobre todo, bañarse-les con frecuencia; si bien la oportunidad del baño y sus condiciones deberán consultarse con un profesor entendido.

Diremos, por último, que el aseo que tantos bienes proporciona, es una necesidad social, á cuyo cumplimiento todos tienen necesidad de someterse, si no quieren ser objeto de repugnancia para los demás. La persona que, en lo posible, dentro de su condición social, no se presenta curiosa y aseada, es tenida siempre en menosprecio; porque lo que la virtud es al alma y la ilustración á la inteligencia, es al cuerpo la limpieza esmerada. Cúidese, sin embargo, de no halagar el cuerpo más de lo debido, perfumándole y llenándole de afeites: y que nadie, y, sobre todo, ninguna niña, ninguna mujer, olvide, que lo que mejor huele es lo que no huele á nada, como dijo un ilustre sábio, Fr. Luis de León en su admirable obra de «La Perfecta casada.»

---

—¿Cuándo se dice que una persona está aseada?

—Cuando no solo sus vestidos están

limpios, sino tambien su cara, cabeza y cuerpo.

—¿Es necesaria la limpieza corporal?

—Tan necesaria que sin ella, á más de la repugnancia que inspiraríamos á los demás, y del mal concepto en que se nos tendría, nos expondríamos á contraer no pocas enfermedades.

—¿Y cuáles son los órganos sujetos á la limpieza?

—Los exteriores, como la piel y sus excrecencias: (pelos, barbas y uñas), y los que sirven de medio á los sentidos.

—¿Cuáles son éstos?

—Los ojos, los oídos, las narices, la boca y la piel.

—¿Qué cuidados especiales exigen los ojos?

—Deben librarse del aire fuerte y el polvo; no fatigarles por mucho tiempo mirando objetos brillantes y pequeños; no exponerlos á que pasen repentina-



mente de la oscuridad á la luz; y, por último, una suma limpieza, la que se hará lavándolos con agua clara por la mañana y siempre que se empolven.

—¿Cómo deben cuidarse los oídos?

—Evitando escuchar fuertes detonaciones; para lo cual se les tapará con algodón si hay necesidad de oírlas; des-  
embarazarlos del cerumen que en ellos se deposita, y lavando la oreja y el mismo conducto auditivo, cuando estén manchados por el polvo ú otros cuerpos extraños.

—¿Qué cuidados exigen las fosas nasales, ó narices?

—Lavarlas todos los días, limpiar el moco tan luego como en ellas se forma, no escarvarlas con la uña ni otro cuerpo duro, y evitar los olores fuertes demasiado penetrantes.

—¿Cómo cuidaremos la boca?

—Enjuagándola con agua templada,

despues de extraer de entre los dientes las partículas alimenticias, que suelen alojar despues de comer; no tomando alimentos ni bebidas demasiado calientes, y evitando alterar estas con las frias.

—¿Cómo ha de cuidarse la piel?

—Con un aseo esmerado, lavando todos los dias la cara, el cuello y las manos; y usando de baños generales templados, cuando sea preciso porque se hubieran condensado en ella el sudor ú otros humores. Además, los cabellos deben peinarse todos los dias, lo mismo que la barba, si se lleva larga; y tanto para ésta, como para aquellos, deben proscribirse las aceites, pomadas y cosméticos. Las uñas, por fin, deben cortarse á menudo, y, cuando no, limpiarlas con frecuencia.

---

---

## LECCIÓN IX.

## DE LA RELIGIÓN Y LA MORAL.

La Religión, por la cual damos á Dios el culto de amor y adoración que le es debido; y la Moral, que regula nuestras acciones y nuestras costumbres segun los preceptos de aquella y las enseñanzas de la recta razón, son dos elementos indispensables á la salud y á la felicidad humana.

La religión católica, única verdadera, enseñándonos á sufrir con paciencia las desdichas y contrariedades de la vida; á moderar nuestros apetitos y á esperar en un mundo mejor el eterno descanso y el eterno bien; la religión católica, que nos veda todo pecado y todo exceso; que con sus sacramentos dá sosiego á la conciencia, y con sus promesas resignación y alientos al ánimo afligido por el infortunio, es el auxillar más poderoso de la Higiene, en el individuo y en la familia.

La práctica del culto, y el descanso del domingo y demás festividades prescritas por la Iglesia, contribuyen también al equilibrio y fortaleza del sistema nervioso, y, por tanto, al bienestar físico.

Nada más perjudicial que los pecados, que la religión anatematiza; nada más higiénico que las virtudes, que ella ensalza y la moral cristiana preceptúa.

La soberbia, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza, pueden, por sí solas, causar más estragos en el organismo que todas las causas físicas reunidas.

Síncopes, accidentes nerviosos de todas clases, desfallecimientos, consunciones....., hasta la locura y el idiotismo, pueden reconocer por origen el dominio de una pasión en el hombre.

Por el contrario, ¡qué de beneficios no se reportan de las virtudes! Por la Prudencia, aprendemos á admitir ó rechazar las acciones, según que sean convenientes ó nocivas; la Justicia nos hace equitativos en todo: la Fortaleza nos sostiene en el buen camino, así en la próspera como en la adversa fortuna: la Templanza, por último, nos hace moderados en la mesa y en toda clase de deleites.

Por lo cual, el hombre y la mujer que observan fielmente la Religión y la Moral, se conquistan, no solo el aprecio público, por su honradez y buenas acciones, sino también la longevidad y la salud.

Con la práctica de las virtudes cardinales dichas, adquiérense todas las demás que de

ellas se derivan; y el que es modesto, y generoso, y casto; y el que es paciente, frugal, caritativo y laborioso, no puede ménos de tener la estimación de sus semejantes y de encontrar en sí mismo, con la satisfacción de su conciencia, la más cabal salud.

El que es honrado y religioso; el que ajusta sus actos á la Moral, podrá padecer, claro está, aquellas enfermedades hijas de los agentes ó influencias exteriores; pero aun en estos casos, su organismo, vigorizado por las buenas costumbres, está mejor dispuesto para recobrar la salud. De aquí el famoso dicho de que «si los malos supieran qué gran cosa es ser buenos, lo serían hasta por egoísmo,» y el de que «ningún libro de Higiene más á propósito para los niños que el Catecismo de la doctrina cristiana »

—¿Qué cosa es Religión?

—Dar á Dios culto verdadero.

—¿Puede haber más religión verdadera que una?

—Nó señor: puesto que la verdad no puede ser sino una, ni hay más que un solo Dios.

—¿Cómo daremos á Dios el culto ú homenaje que le es debido como Criador y Señor nuestro?

—Observando fielmente su santa ley; ó cumpliendo los preceptos y prácticas de la Religión.

—¿Qué beneficios reportamos de ello?

—Incalculables; pues además de los bienes espirituales que por ello alcanzamos, nos libramos de muchas y muy terribles enfermedades.

—¿Por qué?

