

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.

FACULTAD DE MEDICINA

---

PROGRAMA  
DE  
HIGIENE PRIVADA

POR EL DOCTOR

D. VÍCTOR SANTOS FERNÁNDEZ

Catedrático numerario de dicha asignatura.



VALLADOLID:  
IMPRESA DE JULIÁN TORÉS,  
Calle de la Sierpe, n.º 16.

1899

**LIBRERIA JIMENEZ**


Mayor, 66-68

MADRID

[libreriajimenez.com](http://libreriajimenez.com)

A

M. Hiestegem

A decorative flourish consisting of several overlapping, flowing lines that sweep across the page, starting from the left and ending on the right, positioned below the author's name.

PROGRAMA

DE

HIGIENE PRIVADA



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.

FACULTAD DE MEDICINA

---

PROGRAMA  
DE  
HIGIENE PRIVADA

POR EL DOCTOR

D. VICTOR SANTOS FERNÁNDEZ

Catedrático numerario de dicha asignatura.



VALLADOLID:  
IMPRENTA DE JULIÁN TORÉS,  
Calle de la Sierpe, n.º 16.

1899





# HIGIENE PRIVADA.

---

## LECCIÓN PRIMERA.

**Higiene:** Definición, etimología y sinonimia. — (Macrobiótica, Gereología, Higiológica, Higiotécnica, etc.) — Concepto de la vida, de la salud, de la enfermedad y de los estados intermedios. — Estudio de la Higiene bajo su doble carácter como profiláctico y como medio de perfeccionamiento. — *Higiene profiláctica*; concepto, padecimientos evitables. — Modos fundamentales de prevenirlos. 1.º Contra las causas. 2.º Robusteciendo el organismo. — *Higiene del perfeccionamiento*; sus relaciones con la profiláctica. — Concepto de la perfectibilidad y hechos que demuestran su posibilidad y realización. — Influencia que ha ejercido la Higiene en la evolución ascendente de los seres vivos, y especialmente en la del hombre. — Pretendida degeneración del hombre. — Exámen de esta cuestión.

## LECCIÓN 2.<sup>a</sup>

Estudio de la Higiene como ciencia, (materia, objeto y fin.)—La Higiene como arte.—Reglas ó preceptos higiénicos; su valor lógico: modo de llevarlos á la práctica (desde un consejo hasta el mandato ineludible.)—Teoría general de las indicaciones y contraindicaciones en Higiene.—Importancia y utilidad de esta ciencia.—Relaciones con todas las ciencias, artes y con las instituciones médicas.—Límites de la ciencia higiénica.—Evolución de la Higiene.—El por qué de su aparición.—Aspecto de la Higiene en sus diversas fases ó períodos.

## LECCIÓN 3.<sup>a</sup>

Higiene actual: su carácter como ciencia y como arte.—La observación y la experiencia, (experimentación) en el momento presente.—Ventajas del método inductivo y deductivo en Higiene.—Procedimientos de enseñanza; su carácter objetivo y práctico.—Modos de difundir los conocimientos higiénicos; (laboratorios, museos, cátedras, congresos, academias, libros, folletos, etc.)—Institutos de Higiene.—Profesión de higienista: necesidad de su creación en nuestra nación.

## LECCIÓN 4.<sup>a</sup>

División de la Higiene, atendiendo al precepto higiénico ó al sujeto.<sup>2.<sup>a</sup></sup>—Conceptos que por éstas se determinan.—Higiene privada.—Definición.—Lugar que debe ocupar esta asignatura en los estudios médicos.—Clasificación de las materias que deben estudiarse en Higiene privada, según Boerhaave, Hálle, Levy, Monlau, Arnould, etc.—Agrupación de cuestiones y orden que seguimos en este programa.

en la forma: incerta - exacta - aplicada - preceptiva  
= (fisiología - cosmología - bromatología - ginecología -  
etiquetas morales, topografía: parasitología: hábitos profesionales  
- sobre la higiene pública y sanitaria



## LECCIÓN 5.<sup>a</sup>

Estudio de los medios naturales. — Meteorología. — Leyes generales que pueden expresar la acción y modificaciones del medio cósmico. — Propiedades físicas del aire. Estudio del calor. Orígenes de éste. — Influencia general del calórico sobre los seres vivos y especialmente sobre el hombre. — Idea general de las relaciones que guarda con el calor animal. — Modificaciones fisiológicas desarrolladas bajo la influencia del calor y aptitudes morbosas engendradas por el mismo. — Accidentes debidos al calor, especialmente la insolación. — Preceptos higiénicos para evitar sus efectos. — Acción del frío sobre el hombre. — Accidentes que puede determinar, tanto locales como generales. — Preceptos higiénicos para aumentar la producción del calor y disminuir sus pérdidas. Medios para conseguirlo. — Estudio de los efectos que produce en el organismo el tránsito brusco y el tránsito lento del calor al frío y viceversa y medios de evitarlos.

