

Las de hierro reúnen, si están bien construidas, estas cualidades, y son menos apropiadas que las de madera para el anidamiento de las chinches y otras impurezas, exigiendo siempre éstas últimas mayor cuidado y aseo: entre una mala cama de hierro y el tablero que ordinariamente usan las clases menos acomodadas, es preferible, sin embargo, este último, por su mayor firmeza y fácil manejo. Los jergones de hoja de maíz son más sanos que los de cualquier otra materia, y asimismo es preferible el colchon de lana, con la forma usada en Madrid, á todos los de cualquier otra materia y disposicion. Los llamados de muelle, no tienen ni utilidad bastante para ser especialmente recomendados, ni se prestan por su precio á generalizarse: son además fáciles de descomposicion y nada económica su recompostura, y de manejo embarazoso siempre entre el mobiliario. Debe cuidarse mucho en el aseo y limpieza frecuente de las ropas de cama.

Además del descanso general que proporciona diariamente el sueño, requiere tambien nuestra organizacion física interrupciones periódicas del trabajo, que son de una necesidad absoluta para evitar el agotamiento de las fuerzas y favorecer su conservacion y la de la salud y la vida. Ha constituido esto en todas épocas y en todos los pueblos una cuestion difícil, pero necesaria, para la regularizacion del trabajo, y no ha sabido resolverse sino basándola en los principios sentados

por el credo de las instituciones religiosas. Madrid, como pueblo cristiano, observa la ley de descanso en el domingo, que marca una interrupcion cada sétimo dia, y no se ha hallado fórmula más conveniente en este asunto que la de este precepto setenal. La Iglesia católica aun preceptúa otras suspensiones de trabajo en épocas distintas, y no se ha opuesto nunca á lo que las creencias, costumbres y necesidades de cada pueblo ha exigido en este punto, autorizando, ya la instalacion, ya la supresion de dias festivos que no fueran de los fundamentales de su credo, siempre y cada vez que los mismos pueblos ó sus gobiernos lo han solicitado. En estos últimos tiempos, las sectas de increyentes que se han generalizado en esta córte, han tratado de destruir todo órden preceptivo en este punto; y al querer procurar una libertad más con este acuerdo, no han reparado que entregaban las fuerzas y la vida de multitud de ciudadanos á la bárbara explotacion de la ignorancia y del insaciable mercantilismo. Aconsejamos, pues, que se observen los preceptos de descanso de trabajo en las festividades católicas, á los que profesan esta religion, que son la mayoría entre los habitantes de esta córte, y á los que no tengan precepto que obedecer en este asunto, por carecer de creencia filosófica ni religiosa, deben seguir, por respeto á las costumbres de los demás y para concurrir á la armonía social, el precepto del

descanso setenario del domingo, porque la higiene y salud pública lo reclama, y no hay otra fórmula en este punto más ajustada á las condiciones de la ciencia y al orden y regularidad del trabajo y de las necesidades sociales.

### **De los oficios y profesiones.**

Abundan en esta capital toda clase de artes, oficios y profesiones, y predominan mucho en ella la de los empleados y funcionarios públicos y las profesiones científicas y literarias, donde el trabajo mental está en proporción siempre mayor que el físico; y el precepto higiénico más importante que á estas clases debemos indicar, es que busquen el equilibrio entre uno y otro trabajo. Los empleados públicos y los particulares, dedicados al trabajo sedentario del bufete, conviene que aprovechen las horas de libertad para dar extensos paseos que proporcionen ejercicio á sus fuerzas musculares y aire á sus pulmones para hacer una sanguificación más pura que la que puede proporcionarles la atmósfera de las oficinas. La posición de continuo sentada dificulta la regularidad de la circulación, dá lugar al enfriamiento de las extremidades bajas y produce

las hemorroides, el estreñimiento y algunas perturbaciones digestivas: la atención fija de la cabeza y la pesantez de una atmósfera sin movimiento y viciada por la respiración ó caldeada excesivamente por estufas ó braseros, producen los mareos, vértigos, sofocaciones y accidentes cerebrales muchas veces repentinos. Conviene, pues, no aglomerar muchos individuos en oficinas estrechas, renovar con frecuencia el aire de éstas y no tener á los empleados demasiadas horas consecutivas en ellas, siendo indudablemente poco favorable á la salud del empleado y á los resultados de la administración el sistema seguido en la actualidad; porque siete horas consecutivas en el trabajo sedentario del bufete, no puede menos de dar lugar al hastío y al cansancio y á la relajación orgánico-vital del individuo: dividido el trabajo por mañana y tarde, se le obligaría al empleado á hacer un ejercicio activo saludable en ir y venir á la oficina, que compensaría la quietud del bufete, se le podrían exigir mayor número de horas de trabajo por el descanso intermedio que se le proporcionaba, y con éste más arreglo en su sistema de alimentación, y serían, de cualquier modo, más útiles y provechosas su inteligencia y su actividad.

Los abogados, literatos y hombres dedicados al estudio y á las ciencias, cuyo trabajo intelectual es considerable, no deben olvidar que su salud y su vida peligran en gran manera, si no

buscan en el ejercicio corporal el equilibrio de sus fuerzas orgánicas. La gimnasia y el ejercicio á pié y á caballo les es útil para este objeto, así como el dedicar algunas horas á cualquier género de ocupacion que distraiga sus fuerzas intelectuales del objeto exclusivo de sus tareas. Así podrán evitarse unos la debilidad física de su constitucion, los padecimientos nerviosos y perturbaciones de su nutricion y digestiones, y otros las congestiones y los afectos del cerebro y del centro de la circulacion, á que se hallan predispuestos.

Los periodistas son en esta clase los que más desarreglada llevan la vida; y como son, generalmente, jóvenes que principian por este ejercicio su vida literaria, se ven en ellos con frecuencia desastrosos resultados en su constitucion física y en los progresos mismos de su desarrollo intelectual. Precisados por la premura y precipitacion de los trabajos, y por las horas intempestivas de éstos, á tener que trastornar el orden debido en la alimentacion, el sueño y el descanso, se acarrean muy fácilmente el deterioro de su organismo, y teniendo al mismo tiempo que violentar su inteligencia para llenar el papel muchas veces sin materia ó sin libre espontaneidad, agotan y marchitan su ingenio y su inventiva, para poder escribir en forma y sin fondo, convirtiéndose por el hábito en literatos insustanciales de la más pobre fecundidad. Las

empresas periodísticas, al organizar sus publicaciones, tienen el deber moral de atender, en lo que les sea posible, á no abusar de la salud física é intelectual de sus redacciones. Fuera de estos casos, el ejercicio de las profesiones científicas y literarias, cuando se someten los que las profesan á un régimen ordenado, son las más apropiadas para conseguir la longevidad, porque en ninguna pueden obtenerse mayores satisfacciones para el espíritu, ni productos que más eleven la grandeza y dignidad humana.