—Por que pensando en Dios y sirviéndole y amándole, podemos contar con eficaces auxilios para dominar nuestras malas pasiones, refrenar los apetitos desordenados, y sebrrellevar con paciencia las adversidades y trabajos de esta vida.

—Pues qué, ¿dañan á nuestra salud las pasiones?

—Tanto que ellas solas pueden ser

causas de innumerables enfermedades. Así, por ejemplo; la ira, puede producirnos ataques cerebrales y nerviosos; la gula, flatos, indigestiones, irritaciones, cólicos, etc., y la lujuria, debilitarnos, extenuarnos, ponernos tísicos y conducirnos tempranamente á la muerte.

—¿Y cómo lograremos vernos libres de las malas pasiones?

—Siguiendo las sendas que nos traza la sana moral.

—¿Qué es la **Moral**?

—El arreglo de nuestras acciones segun las enseñanzas de la Religión.

—¿De cuántas clases es la Moral?

—La moral verdadera, como la verdadera religión, no puede ser sino una, que nos conduce hácia Dios, como último fin.

—¿Quién ha enseñado á los hombres la Religión y la Moral verdadera?

—Jesucristo.

—Y nosotros ¿de quién hemos de aprenderla?

—De la Iglesia católica, apostólica, romana.

—¿Cuándo se dice que una persona es de buena conducta moral?

—Cuando, huyendo de los vicios, practica las virtudes, y cumple los deberes que, en su respectiva condición y estado, le impone la Religión.

—¿Qué cosa es virtud?

—Un hábito que inclina á bien obrar.

—¿Cuántas son las virtudes?

—Las principales son siete: tres, llamadas *teológicas* porque tienen á Dios por objeto, y son: Fé, Esperanza y Caridad. Y cuatro, que se llaman *morales*, porque miran al arreglo de nuestras acciones, y también *cardinales*, ó de las cuales todas las demás se derivan, y son: Prudencia, Justicia, Fortaleza y Tem-



planza. Por las dos primeras se regulan las facultades intelectuales; por las otras dos las afectivas.

—¿Cuáles son las virtudes derivadas?

—La humildad, la largueza, la castidad, la paciencia, la sobriedad, la caridad del prójimo y la diligencia: cada una de las cuales se contrapone á uno de los siete vicios ó pecados capitales.

—¿Y qué beneficios higiénicos reportamos del ejercicio de las virtudes?

—Innumerables.

—¿Véamos cómo?

—Por la *prudencia* guiamos el entendimiento en la aceptación de las obras que debemos hacer, y por la *justicia*, nos resolvemos á dirigir la voluntad por los caminos de rectitud; con lo cual logramos la paz del espíritu y el aprecio público; bienes inapreciables que nos evitan no pocas enfermedades, librándonos de los disgustos, sobresaltos y sin-

sabores, que tanto dañan á la salud.

—¿Cómo obra en nosotros la Fortaleza?

—Dándonos igualdad de ánimo en todas ocasiones, y valor en el cumplimiento de nuestro deber; con lo cual podemos evitar los desfallecimientos, síncofes, accidentes y tristezas, que son consecuencia del miedo y la pusilanimidad.

—¿Qué cosa es Templanza?

—La moderación de los apetitos carnales.

—¿Cómo influyen en nuestra salud?

—Oponiéndose, por la castidad, á la lujuria, fuente de las más crueles enfermedades; y, por la sobriedad, á la gula, gérmen de no pocas dolencias, y sendero que lleva á la embriaguez; estado el más triste y funesto á que puede llegar una persona.

—¿Y qué otro bien especial puede

acarrear la virtud de la Templanza?

—El pudor; sentimiento nobilísimo que nos aleja de toda mala acción ó palabra; nos hace aborrecer y repugnar la desvergüenza, y es el más bello encanto de la mujer, que sin él no puede ser estimada.

—¿Cómo se consigue esta virtud?

—Por la práctica del culto, huyendo de las ocasiones y de las lecturas y espectáculos provocativos; y con la abstinencia de ciertos alimentos y viandas, que en determinadas épocas pueden comunicar un vigor excesivo á los órganos.

—¿Segun eso es higiénico el ayuno?

—Mucho; á ménos que el mal estado de la salud, el excesivo trabajo ó la edad, no lo permitan prudencialmente.

---

## LECCIÓN X.

DE LAS CIRCUNSTANCIAS QUE MODIFICAN LAS  
REGLAS DE LA HIGIENE.

Aun cuando los preceptos fundamentales de la Higiene tienen aplicación en todas las personas y lugares, hay ciertas especiales circunstancias que hacen variar algunas de sus reglas, como apuntamos en la Lecc. I.

Estas circunstancias, que ya entonces nombramos, son; la edad, el sexo, el temperamento, la disposición hereditaria, la idiosincrasia, las fuerzas, el hábito, las profesiones, los climas y las estaciones.

No es posible reducir á pocas líneas el estudio de todas y cada una de estas circunstancias; ni es tampoco preciso; pues que para ello sería necesario repetir no poco de lo que llevamos dicho.

Las personas de cualquiera edad y sexo; de toda región y de todo oficio, necesitan digerir alimentos sanos; respirar aire puro; descansar varias horas; vestirse, asearse, ser morigerados, etc.: basta, por tanto, advertir, que los efectos de cualquier modificador del organismo—alimentos, bebidas, ejercicio, etc.—

pueden sufrir alguna alteración en sus aplicaciones concretas, segun las repetidas circunstancias; para no exponerse, á dar, por ejemplo, á una edad lo que es propio de otra, ni á un temperamento lo que puede serle nocivo.

Esto supuesto, y como complemento á lo que llevamos dicho, añadiremos, que por lo que hace á las principales circunstancias individuales conviene tener en cuenta lo siguiente:

**Edad.**—Los diversos períodos de la vida se dividen en: infancia, juventud, edad madura y vejez. En la infancia, predomina la escitabilidad del cerebro, y conviene no irritarlo con aprendizajes prematuros; por eso, antes de los seis años no debe enviarse ningún niño á la escuela.

En la juventud, predominan los órganos del pecho, y conviene el uso de alimentos nutritivos pero suaves, y hacer ejercicio para que el cuerpo todo entre en acción.

La edad madura ó viril, reclama sobriedad y una higiene en relación con el temperamento y profesión: predominan las vísceras del vientre.

En la vejez ó declinación, conviene mucho prevenirse contra todas las vicisitudes atmosféricas; comer y beber con gran mo-

deración y hacer ejercicio continuamente.

**Sexos.**—Son notables las diferencias que se notan en la organización de los sexos; mientras en el masculino, ó sea el hombre, predomina la fuerza, la energía muscular y el desarrollo de la inteligencia; la mujer subyuga por el corazón y la dulzura. Con distintos destinos sociales, necesitan distinta educación y diferentes trabajos: la debilidad de los órganos en la mujer y las funciones anejas á la maternidad, que le son propias, exigen un cuidado especial y que no se la viole ni con ejercicios de fuerza, ni con enseñanzas que requieran largos estudios; de igual modo debe librársela del rigor de las estaciones y de cuanto pueda impresionarla vivamente; la higiene física y moral de la mujer requiere, por lo mismo, mucha prudencia y mucho tino.