## LECCIÓN 6.<sup>a</sup>

Situaciones astronómicas de nuestro globo. — El día y la noche. Acción fisiológica de la sucesión diurna y nocturna, y su influencia en la natalidad, en las enfermedades, en la mortalidad, suicidio, etc. — Movimiento de traslación del globo. — Estaciones. Influencia que ejercen sobre el organismo la Primavera, el Verano, el Otoño y el Invierno. — Necesidad de la sucesión estacional. — Prescripciones higiénicas que deben adoptarse en cada una de ellas para evitar sus efectos.

## LECCIÓN 7.<sup>a</sup>

Climatología higiénica. — ¿Qué se entiende por clima en Higiene? División geográfica de los climas. — Significación de las líneas isotérmicas, <sup>verano</sup> isóteras é <sup>invierno</sup> isóquimas de Humboldt. — División de los climas: 1.º por la temperatura (clasifica-

ciones de Levy, de Rochard, etc.) 2.º por el estado higrométrico; 3.º por su posición respecto al mar; 4.º por su altura; 5.º por su acción fisiológica y terapéutica.—Reglas higiénicas en general que deben seguirse, según sean estos.—Clima de España en sus diversas regiones según su orografía, hidrografía y vegetación.—Aclimatación; su importancia en la época actual. Aclimatación individual y de la raza.—¿Es el hombre cosmopolita?

### LECCIÓN 8.<sup>a</sup>

Vapor de agua y humedad de la atmósfera. Su origen y causas que influyen en el mayor ó menor grado de humedad de una atmósfera.—Qué entendemos por humedad absoluta y relativa.—Descripción de los higrómetros y sicrómetros.—Estudio del rocío, escarcha, nieblas, nieve, lluvias, etc.—Efectos en nuestro organismo, de la atmósfera caliente y húmeda; épocas y países en que se observa.—Acción.—Reglas higiénicas.—Igual estudio de la atmósfera fría y húmeda.—Vientos, causas.—Divisiones, dirección, velocidad, temperatura, estado higrométrico, materias transportadas. Efectos causados por estas distintas variedades. Reglas higiénicas.

### LECCIÓN 9.<sup>a</sup>

Presión atmosférica.—Registadores y variaciones.—Amplitud barométrica. Líneas isobáricas de Hálle.—Presión atmosférica normal; sus efectos.—Presión atmosférica disminuida.—Medios de determinarla.—Efectos que produce.—Formas de anoxehemia.—Reglas higiénicas.—Presión atmosférica aumentada. Sus efectos.—Reglas higiénicas.

### LECCIÓN 10.

Luz natural: idea general de sus orígenes y de las causas que la hacen variar.—Acción de la luz en el conjunto del organismo y especialmente en el aparato de la visión.—

Preceptos higiénicos.—Acción de los varios colores en el organismo y consecuencias que de ello se desprenden.—Aplicaciones.—Reglas higiénicas.—Oscuridad; sus efectos y reglas higiénicas.—Electricidad atmosférica. Sus efectos cuando excede de la media normal: 1.º acción á distancia; 2.º acción directa; 3.º acción mediante cuerpos conductores de largo trayecto; 4.º acción de los objetos fulminados.—Reglas higiénicas; prácticas perjudiciales, inútiles y aceptables.—Para-rayos, ambroina, etc.—Inconvenientes del empleo de la electricidad dinámica en las aplicaciones telegráfica, telefónica, luminosa, transporte de fuerzas, industrial, etc.—Reglas.—Estudio del magnetismo, de la gravedad y del sonido en Higiene.—Perturbaciones que produce su aumento y disminución.—Reglas higiénicas.

## LECCIÓN 11.

Estudio del agua — Estados en que se encuentra en la naturaleza.—Aguas marítimas y continentales.—Su proporción.—Forma general de los mares; extensión y reparto.—Corrientes marítimas, ascendentes, descendentes, calientes y frías.—Su descripción; leyes y teorías para su explicación.—Composición del aire marítimo.—Aguas continentales, Lagos, Deltas, etc.—Corrientes del agua subterránea bajo el punto de vista higiénico. División de las aguas por su temperatura, por su composición y por su origen.

