

posicion, ni capacidad apenas suficiente para ocuparse absolutamente de nada: de aquí que el recreo doméstico y las industrias caseras, uno y otro tan ventajoso para la salud y la prosperidad de las familias, ni existen, ni pueden existir. Por otra parte, la maciza construccion de las manzanas sin grandes patios interiores ni cortes para su aireacion hacen por demás difícil la combinacion de huecos para la ventilacion y el acceso de la luz, escaseando por lo tanto en ellas los elementos más necesarios á la vida, que se ve al mismo tiempo amenazada de continuo por la fatal colocacion de los comunes, vertederos y cocinas, aglomeradas en estrechos y profundos patinillos, focos perennes de miasmática infeccion. Estas circunstancias y otras muchas que pudiéramos largamente enumerar, hacen que las casas de Madrid, á pesar de su decorada apariencia, constituyan un gran elemento de insalubridad por una parte y hasta de inmoralidad pública por otra; pues arrojando fuera de sí á sus habitantes disgregan el amor de la familia y llevan á buscar en otros sitios el camino muchas veces del vicio y la corrupcion. Todas las clases sociales sufren más ó menos el rigor de estas contingencias, pero sobre todo las que se hallan menos acomodadas, para quienes es un problema por demás difícil el encontrar casa capaz y sana con precio proporcionado á los recursos de un sueldo ó de un jornal. Dadas sin embargo tales

condiciones, menester es sujetar á ellas nuestros preceptos higiénicos que aquí tratando de la eleccion de casa solo expondremos de un modo general, porque en otros lugares diferentes habremos de especificar otros detalles.

Desde luego debe huirse de toda casa donde la luz escasee y la ventilacion sea difícil; donde los techos bajos y las habitaciones mezquinas no den lugar á contener las masas de aire suficientes á la alimentacion respiratoria, como las que se hallan súcias, con paredes ennegrecidas y engrasadas, que absorben la luz que necesita el inquilino y le proporcionan otros muchos elementos de insalubridad: huyan de tales casas los padres de familia, que no quieran ver á sus hijas opiladas y á sus hijos raquíuticos y enfermizos: huyan igualmente de toda casa, por mejor apariencia que tenga, donde el olfato al entrar recibiera impresiones desagradables, porque de seguro que en ellas hay falta de ventilacion ó focos miasmáticos que impurifican su atmósfera; y nadie en fin alquile en Madrid cuarto que no esté limpio en suelos y paredes, que no se halle recién blanqueado y aireado suficientemente y hasta desinfectado en muchos casos, porque de lo contrario se expone á recoger la herencia de males contagiosos que puede haber dejado un inquilino anterior. ¡Cuántas desgraciadas familias no suelen ser víctimas de estas al parecer insignificantes reglas de prevision!

Tampoco tendremos bastantes palabras para encarecer el cuidado de no entrar á habitar casas recién construidas, y en tal caso conviene renovar con frecuencia el aire de ellas, mantener lumbre en las habitaciones, sahumarlas diariamente con plantas aromáticas y colocar en ellas vasijas anchas con tierra de cal, medios por los cuales puede contribuirse á acelerar la desecación y á mitigar los efectos de la humedad que tiene todo edificio recién construido y en los que se adquieren fácilmente reumas, dolores, debilidades y otros males numerosos.

Del defecto de las casas nuevas adolecen en general los cuartos bajos, y á los que en ellos habitan les aconsejamos el uso de los medios antes indicados. Estos pisos, aun cuando no sean húmedos, son siempre insanos en las casas de mucha elevación, porque el sol no los baña, y careciendo de luz y recibiendo el aire bajo y siempre impuro de los patinillos, producen en los que los habitan la decoloración de la piel, señal del empobrecimiento de la sangre, las oftalmías y tumores é hinchazones que tienden al escrofulismo en los niños; y en jóvenes y señoras hemos visto achaques varios y descomposiciones nerviosas que solo han podido curarse con el cambio de habitación.

No son menos insanas las boardillas, que aunque mandadas deshabitar repetidas veces, siguen sirviendo, por su elevación inconsiderada,

por su desabrigo, tanto para el frío como para el calor, y por su incapacidad de todo género, para acabar prematuramente con la vida de sus habitantes: las clases menesterosas busquen en los barrios excéntricos y en las afueras de la población habitaciones que no sean boardilleras, que por tiempo y trabajo que empleen en las distancias de sus casas á los talleres, no perderán nunca tanto para su salud y su vida como viviendo en las altas y miserables boardillas. Algunos llamados sotabancos se hallan en igual caso que éstas, y aun cuando sean más espaciosas, adolecen siempre de los inconvenientes de su altura y de sus bajos techos.

Los pisos principales, segundos y terceros tienen también sus reglas de elección: en las calles anchas son los mejores los primeros, pero en las estrechas y bajas son muy escasos de luz y deben preferirse los segundos y terceros.