**Temperamento.**—Con el nombre de temperamento se señala el predominio que ciertos sistemas orgánicos ejercen en la economía, modificándola. Cuatro son los temperamentos principales: el *sanguíneo*, el *nerioso*, el *linfático* y el *vilioso*.

El *sanguíneo*, caracterizado por la energía del corazón, la abundancia de sangre, el color encendido, la viva imaginación y el carácter alegre, predispone á enfermedades

hemorrágicas é inflamatorias. Conviene, por tanto, alimentación blanda, ejercicio moderado, y abstinencia de bebidas irritantes.

El *nervioso*, caracterizado por la excitabilidad de los nervios, que hacen al sugeto muy impresionable, inquieto y vivo, expone á las enfermedades convulsivas, espasmódicas y nerviosas. Una alimentación nutritiva y abundante, habitaciones ventiladas y mucho ejercicio muscular, es lo conveniente para modificarlo.

El temperamento *linfático*, que es el en que las partes blandas y humores exceden á los sólidos, se señala por las carnes blandas ó *fosas*, el semblante pálido, los cabellos lacios y la escasez de fuerzas: apáticas, perezosas é indolentes, las personas linfáticas necesitan alimentos sustanciosos, lugares calientes y aireados, vinos, ejercicio activo, y cuanto, en una palabra, pueda dar fuerzas y vencer la innata pereza, con lo que se les librará de las hidropesías, tumores blancos y escrófulas, á que están expuestas.

El temperamento *vilioso*, producido por el predominio del estómago y el hígado, dá al semblante un tinte sombrío y amarillento, penetración y fijeza á la mirada, color negro al pelo, sequedad á las carnes, firmeza al carácter, aspereza al génio y mucha impresio-

nabilidad. Expone á la hipocondría, los cólicos y las enfermedades mentales; y exige una higiene que tenga por base una alimentación blanda y jugosa, ejercicios campes- tres, bebidas atemperantes, gaséosas, y distracción variada.

**Idiosincrasia.**—Se llama así al modo de ser resultante del exajerado desarrollo de un órgano; así se dice: idiosincrasia cerebral, hepática, etc., al predominio del cerebro, del hígado, etc. La precaución higiénica consiste en debilitar el órgano sobresaliente, priván- dolo del ejercicio, y favorecer los ménos desarrollados..

**Herencia.**—Las disposiciones heredita- rias á los padecimientos, reclaman los dos principios siguientes: 1.º Poner al sugeto, que ha nacido con uno de ellos, en circuns- tancias que estén en oposición con aquellas por cuya influencia sus padres contrajeron la enfermedad, á que él se halla predispu- esto. 2.º Procurar el enlace de individuos que tengan predisposiciones opuestas.

---

—¿Cuál es el carácter de todos los seres vivientes?

—El de la organización.



—¿Cómo deben aplicarse á éste las reglas higiénicas?

—Teniendo en cuenta las circunstancias que le son propias, y el medio en que vive.

—¿Qué circunstancias son éstas?

—Por lo que hace al sugeto, las principales son: la edad, el sexo, el temperamento, la idiosincrasia y la herencia.

—¿Por qué varía la aplicación de las reglas higiénicas según la edad?

—Porque varían las necesidades y predomios orgánicos, segun que consideremos al hombre en su infancia, en su juventud, en su edad madura ó en su vejez.

—¿Cuál es el carácter que predomina en la infancia?

—El de la endeblez, la impotencia y las múltiples necesidades.

—¿Qué atenciones especiales reclaman los niños?

—Una suma limpieza y cuidado; no darle, más alimentos que leche en la primera edad y los de fácil digestión en la segunda; no entorpecer su desarrollo con enseñanzas prematuras; sacarles al aire libre todos los días, y dejarles jugar y corretear desde el momento que que pueden hacerlo.

—¿A qué enfermedades está expuesto el joven?

—A las de pecho y garganta y, en general, á todas las inflamatorias.

—¿Qué cuidados exige la juventud?

—Debe hacer un ejercicio que haga entrar á todo el cuerpo en acción, y contenga su fogosidad; para lo cual la alimentación habrá de ser suave, aunque nutritiva, absteniéndose de los estimulantes.

—¿Cuánto tiempo dura la juventud?

—De los quince á los veinte y cinco años.

—¿Qué cuidados exige la edad madura?

—Los generales higiénicos; sobriedad y templanza, ejercicio corporal, y tener muy en cuenta el temperamento.

—¿Cómo nos libraremos de las enfermedades propias de la vejez?

—Multiplicando las precauciones higiénicas; evitando las influencias de las vicisitudes atmosféricas; haciendo ejercicio en relación con las fuerzas y siendo muy parcos en la comida y bebida.

—¿Qué es *sexo*?

—Lo que diferencia al hombre y la mujer entre sí, por su organización física y su carácter moral.

—¿Ejerce el sexo alguna influencia en el desarrollo de las enfermedades?

—Sí; porque la diferencia de organización, destino y hábitos, predispone á cada uno á determinadas dolencias; y hasta modifica aquellas que les son comunes.

—¿Qué debe tenerse en cuenta respecto al género de vida del hombre y la mujer?

—Que cada cual arregle sus actos al peculiar destino que el Criador les ha señalado: no ocupándose el hombre en oficios propios de la mujer, porque se afeminaría y degeneraría; ni la mujer en los rudos y penosos del hombre, que su organización delicada no consiente.

—¿Y respecto á la alimentación?

—La alimentación de la mujer debe ser más frugal y siempre de alimentos sanos y de fácil digestión; pues su género de vida y su constitución delicada favorecen poco las digestiones.

—¿A que se dá el nombre de *temperamento*?

—Al predominio que ciertos sistemas ejercen en el organismo, modificándole.

—¿Cuántos temperamentos se conocen y como se manifiestan?

Los principales son cuatro: el sanguíneo, que se señala por la mucha sangre, el color encendido y el génio alegre; el nervioso, que hace fino, delgado é impresionable al sugeto; el vilioso, que se conoce por el color amarillo de la piel; y el linfático, que corresponde á las personas débiles, de carnes pálidas y flojas.

—¿Cómo deben cuidarse las personas sanguíneas?

—Usando alimentos no muy nutritivos ni estimulantes; absteniéndose de toda clase de licores y haciendo uso de baños templados y ejercicios moderados.

—¿Qué conviene á las personas nerviosas?

—Habitaciones en sitios altos y ventilados; baños frios de agua corriente, mucho ejercicio corporal, alimentación abundante y nutritiva, y abstenerse de todo espectáculo y lectura conmovedora.

—¿Cómo se deben cuidar las personas de temperamento vilioso?

—Huyendo de la soledad, buscando distracciones variadas y conversación amena; usando alimentos blandos y jugosos, aguas y bebidas gaseosas, y baños dulces.