## LECCIÓN 12.

Aire atmosférico.—Atmósfera. Su composición química. Elementos normales ó precisos.—Oxígeno, ázoe, argon, ácido carbónico, vapor acuoso, etc: Origen, acción, modificaciones, métodos de análisis y reglas higiénicas.—Elementos accidentales de la atmósfera. Amoniaco. Ácido nítrico, nítrico. Hidrógeno proto-carbonado, etc. Orígen, depósitos y

acción. Materias sólidas ó polvos de la atmósfera —Su procedencia, división según Nægeli, y por su acción en el organismo.

### LECCIÓN 13.

Microbios de la atmósfera. Importancia de su estudio en Higiene —Origen de estos micro-organismos.—Cantidad; influencia de las corrientes, de la altitud, de los mares y del suelo firme, de la vegetación, de las lluvias, de la electricidad, de la época del año, de las urbes, de la industria, etc.—Circunstancias adversas á los gérmenes atmosféricos. Métodos de investigación de estos gérmenes.—Descripción de los aparatos de Pouchet, Pasteur, Hesse, etc., para recogerlos en una atmósfera.

### LECCIÓN 14.

Geología higiénica.—Origen y formación de la capa terrestre. Su papel biológico.—Constitución del suelo.—Rocas.—Su composición y propiedades.—El terreno humífero.—Importancia higiénica del suelo. El aire telúrico.—Origen y límites.—Observaciones de Pettenkofer.—Estudio de los microbios del suelo. Origen de las aguas telúricas.—Causa de su diferente proporcionalidad en los terrenos.—Diferencia que en la temperatura puede tener un terreno.—Leyes de Litron. Impurezas del suelo.—Origen. Exposición de las teorías de Schlesing, Müntz, Hoppe Seyler.—Método más práctico de procurar el saneamiento de un terreno.—Cultivo, vegetación, drenaje, enterramiento, terraplenamiento, etc.—Influencias sanitarias del suelo.

### LECCIÓN 15.

Medios artificiales ó limitados.—Habitaciones privadas. Su historia.—Necesidad de que intervenga la Administración

en las construcciones privadas. Hechos que la justifican.—Arquitectura higiénica; su importancia y estado actual.—Emplazamiento de la casa. Condiciones del subsuelo. Procederes de desecación del suelo y de los muros.—Materiales de construcción. Condiciones que deben reunir.—Observaciones de Pettenkofer para comprobar la porosidad de los materiales; piedras, tierras, maderas y metales más usados.

### LECCIÓN 16.

Estudio de los muros de la casa. Condiciones que deben tener.—Sistema Tollet y de Venturi.—Materiales que bajo el punto de vista higiénico deben adoptarse para la construcción del tejado. Formas de éste.—De los muros y tabiques interiores.—Su impermeabilidad.—Tabiques horizontales.—Techo y suelo de los diferentes pisos.—Diversas materias de revestimiento y condiciones que cada una de ellas ha de tener.

### LECCIÓN 17.

Condiciones higiénicas que han de reunir los necesarios departamentos de una casa. Escalera, pasillos, comedor, sala de recibimiento, bufetes, alcobas, retretes, etc.—Necesidad de que toda casa tenga una habitación para un enfermo infeccioso: condiciones y limpieza durante el padecimiento.—Declaración obligatoria de las infecciones.—Epo- ca en que puede ser habitada una casa recién construida.

### LECCIÓN 18.

La casa como medio térmico.—Calefacción doméstica.—Motivos en que se funda.—Condiciones que debe reunir un buen sistema de calefacción. Estudio de cada uno de ellos.

Combustibles.—Su valor calorífico. Qué entendemos por caloria.—Aparatos más generalmente usados en la calefacción artificial.—Braseros, chimeneas, estufas, sus variedades, etc.—Ventajas é inconvenientes de los mismos.

## LECCIÓN 19.

Continuación de la calefacción doméstica.—Calefacción por el aire caliente, por el vapor, por el agua y estos dos medios á baja y alta presión.—Descripción del sistema de Grouvelle y de Antohnay.—Calefacción por el gas.—Focos radiantes.—Chimeneas completas —Caloríferos circulares radiantes, etc.—*Refrigeracion y modo de hacerla*

## LECCIÓN 20.

Iluminación de las habitaciones. Su división.—La natural.—Formas en que debemos utilizarla.—Condiciones que han de tener las ventanas.—Modificaciones de la iluminación natural.—*El alumbrado artificial.*—Historia y necesidad. Condiciones que debe reunir.—Descripción de los productos generalmente usados. La vela, el aceite, el petróleo, gas, mechero Aüer, eléctrica, etc. en sus diversas formas. Exposición del método de M. Kolz para medir el grado de fatiga que en la vista producen los diferentes alumbrados. Reglas higiénicas.