Afine de las letras se halla el arte de imprimir, que ocupa numerosos operarios en esta corte. Son pocas las imprentas que tienen edificio apropiado y que reúnan condiciones sanitarias: generalmente se hallan colocadas en cuartos bajos, faltos de luz y ventilacion, y esto dá lugar á que enfermen muchos cajistas, revelando en su semblante pálido y su escasa macritud el funesto efecto de aquellos locales: únese á esto la influencia intoxicante del metal plomizo que manejan, cuyos primeros efectos indica el azulado matiz de los dientes y encías, y luego las perturbaciones digestivas y los cólicos; y todo esto basta para que hagamos comprender cuánto importa á estos operarios atender al cuidado higiénico de su salud. Mucho aseo, mucha limpieza, lavarse con esmero frecuente las manos en agua jabonada, enjuagarse igualmente la boca con agua de limon ó avinagrada, y usar blusa, que preserve,

durante el trabajo, la impregnacion de las ropas de las emanaciones del metal, son los medios más apropiados para estos operarios, que deben asimismo cuidar de respirar aire libre cuanto puedan.

Estos preceptos son aplicables á todos los que se ocupan en manejar de cualquier modo el plomo, ya en las fundiciones de que hay algunas en esta capital, ó en los oficios de artefactos plomizos, y muy particularmente en las profesiones de pintores y preparadores de colores, que tanto sufren de cólicos, parálisis y afectos neuróticos, consiguientes á la intoxicacion plúmbica. Análogas advertencias debemos hacer á los que trabajan en cobre y zinc, cuyos efectos son análogos á los del anterior metal.

No faltan en esta córte algunas industrias que manejan tambien otras sustancias tóxicas y entre ellas debemos llamar la atencion sobre las fábricas de fósforos, en las que trabajan generalmente jóvenes y mujeres, presentándose en ellas las caries de los huesos de la cara, la caida de los dientes y otros desastres semejantes, precedidos de la demacracion, palidez y perturbaciones digestivas con que se principia á señalar la intoxicacion. La autoridad debiera vigilar los locales de estas fábricas y exigir en ellos gran ventilacion y abundancia de agua, y las operarias deben estar prevenidas sobre este punto y despues del trabajo lavarse bien, airear sus ropas y respirar

aire libre despues del trabajo y retirarse de la industria tan luego como noten en su salud la menor alteracion. Hay otras diversas artes y oficios que manejan y preparan sustancias peligrosas como en los tintes, laboratorios y fábricas de productos diversos, y los que en ellos se ocupan deben tomar para la seguridad de su salud todas las precauciones que dejamos expuestas sobre el aseo, limpieza y respiracion de aire puro, como las de seguridad personal que basten á precaverse de las explosiones y efluvios dañosos. Las cigarrereras y empleados en la fábrica de tabaco deben cuidar de la aireacion y limpieza frecuente de sus ropas y personas para atenuar el efecto de la caquexia que al fin le ocasiona su oficio.

Hay ciertas profesiones, cuyo ejercicio afecta á los sentidos y principalmente á la vista, ya por su trabajo continuo, ya por ejercerse sobre objetos pequeños, ó bien por la exposicion á ser heridos ó irritados los ojos por desprendimientos de efluvios ó de partículas materiales: los primeros tienen indicada la higiene de su vista en el descanso frecuente de esta, y en la supresion ó aminoracion en cuanto le sea posible del trabajo con luz artificial, y en los segundos mediante el uso de anteojos apropiados para guardar la region de los ojos del choque ó la accion directa de los cuerpos que pueden perjudicarlos. Los canteros, pedreros y algunos otros que se hallan en este caso y trabajan al aire libre, les conviene para atenuar



los efectos de la irradiacion solar el usar cristales ahumados ó de color verde ó azul, segun así lo acostumbran en esta córte, aun cuando se ven muchos en estos trabajos que no se previenen con las gafas y sufren cuando menos lo esperan las consecuencias de su imprevision.

Los oficios en que se manejan sustancias animales, suelen ser provechosos á la salud, como de ello nos dan testimonio la robustez envidiable que ostentan generalmente las rollizas carniceras de nuestros mercados, los que andan en los mataderos y hasta los que trabajan en las hediondas triperías: pero aquellos que manejan pieles y despojos de animales muertos, suelen ser con frecuencia víctimas del contagio de enfermedades tan gravísimas como las muermosas y carbuncales. Los zurradores, curtidores y aun manguiteros, se hallan en este caso y deben tener gran precaucion para evitarse las cortaduras y lesiones físicas, que facilitan por el contacto de los vasos y la sangre la infeccion de aquellos gérmenes morbosos. Lo mismo advertimos á los que andan con cadáveres humanos de los que se adquieren fácilmente intoxicaciones sépticas mortales de que desgraciadamente ocurren no pocos casos en los anfiteatros de los hospitales y escuelas de medicina.

Todas las sustancias en descomposicion ó fermentacion, ya sean animales ó vegetales, desprenden siempre gases ó fétidos ó impropios y

dañosos á la respiracion, y los que se hallan por sus ocupaciones bajo la influencia de ellos, se exponen á la asfixia ó á los efectos más ó menos tóxicos de aquellos gases, y los operarios de las cervecerías y las rondas de alcantarillado son en esta córte los que sufren alguna vez estos efectos. Ventilacion y aire puro necesitan unos y otros, y los segundos permanencia limitada en las alcantarillas y cuidado de retroceder en ellas cuando sientan algun principio de dificultad respiratoria ó de cansacio injustificado por otra causa.

La intoxicacion por aire viciado y la asfixia por insuficiencia de aire puro, se hacen sentir aun sin especiales emanaciones en donde quiera que se aglomeran operarios en locales cerrados, y debiera haber en esta córte alguna vigilancia sobre los talleres, oficinas, escuelas y colegios, para exigir en todos ellos las condiciones necesarias de ventilacion.

Los oficios y ocupaciones al aire libre, exigen ciertas precauciones de abrigo en el invierno y de preservacion de la cabeza en el verano. Los albañiles, empedradores, jornaleros y operarios todos que se hallan en este caso, tengan cuidado de usar lana en los piés, faja al tronco, abrigo de franela al pecho y gorra de orejuelas ó de cofia para abrigo de cabeza y cuello en el invierno, y en el verano sombrero ligero de palma con ala ancha ó la cofia de tela blanca como acostum-

bran la tropa y algunos operarios, medio con que podrán evitarse las enfermedades que padecen por la acción de la intemperie, y muy especialmente el asma y los catarros crónicos tan comunes en todos ellos. Las lavanderas del Manzanares suministran un gran contingente de estos padecimientos, siendo casi todas catarrosas y reumáticas, y en bien de la salud y de la facilidad para el aseo y limpieza de las ropas, fuera de desear que el municipio favoreciese de algún modo la generalización de los lavaderos, que con ventajosas condiciones van ya algunos construyéndose en la villa.

Las lavanderas y las que acuden á lavar sin ser por oficio al Manzanares, cuiden de no hacerlo en el invierno sino durante las horas de sol y siempre prevenidas con abrigo suficiente, como en el verano deben huir del camino en las horas medias del día para evitarse las congestiones, apoplegías y otros males, productos de fuerte insolación. Importa á las lavanderas algún cuidado con las ropas sucias, portadoras de muchos gérmenes de enfermedades, y conviene no las remuevan sino en parages amplos y al aire libre antes del momento de sumergirlas en el agua.