—¿Qué conviene á las personas linfáticas?

—Alimentación nutritiva y condimentada; vinos, infusiones tónicas y aromáticas; habitación ventilada y bañada por el sol, y ejercicio que venza la pereza que le es habitual.

—¿Qué es *idiosincrasia*?

—El modo de ser del individuo, resultado del exajérado desarrollo de un órgano.

—¿Cómo se remedia este mal?

—Privándole del ejercicio y favoreciendo aquellos que le sean opuestos.

—¿Qué es *herencia* ó *predisposición hereditaria*?

— Cierta tendencia del organismo, á contraer ó desarrollar determinadas enfermedades.

—¿Qué higiene especial reclama la herencia?

—Poner al sugeto que haya nacido con una predisposición determinada, en circunstancias opuestas á aquellas por cuya influencia sus padres contrajeron la enfermedad.

## LECCIÓN XI.

## DE LA SOCIABILIDAD.—SOCIEDAD DOMÉSTICA.

El hombre es sociable por naturaleza; y la sociedad, por lo mismo, de derecho natural, y necesaria á los fines de la vida. Sin vivir en sociedad, la criatura humana no podría desarrollar sus facultades, ni, por tanto, perfeccionarse, ni ser feliz

Varias son las clases de sociedad, segun el fin á que tienden y el número de personas que la forman; pero el fundamento de la sociedad humana es la familia, ó sea, la sociedad doméstica, que forman el padre, la madre y los hijos, sobre la base del matrimonio.

Esta sociedad será tanto más perfecta, y, por consiguiente, tanto más higiénica, cuanto más identificados estén sus individuos en creencias, afectos y deseos, y más reine el orden entre ellos.

Para esto, cada familia debe sujetarse á las leyes establecidas por la naturaleza y sancionadas por la religión; segun las cuales, el padre es el jefe, la madre la encargada del gobierno interior de la casa y de formar el corazón de los hijos, y éstos los ejecutores de las órdenes y consejos que reciban.



La autoridad y el amor, en constante ejercicio, son los medios de hacer ordenada la sociedad doméstica. La autoridad, que manda con prudencia y enseña á obedecer; el amor, que corrije sin impaciencia y sin enojo y hace llevaderos los trabajos; y la perpetuidad, que la resguarda de los impulsos de la pasión y es garantía de la honra de la mujer y de la subsistencia y crianza de los hijos.

El divorcio, ó sea, la disolución del matrimonio, es no solo contrario á la moral y á la naturaleza, sino que tambien, y por lo mismo, incompatible con la sociedad doméstica; en la cual no pueden cambiarse los factores, sin que, de hecho, deje de subsistir.

Más para que en la sociedad doméstica, así constituida, reine la felicidad que dá la salud, todavía son necesarios otros medios: son indispensables la moralidad, la inteligencia, el orden, la economía, el aseo y la comodidad, como dice un autor premiado. (D. Carlos Yeves).

Habrá moralidad en la familia, cuando todos sus individuos cumplan sus respectivos deberes.

Habrá inteligencia, si cada uno, y principalmente la madre, tiene los conocimientos necesarios para dirigirla con acierto; cuando

sepa las nociones de religión y moral que ha de inculcar en el corazón de sus hijos; cuando posea los conocimientos propios de su sexo y las reglas de higiene doméstica, y sea económica y hacendosa ó trabajadora.

Habrà orden, cuando cada uno de los individuos de la familia tenga asignada su ocupación peculiar y la desempeñe asídúo, guardando á los demás el debido respeto, y cuando todos se hallen en el lugar que les corresponde.

Habrà economía, si se procura, por medio de una prudente administración, que los gastos sean proporcionados á los ingresos; de manera que, á ser posible, quede siempre algun sobrante con que atender á cualquiera necesidad imprevista.

Se logra el aseo, apartando toda inmundicia; ó cuidando que haya esmerada limpieza en las personas, habitaciones, ropas, muebles y animales.

Y todas estas condiciones reunidas darán comodidad al hogar; le harán amable, y será elemento principalísimo de la felicidad relativa de este mundo; que consiste en el goce de los placeres legítimos y racionales, y en la resignación en las contrariedades y quebrantos de la vida.

---

—¿Qué es sociedad?

—El conjunto de personas que se relacionan entre sí para mejor llenar los fines de la vida.

—¿Y el instinto ó propiedad natural que á ello nos incita, cómo se llama?

—Sociabilidad.

—¿Es conveniente la sociedad?

—La sociedad es no solo conveniente, sino tambien necesaria; porque sin ella el hombre no podría satisfacer sus necesidades, ni promover legitimos adelantos, ni alcanzar la posible perfección.

—¿Cuántas clases de sociedades se conocen?

—Muchas, segun el fin á que tiendan y el número y circunstancias de los asociados: así se dice, sociedad humana ó general; nacional, urbana, doméstica; sociedad agrícola, industrial, etc.

—¿Qué sociedad es la primera?

—La sociedad doméstica, que es fun-

damento de toda sociedad humana.

—¿Y qué es sociedad doméstica?

—La constituida por las personas que forman una familia.

—¿Cuándo una sociedad doméstica es buena?

—Cuando el matrimonio, que la sirve de base, es respetado como indisoluble, y entre sus individuos hay iguales creencias y afecto recíproco.

—¿Cómo se logra esto?

—Sujetándose á las leyes naturales que la Religión ha consagrado, según las cuales el padre es jefe, con obligación de procurar el sustento de todos; la madre, la encargada del régimen y gobierno interior de la casa; y los hijos, los fieles cumplidores de las órdenes de aquellos.

—¿Qué elementos son necesarios para el buen gobierno de una casa ó familia?

—La moralidad, la inteligencia, el

orden, la economía, el aseo ó limpieza y la comodidad.

—¿En qué consiste la moralidad?

—En el cumplimiento de los deberes respectivos.

—¿Cuándo se dice que hay inteligencia en el buen régimen de una casa?

—Cuando el ama posee los conocimientos necesarios en la instrucción primaria, labores y demás que conviene inculcar á los hijos y dependientes.

—¿En qué consiste el orden?

—En que cada cual cumpla su oficio y ocupe el lugar que le corresponde.

—¿Cuándo habrá economía en la sociedad doméstica?

—Cuando por la buena administración de los intereses se haga, que, sin faltar á lo necesario, sobre siempre algo de lo que se tiene.

—¿En qué consiste el aseo?

—En la esmerada limpieza de la casa,

muebles, ropas, los animales domésticos, y las personas.

—¿Qué bienes se reportan de todo esto?

—La comodidad en el vivir, y la paz, que hacen amable la vida de familia, fuente de honradez y de legítimo contento.