## LECCIÓN 21.

La habitación como medio respiratorio.—Orígenes de la alteración del aire.—Ventilación.—Su necesidad.—Modo de hacer la cubicación de una habitación.—Cálculo de la ventilación necesaria.—*Ventilación natural.*—Mecanismos empleados para lograrla.—Condiciones que debe tener

ésta.— *Ventilación artificial*.— Descripción de los aparatos, mecánicos, de gas, eléctricos, etc. para hacer la ventilación.— Temperatura que según la higiene debe tener una habitación.

## LECCIÓN 22.

Agua en la casa.— Su necesidad.— Reservorios.— Medios para elevar el agua á los últimos pisos cuando la presión del depósito central no es suficiente.— Aparatos usados para agua en las cocinas y retretes Descripción de los sistemas de Lafforgue y Lefèvre.— Ventajas de los aparatos perfeccionados.

## LECCIÓN 23.

Distribución del agua en las casas. Su cantidad.— Condiciones que deben reunir los tubos y llaves destinados para este objeto.— Reservorio supletorio en la casa.— Filtración del agua en la casa.— Descripción del filtro casero de Chamberland, Berkensfeld, Breyer, Sallerón, etc.Cuál de estos es el mejor.— Esterilización del agua por el método de Hans-Brackebusch.

## LECCIÓN 24.

Limpieza doméstica.— División de las <sup>solidas y liquidas</sup> Cantidades de las mismas por individuo y por día (excreta humana, basuras, cenizas, aguas sucias, id. de lluvia, etc.)— Apreciación general de la acción nociva de estas sustancias — Evacuación local de la *excreta* humana. Deficiencias. Sistemas puestos en práctica: 1.º natural ó primitivo (abandono de las materias); 2.º pozos absorbentes; 3.º fosas fijas; 5.º absorción mediante la adición de otras materias etc.— Sistemas de evacuación neumática. Fundamentos.— Breve descripción del sistema de Liernur, Berlier, etc.— Evacua-

ción completa y continua mediante el alcantarillado.—Creación de las deyecciones humanas.—Combustible que de ellas se extrae. Crítica de cada uno de ellos.

### LECCIÓN 25.

Habitaciones no higiénicas.—Estudio y modo de corregir los defectos de los tipos principales; (1.º viviendas de la clase ignorante; 2.º clases trabajadoras; 3.º de los menesterosos etc).—Defectos de las casas de antigua construcción.—La habitación rural; situación, capacidad, construcción, distribución, calentamiento y enfriamiento, ventilación; iluminación, aguas, excreta, anexos (para las recolecciones y los animales, depósitos de abonos.

### LECCIÓN 26.

Forematología.—Vestidos.—Definición, necesidad, objeto. Condiciones que deben reunir.—Conductibilidad. Causas que la modifican.—Materias de los vestidos. Su división en animales (lana, plumas, seda, etc.) y vegetales (cañamo, algodón, lino, etc).—Forma de los vestidos: influencia en el organismo, por la retención del aire y la compresión.—Color: influencia en la termalidad — Longitud. — Poder higroscópico de los vestidos.—Diferencias entre el agua higrométrica y de interposición.

### LECCIÓN 27.

Estudio de los vestidos que se usan en las diferentes partes del cuerpo y su modo de obrar.—Enumeración de las prendas usadas en la cabeza, cuello y tronco.—Estudio del corsé. ¿Es higiénica esta prenda? Efectos que produce en la mujer el uso del corsé.—Vestidos de las extremidades. Calzado. ¿Cuál es el mejor?—Ropas interiores. Sus efectos. Ropas de la cama. Condiciones que deben reunir.



## LECCIÓN 28.

Bromatología —Alimentación.—Su necesidad.—Alimentos. Estudio de los alimentos de procedencia animal. De las carnes.—Animales de carne roja, blanca y negra. Condiciones de sus carnes y división según de la región del animal de donde proceda.—Aves. Su división.—Caractéres de sus carnes.—Pescados.—Clase de carnes.—Condiciones higiénicas de la pesca en conserva.

## LECCIÓN 29.

Estudio de los productos animales.—Leche.—Caractéres físico-químicos y microscópicos.—Microorganismos de la leche susceptibles de ser aislados. 1.º Los que actúan para la formación de ácidos. 2.º Los que actúan á la manera de coágulo y 3.º los que actúan como pigmentos.—Enumeración de las bacterias patógenas.—Estudio de los productos que se extraen de la leche.—Huevo. Su composición y calidad.—Digestibilidad de este alimento.—Precauciones higiénicas para tomar este producto animal.