En general son más sanas las casas que reciben luz del Oriente y Mediodía; aquellas que tienen ventilación en sus interiores y no son desabrigadas por su excesivo número de huecos, y las que se hallan en calles amplias bañadas por el sol, así como las que dan sus fachadas á plazas y jardines; debiendo, sin embargo, huir de estos últimos los que se hallen predispuestos á intermitentes. Por último, debemos aconsejar el no elegir casa próxima á hospitales y cuarteles, edificios que deberían estar completa y espaciosa-

mente aisladas ; huir la vecindad de establecimientos fabriles é industriales que por su bullicio y ruido producen incomodidades á las personas de fácil impresionabilidad nerviosa, y sobre todo separarse de aquellas industrias que dan lugar á emanaciones y olores miasmáticos y fétidos, que debieran no tolerarse entre el vecindario; y á los que tengan que vivir con tales vecindades les aconsejamos que ventilen y desinfecten con frecuencia sus habitaciones.

No es indiferente tampoco la eleccion de barriada en una poblacion tan extensa como Madrid y de suelo topográficamente tan desigual, y formado hoy tambien por grupos de muy diferentes condiciones urbanas. Las barriadas del Sur, colocadas al abrigo de los vientos frios más constantes, son las más templadas y de menor agitacion atmosférica, y en ellas deben buscar con preferencia sus habitaciones los enfermos y delicados de pecho, los catarrosos y los tísicos, como todos los que necesitan uniformidad y templanza del aire, siendo los más á propósito para vivir en ellos durante el invierno. Las del Norte, frias y más batidas de los vientos, reúnen condiciones para dar tonicidad y fuerza al organismo, y una atmósfera más pura y menos miasmática, y conviene para los propensos á tercianas y otras enfermedades intermitentes, como para las personas padecidas por flujos y debilidades, y para los de temperamento linfático y escrofuloso, que se

mejoran á veces viviendo en el desparramado caserío de Chamberí. Más afortunadas estas barriadas que las del Sur, ofrecen abundantes y variadas habitaciones para todas las clases sociales, tanto en el interior del antiguo recinto de la villa, como en los barrios extremos de Chamberí, de Argüelles y de Pozas, este último, económico y ventajoso en su círculo exterior, pero de pésimas condiciones en sus calles interiores; así como el segundo es indudablemente el de más bello, higiénico y acertado sistema de construcción en la corte. Las barriadas del Sur, cuya zona más característica la abraza el triángulo formado por las grandes calles de Atocha y de Toledo, tienen en general un caserío de malas condiciones que desvirtúa en mucho las ventajas de su posición; y en estos barrios, como en sus extremos de las Peñuelas y otros grupos, se aglomera una parte del vecindario menestral y jornalero. Toda la parte de población que mira hacia el Oriente, colocada en los declives que marchan hacia el Prado, ofrece calles y casas de temple moderado; mas el caserío que sigue las orillas del mismo Prado y Recoletos se halla bajo la influencia de la honda cañada de este sitio cubierta y dominada por abundante vegetación, y es propensa, como las orillas del Manzanares, á intermitentes de todas clases, por lo que deben huir de ellas los propensos á estas afecciones, á los reumas y á todos los padecimientos producto de la hu-

medad. La extensísima barriada de Salamanca, que domina hácia este sitio, ofrece casas y habitaciones espaciosas, pero de precios inaccesibles á las clases menos acomodadas, y hubiera podido ser un barrio de excelentes condiciones sanitarias si la excesiva elevacion y extension de sus manzanas, la monotonía de sus edificios y la orientacion de N. á S. dada á sus principales vías, no lo hicieran lóbrego y triste en su mayor parte. La zona central de Madrid ofrece inconvenientes miasmáticos, producto de la aglomeracion del vecindario y del comercio, aunque la ampliacion de la Puerta del Sol y de las grandes vías que de ella parten limpian y purifican en parte la atmósfera poco sana que se respira en muchas de sus calles secundarias.

Tales son en conjunto los principales caracteres de las barriadas de esta córte, que no es posible detallemos con más extension sin exponernos á una proligidad incompatible con los límites de esta obra.