## LECCIÓN XII.

## DE LA CRIANZA Y EDUCACIÓN DE LOS HIJOS.

Conocidos los fundamentos sobre que debe asentarse la familia, importa mucho averiguar el modo y manera de criar á los hijos; asunto trascendentalísimo, para el cual son necesarias no pocas instrucciones. En efecto, para el buen régimen en la crianza y educación de los pequeñuelos, no bastan los sentimientos más nobles, ni los afectos más puros, ni siquiera las más rectas intenciones; es indispensable que la luz de la ciencia alumbre y guie el amor maternal.

Numerosos son los abusos que en la crianza de los hijos se cometen. Unas veces por ignorancia, otras por rutina y no pocos por seguir las imposiciones de la moda, las madres de familia comienzan desde el principio á cometer errores, entregando sus hijos á madres mercenarias; con lo cual, no solo faltan al deber que la naturaleza las señala, sino que tambien les exponen á contraer enfermedades, y á veces á una muerte prematura.

En seguir prudencialmente las vias de la

naturaleza, estriba la buena higiene en la crianza y educación de los hijos.

Que la madre los amamante siempre que su salud se lo permita; que los cuide con esmero, pero sin exagerar los cuidados; y que, á su tiempo, procure evitar el desequilibrio que resultaría de un prematuro desarrollo intelectual á expensas del desarrollo físico, y del predominio del cuerpo sobre el alma, por la satisfacción de los caprichos y apetitos desordenados que desde la cuna se manifiestan...; tales son los primeros principios á que debe sujetarse la higiene de la infancia.

Importa, pues, mucho que las madres se persuadan, con persuasión eficaz, de que no hay fuerza ni salud para los que no reciben la leche y el calor maternal; que vale más una madre de medianas circunstancias que una nodriza de condiciones superiores; que la lactancia artificial (por el biberón) debe desecharse en principio, y que solo la leche es el alimento que conviene á los niños hasta los cinco meses.

Pasada esta edad, el alimento se debe ir acercando poco á poco y sucesivamente al de los adultos; atendiendo siempre al gusto de los niños, y teniendo en cuenta que rara vez comen con exceso; cuando nada necesitan, nada piden. Sacarles diariamente al aire li-



bre; acostarlos temprano y solos en su cama; limpiarlos con esmero y vestirlos segun la estación aconseje, es tambien de absoluta necesidad.

Por lo que hace á la educación moral, parte integrante de la buena educación física, es preciso tener presente que los niños no precisan, en modo alguno, diversiones variadas; que se comete una grave falta llevándoles á reuniones despues de anohecido, ó sea, despues de la hora habitual de acostarlos, y un verdadero atentado higiénico-moral llevándoles á bailes y teatros, en dónde su viva imaginación corre peligro de sufrir escitantes funestas. Por la misma razón, para curarles del miedo, debe procederse con la mayor cautela, huyendo de amenazas y ensayos violentos.

La autoridad, el amor y el buen ejemplo, son los medios más adecuados á la buena educación de los niños. La autoridad que les acostumbra desde pequeños á la obediencia, tan necesaria para la buena dirección del espíritu; (jamás debe discutirse con los niños); el amor, que sufrirá paciente sus impertinencias y hará amable la autoridad; el buen ejemplo, que es la cátedra donde los hijos aprenden las primeras lecciones, y cuyas enseñanzas tarde ó nunca se olvidan. Por-

que los niños son imitadores por naturaleza, y nada retienen mejor en el alma, que aquellas primeras impresiones, que sus sentidos recibieron en el hogar doméstico.

—¿Cuál es el deber primero de los padres para con los hijos?

—El de criarlos y educarlos según los preceptos de la Higiene y de la Moral.

—¿Qué alimento es el mejor para los niños recién nacidos?

—El de la leche materna:

—¿Puede sustituirse ésta por la de una nodriza?

—Jamás deberá hacerse, á ménos que el mal estado de salud de la madre no la consienta criarlos por sí misma.

—¿Por qué?

—Por qué la elección de nodriza está llena de dificultades, y nunca una madre extraña puede reemplazar con ven-

tajas á la madre natural; por eso se ha observado que aumenta mucho la mortalidad en los niños que no son amantados por sus madres.

—¿Qué cualidades debe reunir una nodriza?

—Debe ser joven, (de 19 á 25 años), sana, de carácter alegre, de buenas costumbres, y con leche de tiempo proporcionado al de la edad del niño, y en bastante cantidad.

—¿Qué precauciones deben tomarse para usar biberón?

—El biberón no debe emplearse más que en el caso extremo de no poder criar la madre, ni hallar una nodriza: pero para criar con él es preciso cuidar que la leche sea de una sola vaca, lo más recientemente ordeñada posible, cocida, y diluida: por último, se cuidará de no dársela al niño más que cada dos ó tres horas, y limpiar bien siempre el

biberón, en el que nunca debe dejarse líquido de una vez para otra.

—¿En qué consiste la buena crianza de los niños?

—En cuidar que no se desarrolle el alma á expensas del cuerpo, ni éste con detrimento de aquella.

—¿Cómo se logra ésto?

—Teniendo en cuenta las prescripciones de la Higiene en todo lo que se refiere á los alimentos, vestidos, ejercicios y educación.

—¿De qué medios nos valdremos para conseguir una buena crianza y educación de los niños?

—De la autoridad, el amor y el buen ejemplo.

—¿Por qué debe sostenerse y emplearse la autoridad?

—Porque sin hacer uso de ella, los hijos obedecerían malamente, sobre todo en la edad en que la razón no impera, y

no habría jefatura, ni orden, ni enseñanza posibles.

—¿Por qué debe reinar el amor?

—Porque sin él la autoridad paterna degeneraría en tiranía, y la obediencia de los hijos en esclavitud.

—¿Y por qué son indispensables los buenos ejemplos?

—Porque siendo los niños imitadores por naturaleza, repiten siempre aquello que ven practicar á los demás.

—¿Luego nunca debemos ejecutar acciones, ni decir palabras malas delante de los niños?

—Nunca; porque si el obrar mal siempre es censurable, el escandalizar á los niños es un crimen de muy trascendentales consecuencias.

---

## LECCIÓN XIII.

ESTADO.—PROFESIÓN.—OFICIO.

Para que el hombre pueda vivir en sociedad, siendo útil á sus semejantes y á sí mismo, necesita lo que se llama *tomar estado*, y dedicarse á una profesión ú oficio.

Y como ni todos los estados convienen á toda clase de personas, ni todas poseen las mismas aptitudes intelectuales, ni las mismas fuerzas físicas, de aquí la necesidad de tener en cuenta estas y aquellas para el buen acierto en la elección.

Se equivocan mucho los padres de familia, que creen que sus deberes para con los hijos se limitan á alimentarlos y cuidarlos cuando pequeñuelos, y á procurar que sepan lo preciso para conducirse en sociedad; como se engañan los hijos que abrazan un estado y se dedican á una profesión ó arte, á que no son llamados, ó para los cuales no tienen aptitud.

Del estado que el hombre abraza, y del oficio á que se dedique, depende generalmente que el porvenir sea dichoso ó desgraciado: por eso, si en asunto de tanta importancia, los padres é hijos no tienen en cuenta los con-

sejos de la razón y de la Higiene, convertirán en irremediable daño aquello mismo en que buscan el bienestar.