## LECCIÓN 30.

Alimentos procedentes del reino vegetal. Su división.—Estudio especial de los cereales.—Harinas; sus caractéres, composición, análisis y clases.—El pan; su necesidad y composición. Sus caractéres higiénicos. Preparación del pan; lo que es y lo que debe ser.—Leguminosas.—Su división.—Enumeración de las legumbres más usadas: judías, guisantes, garbanzos, etc.—Féculas exóticas.—Su enumeración.—Verduras: división, caractéres de las que se usan para la alimentación.

### LECCIÓN 31.

Frutas: definición y clasificación que adoptamos.—Enumeración de las frutas acuosas, dulces, ácidas, oleaginosas, astringentes y feculentas.—Modos de obrar sobre la digestión.—Precauciones higiénicas para usarlas.—Hongos ó carne vegetal.—Su análisis y distinción de los venenosos.—Alimentos minerales.—Su necesidad.—Trasformación que sufren estos alimentos en nuestro organismo.

### LECCIÓN 32

Condimentos.—Definición, división.—Condimentos extrínsecos: su modo de obrar.—Condimentos intrínsecos. *de los compo*  
Enumeración de las substancias que por su modo de obrar en el organismo activando sus funciones, se conocen con el nombre de condimentos salinos, azucarados, ácidos, alcalinos, *alimento* oleosos, acres y aromáticos.—Estudio de los condimentos compuestos.—Alteraciones que produce en el organismo su abuso.

### LECCIÓN 33.

Alimentos grasos.—Su composición.—Preparación de los alimentos para su mejor absorción. Su objeto.—Efectos de la división, cocción, asado, etc. y condiciones que han de tener estas operaciones para no ser nocivas.—El caldo.—Su composición.—Su valor nutritivo y preparación.

### LECCIÓN 34.

Ración alimenticia. *excepción*.—Dificultades que se presentan para establecer la normal del hombre. Causas que influyen en su determinación.—Proporciones de la ración normal en el trabajo intelectual y en el físico. Régimen alimenticio según

Voit.—Número de comidas en que debe dividirse la ración. Efectos de la alimentación excesiva.—Id. de la disminuida. Inanición.—Digestibilidad de los alimentos según Fooster.—Condiciones higiénicas de los utensilios usados para la preparación de los alimentos.

### LECCIÓN 35.

Bebidas.—División higiénica.—Bebidas acuosas.—División de las aguas según su origen.—Aguas potables: caracteres generales —Propiedades físicas (temperatura, sabor y falta de olor; acción sobre el jabón y las legumbres).—Composición: gases, sales, materias orgánicas.—Caracteres físico-químicos y microscópicos de las aguas de río, lagos, pantanos, pozos (superficiales ú ordinarios y artesianos) y de lluvia.—Aguas perniciosas.—Sus causas.—Organismos vivos contenidos en las aguas, parásitos animales, huevos y embriones, infusorios y algas; su enumeración.

### LECCIÓN 36.

Bacterias del agua.—Su procedencia, división y número según Miquel. —Enumeración de las no patógenas y patógenas que pueden hallarse en el agua.—Enfermedades causadas por estas últimas; (fiebre tifoidea, cólera, peste bubónica, fiebre amarilla, disentería, etc.)—Procedimientos necesarios para descubrir en el agua la presencia de las bacterias patógenas.

### LECCIÓN 37.

*Disminuida*  
Métodos de exámen de las aguas potables.—Exámen físico: temperatura, sabor, olor y coloración.—Exámen químico: modo de recojer el agua; reactivos más usuales por comprobar en el agua la presencia del ácido nítrico, nitroso, amoniaco, cloro, etc.—Materias orgánicas.—Modo

de proceder cuando no se conoce la naturaleza de la materia orgánica.—Exámen bacteriológico: modo de recoger el agua.—Exámen microscópico: directo, cultivos é inoculaciones.—Consideraciones generales que resultan de estos exámenes.

### LECCIÓN 38.

Idea general de la decantación, depuración química y ebullición para purificar el agua destinada para bebida.—Filtración. Su definición é historia.—Descripción del filtro de Pasteur.—Descripción del filtro de Kitasato, Ferrán, etc. Condiciones que según la Higiene deben tener los filtros para ser usados.—Correcciones que deben hacerse en el agua.

### LECCIÓN 39.

Acción fisiológica y patogénica del agua.—Importancia de su estudio y su acción en el organismo por su temperatura, cantidad y composición química.—Reglas higiénicas para evitar sus efectos.—Bebidas emulsivas; su definición y sus efectos en nuestro organismo.—Estudio de las bebidas acídulas y sacarinas.—Efectos de estas aguas en nuestro organismo.—Reglas higiénicas que deben tenerse presentes para su uso.