Triste es en verdad y lamentable el desacierto con que se ha llevado á cabo la reconstruccion general de Madrid, y más lamentable aún el abandono en que se ha tenido y se tiene á las clases medias, menestrales y jornaleras para quienes no hay en Madrid habitaciones que se hallen en verdadera y proporcionada relacion con sus recursos ni apropiadas tampoco á la conservacion de su salud: á estas clases como á todas

las familias que por las circunstancias de su posicion y ocupaciones ó por otras causas no tengan posibilidad de elegir habitacion y se vean precisadas á vivir entre medios y paredes que maltratan su salud, no podemos hacer otra cosa que aconsejarles la observancia rigorosa de los preceptos higiénicos que sucesivamente iremos exponiendo en esta obra, en la medida que á cada cual le sea posible su realizacion. Para los que se hallan en otro caso creemos que en este capítulo llevan indicada una idea, aunque breve, suficiente para el conocimiento y eleccion de su vivienda. Una observacion haremos aquí por último á la administracion pública, y es que no se mejoran las condiciones de habitacion para el vecindario con proyectos de barriadas para obreros, cuya conveniencia es muy cuestionable bajo varios puntos de vista, y su utilidad poco bien demostrada todavía aun en las poblaciones donde se ha recurrido á ello como una necesidad dolorosa: en Madrid no son los obreros solamente los que se hallan mal acomodados: hay otras muchas clases que lo están tan mal y aun peor, y la mejora general en este punto se consigue no sacando á subasta los terrenos públicos para elevar los valores del suelo á precios incompatibles con el interés de los capitales dedicados á construccion, sino siguiendo un método contrario que facilite la adquisicion y propiedad á todas las fortunas, y auxiliando la construccion por todos los medios

posibles, presentando en concurso modelos económicos y enseñando y dictando en las ordenanzas sanitarias las disposiciones ilustrativas, y al mismo tiempo rigurosas sobre las condiciones que deben higiénica y sanitariamente reunir los edificios y las habitaciones.

Distribucion interior de las casas.

Es importante por demás advertir en las casas la distribucion de su interior, sobre lo cual se observa en Madrid el más lamentable extravío. Los dormitorios, piezas en las cuales pasamos constantemente una gran parte de la vida, son las que debieran reunir el mayor número de condiciones sanitarias, y nótese, por el contrario, que á ellas se destinan los cuartos oscuros, sin ventilacion ni luz y ordinariamente sin suficiente capacidad. Las caras abotargadas y pálidas, los miembros entumecidos, la boca pastosa, la inteligencia y los sentidos torpes y el cuerpo embrazoso y tardo para desechar el letargo del sueño, son los signos que revelan el envenenamiento nocturno que ocasionan semejantes dormitorios: todo el que así amanezca diariamente, cambie de habitacion para dormir, proporcionándose aire

puro ó suficiente, y notará desde luego el bienestar que esto le proporciona: las madres de familia tengan muy presente esto, y evitarán en mucha parte que sus hijos se desarrollen miserablemente, así como en igual precepto hallarán las jóvenes uno de los más eficaces cosméticos para conservar la frescura y brillantez de sus rostros. Destínense, pues, esos dormitorios sin luz, aire ni ventilacion, para contener las camas por el dia si así se quiere; pero sáquense estas por la noche á habitaciones más espaciosas y donde no haya otras, á las salas y gabinetes que son las que en la generalidad de los cuartos de Madrid absorben la mayor capacidad y contienen aire suficiente y de más fácil renovacion.

Como regla general deben elegirse para dormitorios y segun lo que dejamos dicho habitaciones que tengan luz y cuya ventilacion pueda hacerse sin dificultad, aun cuando para conseguirlo haya que sacrificar otros servicios de la casa, y cuando no sea posible otra cosa deben siempre buscarse, al menos, dormitorios que estén en inmediata relacion con otras habitaciones que reunan las condiciones que hemos indicado, en la seguridad de que el dormitorio es la habitacion de la casa que más influencia ha de ejercer sobre la salud de su habitante. En un clima como el de esta villa tan crudo en el invierno, el dormitorio debe elegirse cuando haya lugar entre las habitaciones que se hallen colocadas fuera del inme-

diato influjo de la parte del Norte, prefiriendo las de Oriente y Mediodía; y cuando esto no sea posible, es conveniente que se hallen en el centro del edificio, si en él pueden hallarse las condiciones á que antes nos hemos referido.

Elegido el dormitorio, es indiferente luego la distribución que el inquilino pueda hacer de las demás habitaciones de la casa, debiendo, sin embargo, tener presente, que aquellas en que se haya de permanecer más constantemente durante el día, deben estar fuera de entre puertas y pasillos, mantenedores de corrientes de aire, que ocasionan fáciles constipaciones, dolores, catarros, pulmonías y accidentes, muchas veces graves y repentinos: deben asimismo ser habitaciones con luz abundante y las menos húmedas de la casa, y si es posible también lejos de los patinillos estrechos á donde corren los vertederos y comunes.