Tres son los estados en que el hombre puede vivir en sociedad; el eclesiástico y religioso, el del matrimonio, y el del celibato láico ó civil.

Aunque el primero es el más perfecto; ó mejor, por lo mismo que el primero es el más perfecto, requiere condiciones especiales, vocación probada, y una fuerza de voluntad que no á todos se concede: de aquí que jamás debe violentarse á nadie para que abrace el estado religioso. De la misma manera, coartar, contrariar la voluntad del joven ó la joven que quieran consagrarse á Dios, es un absurdo y una tiranía funesta: el que, pensando en el cielo y enamorado de la virtud, siente en su alma la santa paz de la pureza, necesariamente ha de ser infeliz si la llega á perder y no vé colmados sus anhelos.

El estado del matrimonio, que es al que propende la mayor parte de los hombres, requiere tambien mucho cuidado: el interés y las pasiones no deben ser consultados; y á más de la salud y la posición de los contratantes, debe tenerse en cuenta la natural inclinación, las buenas costumbres y la proporción en la edad, que no debe de pasar de

ciertos límites. De los matrimonios prematuros, desiguales y tardíos, nacen casi siempre hijos enfermizos y mal constituidos.

El celibato láico, si no es impuesto por necesidad, ó adoptado por un motivo honesto, siempre es reprobable.

Como para tomar estado, así debe procederse para elegir profesión ú oficio. Es necesario, cuando pueda escojerse, que guarde proporción con las disposiciones del sugeto; con su temperamento, con sus fuerzas, con su salud; ó lo que es lo mismo, debe cuidarse de que haya capacidad intelectual para desempeñarlo, y vigor físico proporcionado al trabajo que exija.

De lo contrario, se malograrán muchas aptitudes y muchas existencias; porque si se obliga, por ejemplo, á seguir una carrera literaria al que no tiene suficiente capacidad intelectual, se hará un mal profesor, de quien acaso hubiera sido un excelente artesano; así como no será buen obrero industrial aquel que, por su delicada complexión, no pueda resistir, sin riesgo, las fatigas prolongadas y los esfuerzos rudos. Esto por lo que respecta á los hombres

Por lo que hace á las mujeres, es indudable que á su constitución repugnan, por lo común, las prolongadas vigiliias, que son



necesarias para el estudio profundo de las ciencias, y las rudas faenas del taller. Atentan, pues, contra naturaleza, los que pretenden que la mujer adquiera iguales títulos académicos, y se dedique á iguales oficios que el hombre: á ser posible semejante absurdo, se bastardearía el destino social de la mujer y se conculcarían las leyes naturales.

Fuera de la enseñanza de la niñez, que es como una segunda maternidad, la mujer, como decía Girardín, no debe ocuparse en otras cosas que en aquellas que puede hacer sin salir de la casa paterna, cuando es hija de familia; ó de la casa conyugal, cuando es esposa; y cuando es madre, sin apartarse de la cuna de sus hijos.

---

—¿A qué se dá el nombre de colocación?

—Al estado y profesión ú oficio que cada uno ha de elegir para vivir en sociedad.

—¿Cuántos estados se conocen?

—Tres: el eclesiástico y religioso, el del matrimonio y el soltero ó célibe.

—¿Qué debe hacerse para tomar estado?

—Consultar con detenimiento la vocación y no dejarse guiar ni por las pasiones ni por el vil interés.

—¿Cuál de los estados es el mejor?

—El religioso es el más perfecto; pero al que más se inclina naturalmente la multitud de las personas, es el del matrimonio.

—¿Qué debe tenerse en cuenta para la elección de esposo?

—El amor ó inclinación natural, la salud, las buenas costumbres, la identidad de pensamientos ó creencias y la proporción en la edad.

—¿Cuál es la mejor edad para casarse?

—De los veinte á los treinta años.

—¿Por qué no ántes y despues?

—Porque en la edad temprana no ha concluido el completo desarrollo y

se destruiría la naturaleza, comprometiéndose el porvenir de los hijos; y de padres viejos no nacen más que seres enfermos y mal constituidos.

—¿A qué se dá en general el nombre de *profesión*?

—A la carrera, arte, ú oficio en que el hombre se ocupa para ganar la subsistencia y ser miembro útil á la sociedad.

—¿Qué debe hacerse al elegir la profesión?

—Consultar el carácter, la disposición intelectual y la constitución física del sugeto.

—Por qué?

—Porque ni todos sirven para todo, ni es prudente, ni útil, obligar á nadie al desempeño de un trabajo que no puede sobrellevar sin riesgo, ni desempe-

ñar con provecho propio y de los demás.

—¿Cómo se entiende esto?

—Que no debemos dedicar á una carrera científica, por ejemplo, al que tiene escasa capacidad intelectual; ni tampoco á un oficio que exija grandes esfuerzos, á aquel cuya constitución no sea apropiado para resistir la fatiga.

—¿Es higiénico el ejercicio de las profesiones?

—Sí señor: pues el trabajo, y la distracción que lo acompaña, son manantiales de bienestar y de salud.

—Pues entonces, ¿cómo enferman tanto los hombres de letras y los obreros?

—Porque no guardan los preceptos higiénicos, y trabajan más de lo que pueden en locales de malas condiciones, como fábricas, talleres, etc.

—¿Cuál de los oficios es el más higiénico?

—El de agricultor.

—¿Cómo remediar los inconvenientes de todos?

—Descansando lo preciso, y poniéndose en las horas de descanso en condiciones opuestas; por ejemplo, deberá pasear el que en el desempeño de su oficio necesite estar sentado; distraerse, el que se consagre á trabajos mentales, etc.

—¿Puede la mujer desempeñar los mismos oficios que el hombre?

—No señor.

—¿Por qué?

—Porque su delicada constitución y menores fuerzas y aptitudes intelectuales, no lo consienten.

—¿Cuáles son las ocupaciones propias de la mujer?

—Las de la enseñanza de los niños, y aquellas que puede desempeñar sin salir de casa.

---

## LECCIÓN XIV.

DE LOS ACCIDENTES MÁS COMUNES QUE ALTERAN  
LA SALUD DE LOS NIÑOS.

Aun cuando las familias no están llamadas á ejercer la medicina, es muy conveniente que toda madre sepa el modo de tratar aquellos accidentes ligeros á que los niños están expuestos, y para la curación de los cuales no es preciso, de ordinario, reclamar la asistencia facultativa. Conviene advertir, sin embargo, que todos y cada uno de estos accidentes pueden llegar á ofrecer gravedad, en cuyo caso no puede ni debe prescindirse del médico.

Caidas—accesos de cólera—cortaduras—quemaduras—constipaciones—toses—diarreas—indigestiones—lombrices—sabañones—incontinencia nocturna de orina; tales son, entre otras muchas que no son de este lugar, las indisposiciones á que nos referimos; y para el tratamiento de las cuales vamos á dar algunos consejos.