### LECCIÓN 40.

Bebidas alcohólicas.—Vino: su composición.—División de los vinos atendiendo á su color, cantidad de alcohol, azúcar, etc. que contengan.—Su acción fisiológica y efectos que produce en el organismo su abuso.—Cerveza, su elaboración y caracteres.—Sidra, sus efectos.—Reglas higiénicas para usar estas bebidas.

### LECCIÓN 41.

Bebidas alcohólicas destiladas.—Alcoholes: origen, con-

sumo, clases y acción tóxica.—Aguardientes: composición, poder tóxico —Licores en general; antiguos y modernos.—Estudio de alguno de ellos (ajenos, *bitter vermouthe*, *chartreuse* etc.)—¿El alcohol es alimento?—Enumeración de las opiniones de Liébig, Ludger, Bouchardat, Dujardin-Beaumetz; cuál es la que nosotros admitimos.—Efectos de todas estas bebidas en nuestro organismo. Reglas higiénicas para su uso.

#### LECCIÓN 42.

Bebidas aromáticas; estudio general.—Café; su composición.—Efectos de la torrefacción sobre esta semilla. Modo de usarlo.—Acción nutritiva y estimulante de esta bebida.—Alteraciones que produce su abuso.—Reglas higiénicas para tomarle.—Su impugnación y su apología.—Café con leche.—Su valor nutritivo.

#### LECCIÓN 43.

Del té: sus variedades y diferencias que presenta el té verde y el negro — Modo de preparar esta bebida.—Su acción fisiológica y circunstancias en que está especialmente indicado el empleo higiénico de esta bebida. Estudio del Mate, Coca y Kola; sus efectos en el organismo. Chocolate, su composición, valor higiénico y modo de tomarlo.

#### LECCIÓN 44.

Agentes biológicos.—De las edades.— Su definición.— Clasificación que de éstas hace Hálle, Levý, Becquerel, etc. Bosquejo fisiológico de estas edades con aplicación á la Higiene —Reglas higiénicas que deben observarse en la infancia, adolescencia, pubertad, edad adulta, viril, de vuelta y en la vejez.—Mortalidad en las diferentes edades por faltar

á las reglas higiénicas.—Diferencias funcionales entre el hombre y la mujer.—Reglas higiénicas de las funciones de reproducción, en el embarazo, parto, puerperio, lactancia y edad crítica.

#### LECCIÓN 45.

Del temperamento.—Su definición é importancia de su estudio en Higiene.—Enumeración de las principales clasificaciones que se han hecho del temperamento.—Temperamento sanguíneo; caracteres que le distinguen y agentes que hay que manejar para obtener su desarrollo.—Temperamento linfático; condiciones orgánicas que favorecen su desarrollo.—Temperamento nervioso; circunstancias que favorecen su desenvolvimiento.—Reglas higiénicas que deben adoptarse en cada uno de estos temperamentos para conservarlos ó modificarlos.

#### LECCIÓN 46.

Estudio de la constitución orgánica bajo el punto de vista de la Higiene.—Reglas higiénicas á que deben sujetarse los individuos robustos y los débiles.—De la idiosincrasia; su definición, división y caracteres que sirven para diferenciar las unas de las otras.—Reglas higiénicas.—De la herencia orgánico-funcional —Formas de herencia fisiológica y patológica.—Preceptos higiénicos para prevenir la trasmisión de las aptitudes morbosas que dá la herencia.

#### LECCIÓN 47.

Del hábito.—Diferencia entre éste y la costumbre.—División de los hábitos.—Condiciones individuales, favorables y adversas que tienen influencia para la adquisición de los hábitos.—Razas humanas.—Teorías acerca del origen

del hombre.—Causas que influyen en la determinación de sus variedades.—¿Hay algún pueblo cosmopolita?

#### LECCIÓN 48.

Educación física.—El ejercicio: su definición, importancia y necesidad.—Leyes generales del desarrollo.—Ejercicio muscular.—Factores que le producen.—Efectos del ejercicio sobre cada uno de los distintos sistemas y funciones.—Idem del ejercicio exagerado.—Estudio de las alteraciones que produce la falta del ejercicio.

#### LECCIÓN 49.

Qué entendemos por actitudes; su división. — Clasificación de los movimientos ordenados y cuál es la que nosotros admitimos. — Gimnasia; definición y división. — Descripción del sistema gimnástico inglés, alemán y sueco. — ¿Cuál es el mejor? — Marcha; su mecanismo y efectos que produce. — Carrera; condiciones orgánicas que favorecen este ejercicio.