Entre los oficios de mayor contingencia al aire libre se halla en esta córte el de cochero, y principalmente los llamados de punto, en quienes es frecuente en los inviernos crudos las muertes por congelación ó frío, y todos ellos sucumben

de afecciones neumónicas congestivas, ó se inutilizan por catarrosos. Mucho abrigo en los piés, cuello y pecho en el invierno, y sombrero ó cofia preservadora de la insolacion en el verano, debieran usar ; y es ridículo el recuerdo de una disposicion administrativa que les obligó á vestir con un traje determinado, en el que no habia ni una sola precaucion higiénica para la salud de los interesados. De desear fuera que hubiese otra autoridad que imitara aquella, pero atendiendo á algun fin de utilidad sanitaria para el cochero.

Aquellos oficios de carácter sedentario, como el de sastre, zapatero, costureras, modistas, que tanto abundan en esta córte, ofrecen por principal inconveniente para la salud la aptitud continua en posicion sentada y doblada, sin más ejercicio muscular que el de las manos y los brazos, lo que dan lugar al raquitismo y la atrofia de las demás regiones musculares, y por el doblar del cuerpo sobre las vísceras abdominales la perturbacion de las funciones digestivas, y por consecuencia de todo una mala nutricion. Importa á estos menestrales el movimiento general del cuerpo en posicion recta y ejercicios musculares diversos de los de su trabajo, debiendo interrumpir con frecuencia su tarea y variar su aptitud y verificar otros movimientos activos. Los que asisten á taller deben aprovechar para esto las horas de suspension de trabajo, siendo

de lamentar el abuso que principalmente se comete con las jóvenes costureras, aparadoras, sastras y modistas, á quienes se les tiene sentadas hasta doce y catorce horas diarias en los obradores de sus oficios. Las que trabajan en máquinas de coser son las que en este punto más padecen, determinándose en ellas más pronto que en las demás el enflaquecimiento, las perturbaciones viscerales, el marasmo juvenil y las clorosis y las tísis, por el movimiento de trepidacion y vertiginosidad que la monotonía del aparato produce en todo el organismo. Indudablemente si alguna necesidad hay de vigilar y regularizar el trabajo obrero en esta córte, es con relacion á la mujer más bien que al hombre.

Los trabajos de éste, que requieren fuerza y movimientos variados, antes que perjudicar á la salud la favorecen altamente, si no se llevan hasta la exageracion. El arte de la carpintería, por ejemplo, constituye una de las ocupaciones más útiles y sanitarias, y no podemos menos de aconsejarlo, hasta como arte de recreo y como ejercicio higiénico de las fuerzas á todos los que lo necesitan, por la ociosidad física de su posicion ó por los exclusivos trabajos mentales de sus ocupaciones.

Hay algunos oficios que exponen á los accidentes, que son producto de los cambios bruscos de temperatura, como son los de fraguas y hornos, y el sentido comun indica el medio de evitar

este inconveniente, que es el de evitar el paso rápido de una temperatura á otra buscando el medio de verificarlo con alguna transicion intermediaria, ó tomando la precaucion del abrigo cuando es invierno se pasa del calor del fuego al de la temperatura exterior. Los herreros que se hallen en este caso, tienen además, por su posicion continua de pié, predisposicion á padecer de edemas y varices y úlceras atónicas en las piernas, á que se hallan predispuestos todos los que, como los tenderos y orteras, se hallan constantemente en la misma posicion y semiquietud, y el abrigo de las extremidades con lana y poca apretura de ligas y de calzado son los medios más apropiados para prevenir aquellas consecuencias. Los dependientes de las tiendas se les trata en este punto con un rigor contrario á la salud, debiendo sus superiores permitirles el asiento durante algun tiempo entre las horas del dia, y asimismo aconsejarles en el invierno el uso de guantes ó mitones de abrigo para evitar los sabañones de las manos, que tan frecuentes son en ellos. Todos los que de continuo tienen las manos quietas y al aire libre conviene que en el invierno se las preserven con el mismo abrigo, así como los que se ocupan en labores de roce ó fuerza convienen que use los guantes, mitones ó dediles de piel, como sucede á las doncellas y criadas y criados de servicio en algunas de sus faenas.

Hay algunas industrias y ocupaciones que

por respirar un aire cargado de partículas pulveriformes ó de miasmas testiles, padecen frecuentemente irritaciones bronquiales, afonías y tísis, como sucede á las operarias que trabajan en las traperías y en los depósitos de trastos viejos y ropavejerías y en los telares, aunque pocos, que existen en Madrid; á los carboneros y barrenderos y mozos de tahona y otros varios oficios, á quienes no puede aconsejarse otra cosa que la conveniencia de la ventilacion y respiracion frecuente de aire puro. Hállanse tambien expuestos á las mismas afecciones bronquiales los actores y cantantes, tanto por el ejercicio de su profesion, como por la exposicion á las corrientes de aire y diversidad de temperaturas que se sienten en el interior de los teatros, siendo una precaucion útil en ellos el llevar interiormente abrigo suficiente y principalmente al pecho. Son tambien frecuentes en las mismas las afecciones del centro circulatorio y algunos afectos neumónicos y aun cerebrales, consecuencia de los esfuerzos morales con que violentan su espíritu y su inervacion para espresar los afectos tan varios y contínuos que exige el desempeño de su profesion. Una vida arreglada y metódica en alimentacion, horas de descanso y sueño, y en ejercicio de distraccion al aire libre, les es indispensable para su salud y prolongacion de vida: no debe nunca trabajar inmediatamente despues de fuertes comidas, ni bajo la accion de

bebidas escitantes, como tampoco con vacuidad estremada de estómago. La vida de los actores, cuando se sujeta á una regularidad higiénica, puede prolongarse fácilmente, pues tienen á su favor frecuentes emociones satisfactorias y el ejercicio vocal que se ha considerado siempre útil á la salud: ha habido autor que atribuye, bajo este concepto, la mayor longevidad de las mujeres á ser más charlatanas que los hombres.

Hay otra profesion, la de músico, relacionada en parte con los espectáculos públicos, como la que acabamos de mencionar, en la que son frecuentes las asmas y enfisemas á los que se ejercitan en instrumentos de viento, y en todos suelen ser comunes los zumbidos de oido, y aun muchos acaban por la sordera. Difícilmente puede prevenir la higiene estas consecuencias, y solo puede aconsejar la moderacion posible en el ejercicio instrumental, el algodnamiento de los oidos en los que principian á tocar en grandes orquestas, hasta que vayan habituándose á la impresion de los fuertes ruidos, y en último resultado el abandono de la profesion cuando se siente la salud notablemente resentida por el efecto instrumental. Los violinistas suelen padecer desigualdad en la audicion, y les conviene algodonar el oido á cuyo lado se coloca el instrumento.

Largo habríamos de ser para continuar la materia que vamos tratando, y no siendo posible escribir en este libro una higiene especial de cada



profesion, basta lo expuesto para que en general se conozcan los efectos de las profesiones más comunes en esta córte y algunas de las precauciones higiénicas que en ellas conviene tomar.