**Caidas.**—Cuando las caidas producen una rozadura pequeña ó un chichón, no ofrecen interés alguno; los cuidados de la

madre deben limitarse, pues, á callar al niño, y procurar que continúe en sus juegos, cuidando mucho de no asustarlo con aspavientos ni gritos.

**Accesos de cólera.**—Hay niños coléricos que, si por cualquier causa se irritan, sufren ataques de furor tan violentos que llegan á producirles estremecimientos y convulsiones nerviosas. El hacerles beber un poco de agua fría y el rociarles la cara con algunas gotas de la misma, suele dar mejores resultados que las amenazas, voces y demás medios violentos que muchos emplean para calmarlos.

**Cortaduras y heridas.**—Para curar estas conviene, ante todo, tener mucha serenidad para no asustar al niño, á quien, por otra parte, es bueno acostumar á que vea sangre sin sobresalto: de esta manera no se le incapacita desde pequeño para presenciar sangrías y otras operaciones en que pudiera ser necesaria su asistencia y ayuda. Lavar la herida y unir sus bordes aplicando inmediatamente un tafetán inglés, ó un simple trapo de hilo, es lo que basta en la generalidad de los casos.

**Quemaduras.**—Sea cual fuere la clase de una quemadura, lo primero que debe hacerse es envolver la parte lesionada con al-

godón en manta; puesta esta, conviene no moverla hasta que la herida producida por el fuego, cicatrice; medio sencillísimo por el cual se calma el dolor, evitando el contacto del aire, y se libra al niño de los trastornos nerviosos, que la intensidad de aquel puede llegar á producir.

**Constipación. — Tos. —** Muchas veces los niños sin estar formalmente enfermos tienen tos y sufren constipaciones. Cuando estas no les producen calentura, bastará para curarles hacer uso de bebidas emolientes, tales como el cocimiento de cebada y malvavisco; los pediluvios, y aumentar los cuidados que el abrigo exige, según la estación.

**Diarreas. — Indigestiones. — Enflaquecimiento. —** Estas indisposiciones que son las más graves de entre las más frecuentes, exigen muchas veces la asistencia médica: las familias, pueden, sin embargo, preaverlas y remediarlas en ocasiones con *un buen régimen alimenticio*, adecuado á la edad del niño: sin este buen régimen, base de todo tratamiento, hasta la medicación sería ineficaz; con él puede hacerse innecesaria.

**Lombrices ó vermes intestinales. —** Numerosos son los medios y remedios que la ciencia aconseja para desterrar de los ni-



ños tan molestos huéspedes. Tisanas de musgo de Córcega, de ajenos, de tanaceto; la santonina, seguida de un purgante (el aceite de ricino); jarabe de Buillón, los tónicos y enemas de acibar en proporción de diez granos por onza de agua hirviendo, tales son los más usados.

**Sabañones.**—Cuando los sabañones no están ulcerados, pueden combatirse con lociones de alcohol alcanforado, y disoluciones de alumbre acuosas ó vinosas. Ulcerados, necesitan cataplasmas emolientes, cerato de Saturno, y la preparación que se conoce con el nombre de *leche virginal*. (Agua de rosas ó de meliloto 200 gramos—tintura de benjui, cinco. Se mezcla y se agita.)

**Incontinencia nocturna de orina.**—Enfermedad molesta y sucia, la incontinencia de la orina en los niños, es, por fortuna, temporal; pero merecedora de todo cuidado. J. L. Petit, famoso cirujano del siglo anterior, clasificaba así á los niños atacados de semejante achaque: 1.º Niños perezosos. 2.º Niños que sueñan. 3.º Niños dormilones. Sea cualquiera el niño que se orina, conviene atender las indicaciones siguientes: regularizar la función, levantando al niño á horas fijas, y acostumbrándole á retener la orina durante el día; disminuir la cantidad

de bebidas, sobre todo por la noche, y des-  
echar en la alimentación los frutos ácidos,  
las patatas, y todo lo seco.

---

—¿A qué llama V. enfermedades ó  
accidentes propios de la infancia?

—Aquellos á que los niños están ex-  
puestos por razón de la edad.

—¿De cuántas clases pueden ser estos  
accidentes?

—De muchas; pero á nosotros solo  
nos toca conocer los que pueden cu-  
rarse sin necesidad de médico.

—¿Cuáles de entre estos son los más  
frecuentes?

—Las caídas, los accesos de cólera,  
las cortaduras y heridas ligeras, las  
quemaduras, la tos, la diarrea, las indi-  
gestiones, las lombrices ó vermes in-  
testinales, los sabañones y la inconti-  
nencia nocturna de orina.

—¿Qué cuidados exigen las caídas?

—Cuando solo producen un chichón ó una pequeña rozadura, no debe hacerse otra cosa que callar al niño y hacerle continuar sus juegos, evitando no asustarle con gritos y lamentos.

—¿Qué deberá hacerse para calmar los accesos de cólera?

—Dar de beber al niño un poco de agua fría y echarle unas gotas sobre el rostro.

—¿Cómo se curan las cortaduras y heridas pequeñas?

—Lavada la herida, se unen los bordes y se aplica un poco de tafetán inglés ó un trapito de hilo blanco y limpio, sujeto con una cinta.

—¿Cómo se remedian los efectos de las quemaduras?

—Envolviendo inmediatamente la parte quemada en una manta de algodón, y dejándola quieta hasta que la herida haya curado.

—¿Qué cuidados exige la tos?

—Abrigo, bebidas atemperantes y demulcentes templadas, y pediluvios.

—¿Cómo se precaven y curan las indigestiones y diarreas?

—Con un buen régimen alimenticio, adecuado á las fuerzas del niño.

—¿Qué remedios usaremos contra las lombrices ó vermes?

—Tisanas de musgo de Córcega, de tanaceto y de agenjos, santonina, los tónicos, y lavativas de acibar disuelto en agua.

—¿Y los sabañones cómo se curan?

—Con lociones de alcohol alcanforado, ó de una disolución de alumbre, si no están ulcerados; si se ulceran, con cataplasmas emolientes, cerato de Saturno y lociones de la llamada leche virginal.

—¿Cómo se corrije la incontinencia nocturna de orina?

—Cuidando que los niños no orinen

durante el día más que á ciertas horas; levantándoles durante la noche á que lo hagan dos ó más veces; disminuyendo la cantidad de bebidas, y no dándoles á comer patatas ni frutas ácidas y secas.

—¿Bastan siempre estos remedios dichos para curar los accidentes á que se aplican?

—Nó señor; pues algunas veces ofrecen cierta gravedad.

—¿Qué deberemos hacer en tales casos?

—Llamar al médico; porque cuando se aplica un remedio sin el verdadero conocimiento de su conveniencia, ó se insiste en aquellos que no bastan á la curación que se busca, puede darse lugar á muchos males dañando gravemente la salud.