#### LECCIÓN 50.

Salto; división, su mecanismo fisiológico; acción que produce en toda la economía. — Baile; condiciones en que debe verificarse este ejercicio. — Fonación; efectos de su ejercicio en la conversación, peroración, lectura en alta voz, declamación, canto y silencio. — Esgrima; acciones musculares que se manifiestan en este ejercicio. — Natación, patinar, etc. Sus efectos. — Navegación, mareo, su causa. — Vectación en carruaje, en ferro-carril, tranvías eléctricos, etc. — Reglas higiénicas que deben tenerse en cuenta para estos ejercicios.

## LECCIÓN 51.

Equitación; condiciones dependientes de la conformación del caballo, de la andadura y modo de montar; efectos que produce en el organismo —El ciclismo; sus efectos en la economía.—¿Deben usar la bicicleta las mujeres?—Estudio de los ejercicios que constituyen la tercera clase de la clasificación que admitimos (billar, juego de pelota, barra, volante, caza, etc ) y sus ventajas é inconvenientes bajo el punto de vista higiénico.

## LECCIÓN 52.

Higiene del trabajo mental.—Analogía de éste con el muscular.—Funciones de la inteligencia —Época de la vida del hombre en que se debe dar principio á el trabajo intelectual.—Habitación del hombre de estudio; sus condiciones higiénicas.—Hora del dia más oportuna para el trabajo intelectual.—Valor que tiene en la profiláxis de los malos efectos del trabajo mental excesivo el conocimiento de la edad, temperamento, constitución etc. de cada individuo.—Favorable influencia que ejerce según Kempis la vida ordenada para el trabajo intelectual —Efectos de la falta del ejercicio intelectual. — Higiene de los principales instintos.

## LECCIÓN 53.

Estudio de las sensaciones externas.— Higiene de los sentidos.—Dirección higiénica del sentido de la vista — Consideraciones fisiológicas.—Fenómenos de la visión.—Defectos fisiológicos; (miopía, hipermetropía, estrabismo, etc.) Reglas higiénicas para evitar los efectos de la lectura, el tránsito repentino de la obscuridad á la luz, etc.—Sentido del oído.—Consideraciones fisiológicas sobre los usos de las



partes de este aparato.—Medios protésicos del oído.—Igual estudio y reglas para la conservación del sentido del olfato, gusto y tacto.

#### LECCIÓN 54.

Sensaciones internas.—Relación en que está el hambre con el trabajo de asimilación y desasimilación nutritiva.—Estudio de la sed.—Consideraciones fisiológicas sobre el desarrollo de la sensación interna de la copulación.—Sueño. Exposición de las teorías que explica éste y su acción sobre nuestra economía.—Efectos de la falta y del exceso de sueño.—Reglas que favorecen el ejercicio de esta función.—Males que ocasiona el que la civilización tiende á divorciarnos de la naturaleza.—Inconvenientes de entregarse al sueño después del estudio y necesidad de que proceda el descanso.—Hora de acostarse y de levantarse.

#### LECCIÓN 55

Pasiones.—Etimología y definición.—Su origen y su división en animales, sociales é intelectuales.—Influjo de la edad, sexo, temperamento y clima en las pasiones.—Su asiento, sus causas, sus manifestaciones exteriores.—Efectos psicológicos, fisiológicos y patológicos de las pasiones.—Pasiones excéntricas y concéntricas.—Únicos medios profilácticos de las pasiones. ¿Estas son necesarias para la vida del individuo y de la sociedad?—Modo de dominar las pasiones según Balmes.—Estudio y reglas higiénicas de los movimientos orgánicos que están fuera del alcance del dominio de la voluntad y que constituyen las distintas funciones que en conjunto forman la vida orgánica.

#### LECCIÓN 56.

Higiene de la piel.—El aseo; su necesidad.—Manera y formas de efectuarlo.—Aseo de la cara.—Inconveniente del

uso de los cosméticos.—Higiene del cabello y de la barba.—Higiene de los instrumentos que se usan para el aseo.—Higiene de la boca y de los dientes.—Soluciones empleadas para la conservación de éstos.—Estudio de las condiciones higiénicas de los monda-dientes, etc.

### LECCIÓN 57.

Aseo del aparato auditivo.—Reglas higiénicas para conservar las condiciones acústicas normales en el oído externo. Idem. para la limpieza del conducto auditivo y para evitar la acción perniciosa de los cuerpos extraños.—Reglas higiénicas para la conservación del aparato olfatorio.—Higiene del aparato visual —Medios empleados para modificar la acción fisiológica que la luz ejerce sobre los ojos —Uso de los lentes; su color, forma, etc.—Aseo de las extremidades y de los órganos genitales.