### **De las distracciones y recreos.**

Abundan en esta córte todo género y especies de recreos y distracciones, á las que es por demás inclinado el vecindario, y el solo movimiento y animacion de las calles constituye ya un verdadero espectáculo de entretenimiento y distraccion, que muchas veces basta para ahuyentar el tedio y cansancio de la ociosidad. No se contenta con esto solo el pueblo de Madrid, y acude de continuo á los paseos públicos durante las horas de sol en el invierno, y las tardes y noches en el verano, prefiriendo la mayoría para este útil recreo y ejercicio el Prado, el Retiro y Recoletos, donde la vegetacion y los jardines proporcionan impresiones por demás agradables. Debemos, sin embargo, aconsejar la conveniencia de pasear en el invierno por las rondas de la parte del Sur, donde al abrigo de los vientos del Norte se encuentra una agradabilísima temperatura: el municipio prestaria un servicio al vecindario

esmerándose en amenizar estos sitios y en facilitar con ampliacion sus avenidas y comunicaciones con el centro de la poblacion. La montaña del Príncipe Pio constituia en otro tiempo un sitio de paseo equivalente al Retiro; pero destinado hoy á construcciones, no existe para el extremo Norte de la poblacion ningun parque de amenidad y paseo para el vecindario, y justo fuera que el ayuntamiento atendiera estas necesidades estableciendo algunos jardines por los extremos de la poblacion que se hallan más distantes del Retiro y Recoletos.

Es bueno advertir que la permanencia por las noches en los jardines no debe prolongarse muchas horas, pues se adquieren en ellos fácilmente reumas é intermitentes, de que se recoge buena cosecha por las noches de verano en dichos sitios. La costumbre de pasear en el Retiro durante las primeras horas de las mañanas de estío es útil y saludable.

Acostumbra alguna parte del vecindario á comer los dias festivos de invierno al aire libre en las afueras de la villa y jugar y bailar al mismo tiempo, y no podemos menos de aplaudir esta costumbre saludable que equivale á las giras de campo, útiles por demás para expansion y recreo de las familias y desarrollo de la juventud, y aconsejamos á todas las clases que pongan gran interés en la frecuencia de los recreos campestres, que con ellos ganarán no poca robustez. A este

género de distracciones pueden referirse las romerías tan celebradas de esta córte, principalmente de San Isidro y San Antonio de la Florida y otras como las de San Blas y la Virgen del Puerto, y las verbenas de diversos santos entre la que es más notable la de San Juan. A todas estas festividades acude con gran regocijo el pueblo de Madrid, demostrando su fondo de creencia eminentemente católica, pues ninguna festividad que no sea movida por el espíritu religioso ha conseguido identificarse fácilmente con las costumbres. Las corridas de caballos se han verificado varias veces y se han fundado sociedades para el objeto que no han llegado á subsistir; pero á la fiesta de San Anton no faltan nunca los vecinos de la villa con sus mulas y caballos, sus paseos y sus carreras. Todas estas grandes fiestas de concurrencia y expansion al aire libre son de útil beneficio físico y moral para las clases populares y para todos en general, si en ellas no se cometieran los excesos que son frecuentes en comidas y bebidas, y sobre todo si por parte de la autoridad se vigilara más la calidad de los líquidos y alimentos que se ponen á la venta en los puestos y fondines de estas fiestas.

Como distracciones útiles para la firmeza y robustez corporal ya hemos hablado del baile, de la gimnasia y de los diversos juegos de agilidad, ocupándonos de la necesidad del ejercicio. La juventud es la edad que más necesita de esta

clase de distracciones, que podemos llamar activas y con las cuales adquieren facilidad en el desarrollo físico, á la vez que resolucion y entereza en la parte intelectual. El salto y la carrera forman la base de muchos juegos en que se ejercitan los muchachos, y sirven de desarrollo á sus extremidades inferiores, como el trompo y la pelota para las superiores; y es de admirar el instinto de la juventud que busca en la variedad de sus entretenimientos un medio de atender á la agilidad y desarrollo de los extremos todos de su organismo.

Entre las distracciones de otra índole, abundan en Madrid la de los espectáculos públicos, y entre estos son los más importantes los teatros, que tan numerosos son hoy en esta capital. Sirven á la vez de recreo y de instruccion y moralidad, siendo uno de los más poderosos elementos para favorecer la cultura pública; pero en ellos tambien se adquieren enseñanzas depravadas, se alimentan los vicios de sensualidad y se corrompen las costumbres. La autoridad debiera vigilar sobre este punto, no permitiendo ante el público las que puedan conducir de algun modo á este último resultado, y los individuos y las familias harán bien en huir del envenenamiento moral á que se exponen ante espectáculos ofensivos al decoro, al pudor y al buen gusto, de que desgraciadamente no faltan ejemplares en esta córte.

Las horas de concurrencia á los teatros son

en general altamente inconvenientes y perturban el arreglo higiénico de las costumbres: siendo de desear que en los grandes teatros se diera principio á las funciones más temprano, de modo que á las once de la noche lo más tarde pudiera todo el mundo estar de vuelta en su casa: si la economía de los precios influye para la predileccion con que el pueblo de Madrid acude á los teatros pequeños, es indudable que favorece en gran manera esta predileccion la comodidad de las horas en ellos.

Con gran interés aconsejamos esta modificacion para evitar el insomnio consiguiente á la excitacion que los espectáculos teatrales producen y las consecuencias que se siguen á la falta de sueño nocturno, de que ya nos hemos ocupado anteriormente. Importa asimismo el precaverse con abrigo proporcionado, segun cada estacion, para el tránsito de la atmósfera caldeada del teatro á la del aire de la calle, y aun dentro del mismo local, donde hay siempre corrientes de muy diversa temperatura, principalmente cada vez que se alza el telon, y á consecuencia de las cuales se producen pulmonías, catarros, toses y ronqueras, tortícolis y hemi-cráneas y catarros del oido, principalmente en las señoras, que ocupan los palcos y van escotadas y sin abrigo en hombros y pecho, costumbre que debieran suprimir en provecho de su salud, del bien parecer y del buen gusto.

Las personas débiles, achacosas y la de mucha impresionabilidad nerviosa, deben evitar los espectáculos de grandes emociones y aparato escénico, y preferir el teatro de declamacion en que predomine la comedia moral y festiva ó el drama tranquilamente sentimental. Y es de sentir que vaya quedando en desuso la disposicion tan higiénicamente ventajosa de nuestro antiguo teatro de verso, en el que despues del drama ó la comedia, más ó menos fuertemente impresionadora, se procuraba al espectador el cambio y la neutralidad de sus emociones, sorprendiendo su atencion con algun gracioso baile nacional y despidiéndolo con el contraste de alguna ligera pieza ó festivo sainete.

Los espectáculos puramente líricos son siempre útiles cuando no fatigan demasiado la audicion, y muy apropiados para distraer los trabajos de la inteligencia, y reunen un doble interés de recreo y enseñanza cuando van acompañados de la accion dramática y la declamacion, como sucede en nuestra zarzuela y la ópera si se cantára con nuestro idioma nacional. Es, como hemos dicho, muy útil el espectáculo lírico para los que trabajan intelectualmente, y lo aconsejamos contra e tédio y la melancolía y para todos los de carácter ágrío y bilioso.