---



# APÉNDICE

## HIGIENE DE LAS ESCUELAS.

Como este libro, aunque dedicado especialmente á los niños, habrá de ser leído por muchas señoras de las que se dedican á la enseñanza, creemos no holgarán en él las líneas que vamos á consagrar á la Higiene de las Escuelas.

Bien sabemos que muchas de las faltas que contra la Higiene se cometen en las Escuelas, dependen de las malas condiciones de los locales, y que la mejora de éstos no está, por desgracia, al alcance de los encargados de la enseñanza. Pero es así mismo una verdad, que al desconocimiento ú olvido de ciertos preceptos higiénicos, por parte de los mismos, se deben no pocas trasgresiones que conviene mucho remediar, porque son altamente nocivas á la salud de los niños.

Algunas publicaciones científicas españolas han traducido en sus columnas un precioso artículo publicado recientemente por M. Hément, acerca de esta importante mate-

ria; al extractar de él nosotros, para reproducir en este lugar, lo más sobresaliente de lo que dice con relación á las *aptitudes defectuosas*, creemos hacer un buen servicio á las Escuelas; en las cuales fácil es poner el remedio que aconseja, á los vicios que señala.

*«Que el libro se coloque delante de los ojos, y no éstos delante de aquel.»*

«Tal es, dice, la máxima pedagógica que debiera escribirse, en grandes caracteres, en las paredes de las escuelas.

.....

»Penetrad en una escuela á la hora de lectura y vereis los libros colocados sobre las mesas, y los niños con el cuerpo doblado, el pecho hundido y la cabeza inclinada sobre la mesa y casi horizontal. A menudo apoyan el pecho contra el borde de la mesa.

»En estas condiciones está dificultada la respiración, es débil la voz, difícil la pronunciación, y la palabra no se dirige al oído del que escucha, sino que se amortigua contra la mesa.



»La espalda debe estar en posición vertical, para que la respiración se verifique normalmente y salga entera la voz; el libro debe sostenerse con las manos á distancia conveniente de los ojos (de 25 á 30 centímetros) é inclinarse de tal suerte que los rayos visuales caigan normalmente sobre él. De este modo tienen su maximum de grandor aparente los caracteres tipográficos.

.....

---

*«El papel debe obedecer al cuerpo, y no el cuerpo al papel.»*

«Ved si no la disposición que para escribir adoptan los niños. Las más veces están sentados sobre una nalga, con el brazo izquierdo estendido sobre la mesa y el hombro del mismo lado inmediato á ella: el brazo derecho está en parte fuera de la mesa, la cabeza, fuertemente inclinada, los ojos desigualmente apartados de la mesa, y los rayos visuales formando con el papel ángulos muy agudos y desiguales.

Todo padece en esta aptitud defectuosa; las funciones de la vida animal, la vista, hasta el espíritu, pues la cabeza se congestiona.

Se dirá, quizás, que el método de escritura exige esta disposición; á lo cual contestaremos, que todo método contrario á la Higiene está desde luego condenado.

. . . . .

El cuerpo debe estar delante de la mesa de estudio como delante de la mesa de comer, y el escolar debe de estar sentado convenientemente sobre las dos nalgas.

La inclinación de la mesa debe ser la mayor posible: 1.º para que las miradas caigan á plomo sobre el papel; 2.º para que la espalda esté tan vertical como sea posible.

Los brazos deben descansar sobre la mesa desde la muñeca hasta el codo *exclusive*; es decir, que los codos deben estar fuera, á fin de no dificultar los movimientos de la mano derecha. Las puntas de los dedos de la izquierda sujetarán el papel. Colocado así el niño, dispondrá su cuaderno más ó menos

oblicuamente con relación á los bordes de la mesa.

---

«La iluminación no tiene ménos importancia que la aptitud: es preferible que penetre la luz por el lado izquierdo, á fin de que no proyecte su sombra sobre lo que escribe.

. . . . .

Importa, sobre todo, que la cantidad de luz sea suficiente y que esta proceda directamente del cielo. Si desde su sitio no vé el niño un pedazo de cielo, no tiene bastante luz.

Que el niño coloque su cuerpo convenientemente frente á la mesa, los brazos segun hemos dicho, la espalda vertical, y hecho esto,.... Colóquese el cuaderno más ó ménos oblicuamente, de modo que la escritura tenga la inclinación que se quiera, pero, *«Obedezca el cuaderno al cuerpo, y no el cuerpo al cuaderno.»*





# ÍNDICE

---

	<u>Página.</u>
ADVERTENCIA. . . . .	5
INTRODUCCIÓN. . . . .	7
LECCIÓN I.—De la Higiene en general.— Su importancia.—Sus divisiones. . .	11
LECCIÓN II.—De la salud y de la enferme- dad. . . . .	16
LECCIÓN III.—De los alimentos. . . . .	23
LECCIÓN IV.—De las bebidas. . . . .	32
LECCIÓN V.—De los vestidos. . . . .	40
LECCIÓN VI.—Del ejercicio y el reposo. . .	45
LECCIÓN VII.—De las habitaciones. . . . .	52
LECCIÓN VIII.—Del aseo ó limpieza. . . . .	59
LECCIÓN IX.—De la Religión y la Moral. .	65
LECCION X.—De las circunstancias que modifican las reglas de la Higiene. . .	74
LECCIÓN XI.—De la sociabilidad.—Sociedad doméstica. . . . .	86
LECCIÓN XII.—De la crianza y educación de los hijos. . . . .	93
LECCIÓN XIII.—Estado.—Profesión.—Oficio.	100
LECCIÓN XIV.—De los accidentes más comu- nes que alteran la salud de los niños. .	108
APÉNDICE.—Higiene de las Escuelas. . . .	117

# INDICE

<u>Página</u>	
6	AVERTENCIA
7	INTRODUCCION
11	LACION I.—De la Higiene en general.— Su importancia.—Sus divisiones
16	LACION II.—De la salud y de la enferme- dad
23	LACION III.—De los alimentos
32	LACION IV.—De las bebidas
40	LACION V.—De los vestidos
45	LACION VI.—Del ejercicio y el reposo
52	LACION VII.—De las habitaciones
59	LACION VIII.—Del aseo ó limpieza
65	LACION IX.—De la Religión y la Moral
74	LACION X.—De las circunstancias que modifican las reglas de la Higiene
80	LACION XI.—De la sociabilidad.—Sociedad domestica
93	LACION XII.—De la crianza y educacion de los hijos
100	LACION XIII.—Estado.—Profesion.—Oficio
108	LACION XIV.—De los accidentes mas comu- nes que afectan la salud de los niños
117	AVANCE.—Higiene de las Escuelas



# LA HOSPITALIDAD

(GENERALIDADES SOBRE BENEFICENCIA)

EL HOSPITAL DE S. ANTONIO ABAD

POR EL DOCTOR

D. Lesmes Sánchez de Castro

MÉDICO PRIMERO DEL MISMO.

---

Elegante opúsculo en 4.º de 103 páginas.  
6 reales ejemplar.