### LECCIÓN 58.

Efectos en nuestro organismo de las lociones y de las afusiones —Baños.—Su definición y división.—Baño de agua natural.—Su acción en general sobre el organismo; por su duración, por su presión, por su temperatura.—Baño frío; su acción y reglas higiénicas que deben tenerse presente para tomarle.—Baños calientes y templados.—Casos en que están indicados.—Baños locales.—Su estudio.—Duchas.—Descripción de los aparatos para tomarlas.

### LECCIÓN 59.

Prácticas accesorias de los baños.—Flagelación.—Depilación.—Estudio del masaje como práctica accesoria á los

baños.—Modo de practicarse en las diferentes regiones del cuerpo.—Condiciones del amasador.—Efectos fisiológicos.—Deducciones.

## LECCIÓN 60.

Cosméticos; etimología, definición é historia y su clasificación.—Estudio de los cosméticos más usados en la piel.—Agua y aceites.—Jabón; sus clases.—Materias colorantes; sus efectos.—Polvos; composición de éstos —Reglas higiénicas para que su uso no sea nocivo en el organismo.





---

# LECCIONES PRÁCTICAS

## DE HIGIENE PRIVADA.

---

### LECCIÓN 61.

Análisis de los elementos normales de la atmósfera.

### LECCIÓN 62.

Análisis de los elementos accidentales de la atmósfera.

### LECCIÓN 63.

Elementos accidentales sólidos de la atmósfera.--Uso de los aeroscopos.

### LECCIÓN 64.

Determinación de las medias térmicas anuales, estacionales, mensuales y diurnas.--Modo de usar los termómetros y termógrafos.

### LECCIÓN 65.

Procedimientos usados para medir la cantidad de lluvia.—Manejo de los pluviómetros.

### LECCIÓN 66.

Manera de medir la marcha y velocidad de las corrientes aéreas.—Uso de los anemómetros y anemógrafos.

### LECCIÓN 67.

Análisis bajo el punto de vista de su porosidad, de un material que se emplee en la construcción de una casa.

### LECCIÓN 68.

Análisis de una carne para investigar si contiene ó no parásitos.

### LECCIÓN 69.

Análisis de una leche —Manejo del lactodensímetro, lactocópio.

### LECCIÓN 70.

Reconocimiento del pan, atendiendo á sus cualidades extrínsecas é intrínsecas.

LECCIÓN 71.

Exámen microscópico de una harina ~~de trigo~~

LECCIÓN 72.

Exámen microscópico del café.

LECCIÓN 73.

Análisis del té, cacao y chocolate.

LECCIÓN 74.

Análisis físico del agua.

LECCIÓN 75.

Análisis químico del agua.

LECCIÓN 76.

Exámen microscópico del agua.

LECCIÓN 77.

Dosificación de las materias minerales en la uva.

LECCIÓN 78.

Análisis de un vino.

LECCIÓN 79.

Distinción por medio del análisis de un alcohol natural del industrial.

LECCIÓN 80.

Reconocimiento de aceites vegetales y animales.







Las reacciones de la vida en su composición  
en merula, síncoras  
sucarnas  
orodulas  
albuminas

El alimento más vital por la vida (Suero)  
El alimento más de la vida (Suero)

Motomismo muerte de amor (V.S.)  
Músculo sangre y nervio factores de movimiento

Piel = Estrepe = Cubierta interplásmica  
Inteligencia = Una facultad conjunta  
que sirve para conocer, comparar  
y pensar - Constitución Biológica Enfoque  
de ser de la organización de cada in-  
dividuo - Idiocrasia = Esta es el predominio  
que determina en el organismo cierta manera  
de ser, como sistema general, no generador, de  
los aparatos u órganos - Congenitas adquiridas  
accidentales únicas y múltiples - (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)  
Hacia el corazón torácico, pulmonar, gástrico, intestinal  
Reflexo genital = Ejercicio = Conjunto de movimientos  
resultantes de la contracción de muchos músculos en un contrac-  
ción particular de los producidos simultáneamente, mesab-  
dose como manifestación y averiguándose entre sí para produ-  
cir un efecto determinado = Cinomía Involuntaria que hace  
movimiento de los miembros como órganos contractiles para proce-  
der a un equilibrio funcional, mayor desarrollo orgánico  
agilidad y presteza en los movimientos

Agentes biológicos = Circunstancias de la vida que  
del individuo que modifican la man-  
era de ser de su organización - (V)