No nos detendremos en los espectáculos donde hay peligros para la vida de los que los ejecutan, como sucede en las corridas de toros y en los

ejercicios de acróbatas y gimnastas, que debieran ser prohibidos en toda la parte que tienen de peligrosa y repugnante: la higiene aconseja la abstención de concurrir á estos espectáculos, y verdaderamente que no sería difícil el modificar las populares corridas de toros si en ello hubiera un interés verdadero por parte de la administración pública y de los que diariamente declaman contra ellas.

Una de las distracciones de concurrencia pública y principal recreo de los habitantes de esta corte son los cafés, numerosísimos en la villa, y donde se reúne diariamente el vecindario, principalmente por las noches, para beber y tertuliar. Indudablemente que es útil recreo y distracción del espíritu la animada perspectiva que ofrecen estos establecimientos, donde la familiaridad más expansiva reina en todos los grupos; donde se mezclan todas las clases y gerarquías, y donde comunicando cada cual sus impresiones del día, se habla y se discurre sobre todo, sin más interés que el de la distracción y el entretenimiento. Es un medio de mantener el trato frecuente de la amistad y los afectos personales, difícil de otro modo en esta población; y no es dudoso que estas reuniones sirven, sin pensar en ello, de medio de mútua ilustración. Tienen, sin embargo, los cafés sus inconvenientes, y muy graves, para la salud, porque en ellos no se respira sino un aire extremadamente viciado; la

temperatura es siempre en ellos elevada, y las bebidas, los vapores estimulantes, el ruido de las conversaciones, la fuerza de la iluminacion y cuanto en ellos nos rodea, constituyen poderosos elementos de excitacion y perturbacion orgánica, que se condensa principalmente en la cabeza, predisponiendo á las afecciones cerebrales. El tránsito brusco de la temperatura alta del local á la de la atmósfera exterior en el invierno, es un peligro continuo que favorece las congestiones del cerebro y del pulmon; y está, por último, demostrado que los habituales concurrentes á estos establecimientos, que pasan diariamente largas horas continuamente en ellos, acaban por contraer un estado caquéctico especial que afecta á los centros de innervacion, al estado constitutivo de la sangre y produce la degeneracion física y moral del individuo. Debemos, pues, reprobamos la larga permanencia nocturna en estos establecimientos, como en todos los análogos, tales como las tabernas, fondines y casas de bebidas de pública concurrencia. Los individuos y familias que tienen adquirida la costumbre de pasar las noches en los cafés, sírvales esto de gobierno para saber á lo que se exponen.

Entran en los medios de recreo los juegos, como el billar, que hemos ya mencionado tambien como útil ejercicio; pero en los que por largas horas se entregan á él viene á constituir, más que recreo, un vicio que no favorece á la



moral del individuo ni á su físico tampoco; porque la larga permanencia en los billares públicos tiene los mismos inconvenientes que hemos señalado á los que pernoctan en los cafés. En algunos de estos establecimientos, principalmente en los frecuentados de extranjeros, se juega tambien al dominó, al ajedrez, á los naipes y otros juegos: todos útiles y favorables á la distraccion del ánimo cuando no se interesa en ellos otros fines que el recreo; pues tomados bajo otro concepto, no se saca de su entretenimiento más que emociones perturbadoras de la organizacion, y llegan á constituir un vicio moral, creador de la pasion del juego, una de las más degradantes del hombre.

Todos los entretenimientos, recreos y distracciones públicas son más ó menos ocasionados á producir perturbaciones de la salud orgánica ó moral, y deben tomarse siempre con moderada aplicacion y prevenido estudio; y tengan esto presente todos, pero muy especialmente los jefes de familia, para el arreglo de la conducta que deban seguir con aquella en este punto.

Menos expuestos á contingencias físicas de la salud y grandes emociones son los recreos domésticos, desde la simple tertulia, los juegos sencillos y desinteresados, hasta el baile, la declamacion, la música y el canto, distracciones útiles en el hogar doméstico, donde fueran indudablemente más frecuentes si el desahogo de las casas lo permitiera.

Como hay juegos y distracciones que contribuyen al desarrollo físico por el ejercicio y movimiento corporal que exigen, hay otros que contribuyen asimismo al desarrollo intelectual directamente, como son todos los que se hallan basados sobre el cálculo, tales como el ajedrez, algunos de naipes, los de logogrifos y otros diversos. Util es combinar los unos con los otros en las horas de ociosidad y de descanso, y entre las distracciones que afectan también á la inteligencia y la moral, poniéndolas agradablemente en ejercicio, debemos mencionar la lectura de escritos y libros amenos, morales é instructivos, que no exijan estudio ni gran meditacion, ni que aviven con exceso los sentimientos, los instintos y pasiones.

Por conclusion de esta materia, diremos que todos los medios y objetos de recreo y de distraccion, deben tomarse sin más interés que el que puede la higiene aconsejar, y nunca debe consagrarse á ellos más que corto tiempo. Los que pasan la vida sin más ocupacion que esta, como sucede á muchos en Madrid, deben considerar que se hacen entes inútiles para sí mismos y para la sociedad, y el resultado final de una vida consagrada exclusivamente al deleite, es la degradacion física y moral del individuo.

### **De los hábitos y costumbres.**

Algo de lo que se refiere á los hábitos y costumbres hemos tocado en el artículo anterior y en algunos otros, y en este nos vamos á limitar en el asunto á algunas muy ligeras indicaciones. Es de todos conocido aquello de que el hábito hace una segunda naturaleza, y lo recordamos porque en Madrid es muy peligroso el dejarse llevar de esta idea, y el "yo estoy acostumbrado," "á mí no me perjudica," con que suelen muchos responder á lo que se les reprende ó se les aconseja, ocasiona muy desconsoladores y fatales desengaños. Ningun hábito vicioso en ninguno de los actos de la vida física y moral, deja de ser otra cosa que un gusano roedor de nuestra mísera existencia: y todo lo más que nuestra flaca naturaleza permite con respecto á ellos es hacerlos tolerables más ó menos tiempo, ó sobrellevarlos disimuladamente hasta el momento en que sus efectos estallan para definitivamente aniquilar y destruir. Ocuparnos de todos los hábitos y costumbres más ó menos viciosas que pueden señalarse como diversamente estendidos en la córte, sería tarea interminable, porque en esta villa no

hay vicio ni perversion que no se encuentre representada por alguno ó algunos desdichados. Los vicios más desastrosos como los del juego y la prostitucion, se hallan estendidos de una manera lamentable: el primero llenando de desastres la fortuna de las familias, y el segundo fomentando la ruina de la salud pública y diezmando y aniquilando la más florida juventud: la embriaguez debilitadora de la inteligencia hasta determinar el embrutecimiento, si no tiene en esta córte las alarmantes proporciones que ha llegado á adquirir en otros países, su generalizacion se va haciendo sentir segun la frecuencia con que el delirio que le es característico y otros de sus efectos morbosos se presentan hoy en la práctica médica; los vicios del lujo y la ostentacion en las apariencias de la vida, ha cundido igualmente en todas las clases sociales, y para ello la sisa y el robo, la estafa y el engaño han venido en unos á ser necesaria costumbre ú ocupacion, como en otros los sacrificios y privaciones en las necesidades de la vida íntima y orgánica, que aniquilan y empobrecen despojándola de fuerzas y de carnes para vestirlas de blondas y de galas: las pasiones, en fin, y vicios y costumbres pervertidas de todo género, abundan y se encuentran por do quiera en esta capital haciendo estragos sin cuento, debiendo tambien indicar entre este deplorable conjunto como uno de los más poderosos elementos de perversion, la preponderancia mo-

ral de la potítica, que ha venido á subordinar bajo su influjo la marcha y modo de ser de la vida y las costumbres de la gran mayoría del vecindario, introduciendo el desórden y la agitacion en el seno de la vida ordinaria, sobreponiendo el efímera resplandor de las posiciones oficiales, aun las más humildes sobre la consideracion y valer propio del individuo, y ahogando, en fin, todas las legítimas representaciones de la actividad, del trabajo, del saber y de la industria.

Indudablemente que reria ocioso pretender un cambio radical en el momento sobre el extravío general de las costumbres y los hábitos viciosos individuales; pero es un deber hacerle reparar al vecindario y llamar la atencion y advertir los peligros y contingencias que para la salud y la conservacion de la vida ofrece un modo de ser anómalo y desconcertado. Los que afortunadamente no han llegado á pervertir sus hábitos y costumbres, tanto en la vida física como en la moral, debe advertírseles la conveniencia de atender á su conservacion: y aquellos que, por el contrario, marchan envueltos en el torbellino de los escesos y aberraciones, indicarles que caminan á funestos desenlaces. El bienestar y la conservacion del individuo no se hallan sino en la regularidad de todos los actos orgánicos, en buscar al calor higiénico de la familia el órden y método regular de vida, que brotan de su misma índole y constitucion.

Hay, sin embargo, fuera de los vicios más trascendentales y de los grandes desórdenes de la vida social, abusos también que deben evitarse en los hábitos y costumbres de sano y laudable carácter, que llegan á perjudicar á la salud individual. Las prácticas religiosas, por ejemplo, laudables como deberes, benéficas por su intencion, se convierten sin embargo en causas de graves males cuando no son moderadamente practicadas ni dirigidas discretamente: la beatitud extremada lleva fácilmente hasta el extravío mental, y la locura y el hábito de mortificacion corporal, que debe tener su límite marcado en el ineludible deber de la conservacion física del individuo, ocasiona males de trascendencia. No hay médico de alguna práctica que no haya tenido ocasion de ver las callosidades y bolsas serosas rotulianas y las artritis y anquilosis que se determinan con la prolongada actitud de rodillas los beatos y beatas, y principalmente estas últimas, y asimismo las ulceraciones pertinaces del tronco á consecuencia de silicios repetidos de diversa índole: y las consecuencias generales que en la organizacion han llegado á operarse con motivo de estos excesos, así como los desarreglos determinados en el método de vida por aquellos que se pasan el dia recorriendo las iglesias y abandonando para ello tal vez otras tan sagradas atenciones: los directores espirituales de tales individuos, que abundan mucho en la

córte, principalmente en el bello sexo, fuera justo que advirtieran la moderacion en estos puntos; que la higiene no se halla reñida, antes por el contrario muy armónica, con las razonadas prácticas del culto y las creencias religiosas. Como en este ejemplo, pudiéramos añadir otros análogos para hacer comprender la conveniencia de que aquellos hábitos y costumbres que son de suyo más útiles, necesarios y benéficos, ocasionan males y perjuicios á la salud y la vida, si no se atiende á la moderacion en el régimen que con ellos debemos seguir.

Como punto tambien muy discutido en materia de hábitos y de costumbres, debemos, por último, decir algunas palabras acerca del uso del tabaco. Hállase este generalizado hoy de tal manera, que son pocos los individuos que dejan de fumar, y fuera inútil el que nos ocupáramos en hacer aquí una detractora narracion de esta costumbre. Que el tabaco no es una sustancia inocente lo advierte el menos cuerdo, que ha podido sentir al comienzo de su uso los vértigos y accidentes cerebrales que produce, y las náuseas, vómitos y perturbaciones que ocasiona en el tubo digestivo, así como la viva escitacion que determina en los órganos y membranas interiores, como lo demuestra la escesiva salivacion que produce y el estornudo que determina al aplicarlo en polvo á la nariz; pero sábese tambien por todos que estas manifestaciones

violentas de los efectos del tabaco, desaparecen con la continuacion de su uso, y una vez tolerado, al parecer, por el organismo, proporciona un entretenimiento y distraccion, y aun han llegado algunos de sus panegiristas á darle cualidades ventajosas para las funciones digestivas y para la templanza cerebral durante los trabajos de la inteligencia. Por nuestra parte, no negaremos alguna de estas ventajas, pero no podemos dejar de advertir que el tabaco, aunque parezca tolerado, es siempre un agente activo que perturba ó establece modos de ser especiales en órganos de gran importancia; y no siendo de una necesidad su uso, aconsejamos á la juventud que se abstenga de entrar en la costumbre, y aquellos que ya la tengan adquirida vean y observen, si en algo ostensiblemente les molesta ó perjudica, para desecharlo con resolucion. Los demás tengan alguna moderacion en su uso, y por último, el Gobierno, como encargado de proveer al público de este artículo, que vigile su calidad al adquirirlo, no tomando aquellas clases donde el carácter de acritud de la planta se halle más pronunciado, y vigile los utensilios de las fábricas y los papeles y envoltorios que no lleven composicion metálica, pues dan fácilmente al tabaco húmedo algunas sales generalmente plomizas que se advierten por puntos blancos en las hojas del picado, signo por el cual pueden fácilmente conocerlas los fumadores: estas sales metálicas



producen irritaciones y ulceraciones de la boca difíciles de curar.

No habiéndonos propuesto recorrer aquí todo lo que largamente puede referirse en relacion á los hábitos y costumbres, las indicaciones que van hechas deben bastar para que se ponga atención en este punto y cada cual observe su vida y trate de poner en ella los correctivos que á sus costumbres comprenda necesarios.

### **Higiene moral é intelectual.**

Todo lo que hasta aquí llevamos expuesto y cuanto hallamos de añadir sobre la conservacion física de la salud, seria completamente inútil, si no se atiende con principal esmero al cuidado higiénico de nuestra parte moral é intelectual. La tranquilidad de la conciencia, el ordenado ejercicio de las facultades del espíritu y la templanza de nuestras sensaciones, pasiones é instintos, son las condiciones primeras y esenciales para poder conservar largamente la vida y la salud.

En Madrid, como en todas las grandes capitales, si se aglomeran muchos elementos de destruccion física, predominan en mucho mayor

grado los elementos de perturbacion moral, y desgraciado de aquel que se deja seducir y dominar por ellos, y no pone cuenta en precaverse contra su influjo, porque el enérgico poder del vicio y las pasiones acabarán prontamente con su vida.

Entra como primer precepto en esta parte de la higiene, el cuidado de la inteligencia, el no abusar del trabajo mental segun ya lo indicamos en otro sitio; pero importa no caer en el extremo opuesto, lo cual es mucho más comun, como lo demuestra el sin número de torpes y débiles inteligencias, y de fátuos y de imbéciles que se encuentran á cada paso y que no son en su mayor parte sino resultado del abandono en el cuidado de la inteligencia. Para que esta no se aminore, debilite y embrutezca, necesita como el cuerpo alimento y ejercicio, y cada cual debe tener esto muy presente si quiere conservar su categoría de ente racional. El alimento intelectual lo constituyen las ideas y los conocimientos, y su ejercicio el cálculo y la reflexion, y con el trato social escogido y con el estudio y la lectura de obras instructivas, la asistencia á los círculos y centros de instruccion y de enseñanza se consigue fácilmente lo uno y lo otro. En Madrid no escasean estos medios y aun pudieran ser más numerosos y útiles si se prestara á esta parte de la higiene toda la atencion y toda la importancia que le corresponde.

El hombre sin instruccion y sin hábitos de ejercicio reflexivo, por más disposiciones naturales que tenga no pasa de ser un bruto más ó menos avisado, incapaz de todo progreso y útil produccion: el que sabe por los medios antes indicados sostener y desarrollar su inteligencia, encuentra en esta un gran elemento-productivo y un fuerte contramuro para no ser fácilmente arrastrado á la depravacion, los vicios y los crímenes, y para no ser víctima de la befa, del engaño y de la estafa y de todos los desastres de posicion y de fortuna, producto las más veces de una insuficiencia de razon.

La holgazanería intelectual es un vicio más comun de lo que parece, y cuando se afea y se critica tanto la holganza física, parece extraño que apenas se repare en aquella, de mucho más trascendental importancia, porque es la sostenedora de la rutina, la rémora de todo adelanto, el foco sostenedor de la indolencia y de la improduccion individual y colectiva y el causante más enérgico de todo atraso y degeneracion social: los gobiernos tienen el deber de combatir este abandono favoreciendo y promoviendo todos los medios de instruccion y de estímulo para el fomento intelectual, y en esta córte seria muy conveniente que la administracion pública, los individuos y las asociaciones que se interesan por la mejora de la poblacion atendieran con preferencia á este punto promoviendo y facilitando la enseñanza y

la instruccion, que es la que hace á los pueblos inteligentes, fuertes y productivos. Las escuelas y corporaciones puramente científicas y literarias son útiles y necesarias, pero no bastan al objeto, y para la instruccion de ciertas clases son indispensables otros medios como las asociaciones y círculos parciales de fomento industrial, de artes y de oficios, la formacion de bibliotecas populares destinadas al mismo objeto, los certámenes y concursos de la misma índole y otros medios más ó menos análogos que pueden favorecer y dirigir la instruccion del vecindario y con ella el ejercicio y desarrollo del entendimiento, entregado hoy á los azares de una libertad inconsciente y por demás pervertida y desordenada.

Déjase comprender que la instruccion á que nos referimos no consiste en proponer el absurdo de que se enseñen ciencias y letras á todos los habitantes de Madrid: la instruccion que aconsejamos como enseñanza y para ejercicio y fortaleza de la inteligencia es la que cada cual necesita en su respectiva posicion, adquiriendo primero el conocimiento de sus creencias y deberes en la religion á que se halle afiliado, los que debe adquirir como ciudadano para su conducta civil, como hombre para las atenciones y cuidados de la vida y la salud y como colaborador social lo que haga referencia al estudio é ilustracion de su ejercicio, que en todas artes y oficios y profesiones hay mucho que enseñar y que aprender. El

individuo que á estos objetos atiende, vive tranquilo y satisfecho, y el que otra cosa hace se cansa y se fastidia ó busca en el deleite de los excesos y los vicios un transitorio olvido para su incesante intranquilidad. El vecindario de Madrid necesita indudablemente iniciativa para la realizacion de los medios favorecedores del sosten de sus fuerzas intelectuales y la administracion pública puede hacer mucho en este punto en su favor.

Pero si es importante el cuidado referente al ejercicio necesario para el sosten y desarrollo de la inteligencia, no lo es en menor grado lo que se refiere á la higiene de nuestra parte moral ó afectiva, centro de donde parten el mayor número de móviles de nuestras acciones. Hállase íntimamente ligada la higiene moral con las creencias religiosas, con los hábitos, las costumbres y las leyes; y el pueblo de Madrid, como católico, tiene en los preceptos de la moral evangélica cuanto en este punto pudiéramos aquí decir; pero desgraciadamente no toda la poblacion profesa las mismas creencias, y abundan en ella los incrédulos, los ateos y los adversarios de toda idea y culto religioso, aun más todavía que los afiliados á alguna otra religion determinada. Estos últimos tienen en sus creencias y en sus jefes y pastores de sectas algunas reglas de moral y los medios de consulta para dirigir sus actos y procurarse la rectitud de su conciencia; pero los otros no tienen más medio que los que

puede proporciodarles el alcance de su razon individual, y á estos es á quienes la higiene tiene más principalmente que advertirles que la razon es imperfecta, y que tienen el deber de cultivarla, alimentarla y de continuo tenerla en ejercicio é instruccion para sostener sus fuerzas, y con ellas solas hacer algun frente á las eventualidades de la vida moral. Abundan por demás en esta córte, y entre las clases que se llaman ilustradas, los que se encuentran en este caso y los resultados de su situacion son frecuentemente el suicidio, la locura y las muertes prematuras, ocasionadas muchas veces por esfuerzos cerebrales. La razon se fortalece y se auxilia con la fé y con las creencias : sin fé, y entregada la razon á los azares de la duda y del excepticismo, se destruye y se aniquila, y es incapaz para servir á ningun fin ; es el estado más violento del hombre y de la humanidad, siendo las revoluciones su inmediata consecuencia en la vida social y el desenfreno de todas las pasiones, los desaciertos, los vicios y los crímenes, y la locura sus efectos en los individuos que caen bajo su influencia.

Hemos dicho al principio que en Madrid abundan los elementos de destruccion moral en mucha mayor escala que los físicos, y hemos indicado que sin la preservacion de los primeros todos los cuidados higiénicos respecto á los segundos son completamente inútiles é ineficaces. Si el hombre fuera una simple máquina, un or-

ganismo puramente material, indudablemente bastarian aquellos cuidados para prolongar indefinidamente la vida ; y con tener suficientes medios de fortuna para poder realizar aquellos, conseguiríamos fácilmente el objeto : las clases acomodadas serian entónces las que presentarian el mayor número de ejemplos de longevidad, y la proporcion de estos estaria en razon directa á la riqueza ; pero esto no sucede así, porque hay sobre nuestra materia otra cosa superior que la domina, la dirige y la gobierna, y el que no pone el primer cuidado en conservar y fortalecer esta potencia, este organismo superior, jamás llega á alcanzar sino una vida corta, enfermiza y miserable. De aquí toda la importancia que la higiene moral encierra, y muy principalmente para los habitantes de esta capital, donde el continuo sentir de emociones variadas, el arrastre seductor de los deleites, la caprichosa frivolidad de tantas apariencias y la agitacion incesante que la vida local á todos comunica, cansa, agota y extravía el ejercicio de las fuerzas afectivas, ofusca y aminora el poder de discrecion en el espíritu, y acaba por consumir la innervacion orgánica y cegar las fuentes vitales necesarias para la vida, la salud y la longevidad.

No terminaremos estas consideraciones que nos sugiere la materia sin hacer algunas advertencias sobre las lecturas más habituales y generalizadas entre el vecindario de esta córte, por-

que se rozan íntimamente con la instruccion y la moralidad, y tienen en este sentido una importancia considerable.

El pueblo de Madrid lee abundantemente pero más bien por recreo que por instruccion, más por curiosidad que por móviles utilitarios, y más, en fin, que por interés moral y fomento de su propia inteligencia por la fatal manía de la política que avasalla en todas las clases la atencion de los entendimientos. Los periódicos políticos son por esta razon el pasto diario de todas las inteligencias, y puede asegurarse que en la exclusiva lectura de estos se halla basada hoy toda la instruccion de la mayoría del vecindario, sin poder añadir otra fuente que la que le llevan los libros de novelas que se arrojan para suscripcion por debajo de las puertas. En los periódicos políticos se desatiende generalmente todo lo que no es de su primordial objeto, y sus gacetillas y folletines arrojan diariamente sobre las inteligencias, ávidas instintivamente de algun alimento moral, futilidades unas veces, errores trascendentales otras, y si alguna vez dan algo útil, la mezcla de lo uno y de lo otro produce para el espíritu lo que para el cuerpo una alimentacion caprichosa y desordenada. Las novelas que la juventud y las familias acogen con avides suelen ser muchas veces una enseñanza de inmoralidades, ó esconder bajo sus atractivos las más perwersas ideas; y aquellas á que antes hemos alu-



dido y que de continuo nos asaltan por debajo de la puerta, son, con raras escepciones, un mostuario de escenas repugnantes, donde el asesino y el homicida, el ladrón de honras y fortunas, la prostitucion y el adulterio y los vicios y corrupciones sociales se presentan ante la incauta imaginacion de los lectores con formas impresionadoras que se gravan en la memoria para servir de ejemplo constante y para familiarizar los vicios y los crímenes con los accidentes ordinarios de la vida. Los jefes de familia, que deben cuidar con interés la educacion moral é intelectual de sus allegados, y muy principalmente de la juventud, tengan esto bien presente y traten de asegurarse y buscar en libros y papeles la seguridad de una enseñanza que ilustre en sus deberes al ciudadano, que consuele en las aficciones, que enseñe la direccion de los instintos y que enriquezca los conocimientos que cada cual siempre necesita en sus ocupaciones. Así como al hablar de los alimentos y bebidas inculcamos la necesidad de buscar en estos la pureza, y señalamos el fraude que en ellos se hacian, aquí hacemos la misma observacion y advertimos que si aquellos, cuando son insuficientes, impuros y adulterados, ocasionan la ruina orgánica, los alimentos morales son aun de más trascendental importancia para la salud y la vida, y el que no procura precaverse contra sus traidoras adulteraciones no espere sino fatales consecuencias.

## **De los temperamentos y constituciones.**

Nace cada cual con un peculiar tipo de organizacion heredado de sus mayores y de las diversas circunstancias que se han reunido para su desenvolvimiento, y este tipo particular constituye la base de los diversos temperamentos y constituciones de cada individuo. Todos ellos permiten la salud constante, la vida larga y una robustez satisfactoria; pero no todos con una misma facilidad y cada uno con predisposiciones diversas y más ó menos contrarias á aquellos resultados: de aquí la necesidad de dar sobre este punto algunas importantes advertencias. Los temperamentos que se llaman sanguíneos sostienen más que otros la salud, hacen vivir generalmente sin achaques, pero no suelen ser los que alcanzan más larga vida en esta córte: predisponen á las enfermedades inflamatorias y apopléticas de los órganos del pecho y la cabeza, y la importancia y agudeza de estos padecimientos y la facilidad con que se adquieren en la villa y en el descuido con que suelen vivir, fiados en su robustez, los que gozando estos temperamentos son causas de la pronta terminacion de su vida. Para conservar, pues, sus ventajosas condiciones

orgánicas, estos individuos deben procurarse una vida activa que consuma la exuberancia de sus fuerzas, evitar los excesos de la gula, usar de una alimentación moderada, privarse de bebidas espirituosas y procurar gran dominio sobre sus afectos, pasiones é impresionabilidad moral, porque se hallan predispuestos al arretrato, la cólera, el orgullo y la soberbia, afectos que determinan fácilmente bruscos y mortales [accidentes cardíacos y cerebrales.

Los individuos de temperamento nervioso viven en esta córte con bastante facilidad si tienen el cuidado de arreglar y cuidar un poco su salud física y moral; pero si se entregan al abandono de su voluble impresionabilidad, son víctimas tempranas de los rigores del clima y de todos los elementos destructores que abundan en la sociedad de la córte: los vicios, las pasiones, las enfermedades todas los arrastran y aniquilan su existencia brevemente. Mucho ejercicio corporal, grande abrigo interior para la preservación del frío, una completa moderación en todos los actos de la vida, proporcionan á estos temperamentos los medios de vivir en Madrid sana y largamente. Las mujeres, en quienes abunda este temperamento y llevan una vida en general más arreglada y menos agitada que los hombres, viven más que estos en Madrid.

El temperamento linfático tiene en el clima de esta córte sus ventajas y sus inconvenientes,

En las primeras edades, hace trabajosa la vida, difícil por demás el desarrollo orgánico y la conservación de la salud, y es el fundamento y auxiliar más poderoso de todas las perturbaciones y degeneraciones más graves del organismo, determinando su influencia una gran parte de la mortalidad de la juventud; pero en las edades adultas y en los individuos que han logrado completar debidamente sus formas y desarrollo orgánico, este temperamento le permite fácilmente alcanzar una vida larga y tranquila. Necesario es en estos individuos una alimentación siempre tónica y abundante, mucho sol huyendo de las sombras y lóbregueses y ejercicio al aire libre.

Cada uno de estos temperamentos, puede presentarse más ó menos pronunciados ó modificados entre sí ó por otros elementos ó preponderancia de ciertos caracteres, constituyendo condiciones más ó menos favorables á la salud ó predisposiciones distintas á las enfermedades. Entre estas variedades sobresale el que se ha llamado temperamento bilioso, muy comun en esta córte, y que predispone y determina á flatuosidades, astringencias de vientre, indigestiones, cólicos y alteraciones diversas del estómago y tubo digestivo, ictericias y enfermedades hepáticas y ánimos irritables, coléricos ó melancólicos, y á estos temperamentos les conviene una alimentación ordenada, abstencion de las bebidas espirituosas, ejercicio y distraccion y vida poco sedentaria.