De gran importancia es el saber y fijar la proporción que debe haber entre la capacidad de cada casa y el número de sus habitaciones con el de personas que hallan de ocuparlas, y en Madrid puede decirse que no hay medio de dar reglas sobre este punto, dada la triste condición con que las modernas construcciones han estrechado al vecindario. Las clases acomodadas son las únicas que pueden disfrutar en este punto las ventajas de los preceptos higiénicos, que aconsejan un dormitorio para cada individuo y el tener ha-

bitaciones suficientes para los demás usos y servicios domésticos: á las clases que no pueden atenerse á esta conveniencia sanitaria, no podemos aconsejarle otra cosa sino que tengan presente que la aglomeracion de individuos es un mantial de destruccion orgánica y que dadas las condiciones de las casas de esta córte, no debe haber como máximo en cada cuarto más que un individuo por cada dos habitaciones. La vigilancia municipal debiera en este punto ser excesivamente rigurosa con las fondas y casas de huéspedes y de dormir, donde el abuso en este punto acarrea males sin cuento para la produccion y propagacion de las enfermedades, así como debiera ser igualmente rígida en sus ordenanzas municipales para no permitir construccion de ninguna casa, en donde la capacidad de las habitaciones no estuviera en armonía con lo que la ciencia tiene estipulado para las necesidades de la respiracion y de la vida.

Decorado y mobiliario.

En el decorado interior de las casas debe tenerse presente que las paredes y techos lisos son preferibles á las que se hallan sobrecargadas de

molduras, relieves y adornos y formas de entrantes y salientes, principalmente en las casas poco amplias y para las familias que no disponen de servicio suficiente para una minuciosa limpieza. El uso del papel debe proibirse de los dormitorios y de las habitaciones donde se permanezca de continuo, y es esto muy importante, porque el papel, sustancia orgánica, sufre aunque lenta una continua descomposicion que proporciona emanaciones á la atmósfera de las habitaciones, emanaciones á las cuales se han atribuido algunos envenenamientos lentos de fatales consecuencias producidos por las sustancias nocivas de las tintas del papel: á más de esto sirven para anidar chinches y otros insectos y para retener toda clase de miasmas. Hoy se va generalizando el estucado de las paredes en las habitaciones de más uso y en las que no, se conserva el enluido de yeso, uno y otro preferibles al papel y á las pinturas de todas clases, que solo deben aplicarse en estrados ó habitaciones de lujo y poco uso. Los suelos de ladrillo y baldosin son menos frios que los de mármol y deben preferirse para las habitaciones de permanencia continua, sobre todo el baldosin, que resiste bien al desgaste y es de fácil limpieza. Las baldosas de ladrillo que cubren los pisos de las casas de menos precio, debieran abolirse y hasta prohibirse por un deber de humanidad: el polvo que sueltan de continuo hace difícil y costosa la limpieza y el aseo, ensuciando y embar-

rando de continuo las ropas y los muebles; impurifican tambien la atmósfera y tiene una fatal influencia sobre los órganos de la respiracion, y sostienen y ocasionan á las mujeres que perciben continuamente el polvo bajo sus faldas las irritaciones y flujos blancos y otros diversos males. Conviene estos suelos cubrirlos con esteras ó alfombrado en todas las estaciones, sobre todo en las habitaciones de más uso, y su barrido debe hacerse siempre regando antes el pavimento. En los cuartos bajos seria preferible siempre el suelo enmaderado, que es de necesidad en las tiendas y establecimientos donde se permanece de continuo en pié, porque este pavimento permite más fácilmente conservar el calor en las extremidades y preserva suficientemente de la humedad. El revestido de azulejos que se emplea en los fogones, seria muy útil para el aseo que se estendiera en zócalos altos por todas las cocinas, así como por los comunes, y aun cuando todas estas indicaciones atañen más á los caseros que á los inquilinos, conviene á estos el tenerlas presentes para saber su conveniencia y porque sus gestiones continuas con los primeros han de influir sobre ellos para hacerle realizar estas y otras mejoras de higiene y de facilidad de aseo y de conveniencia general á la salud.

El número de muebles debe ser proporcionado á la capacidad de cada cuarto, y su exceso tiene el inconveniente de impedir el desahogo de las

habitaciones, entorpecer la limpieza y aumentar indebidamente los nidos de polvo, de miasmas y de insectos; y al mismo tiempo desalojan por el lugar que ocupan una cantidad de aire respirable por el que debemos ser muy avaros, y aun vician tambien algo la atmósfera con algunas emanaciones. En los dormitorios sobre todo no debe haber más muebles que los puramente necesarios. Las casas cubiertas de alfombras, de cortinajes y portieres, de muebles acolchados y entelados y con abundante papel en las paredes, dan lugar á una atmósfera suave y templada, pero al mismo tiempo miasmática, y predisponen á debilidades generales á efectos nerviosos en el organismo y á empobrecimientos de sangre, y la continua permanencia en ellas suele favorecer la produccion de algunos padecimientos nerviosos y de empobrecimiento sanguíneo, tísisis y calenturas tífico-nerviosas de que se ven sucumbir sin otras causas apreciables y en edades bien tempranas á señoras de la más acomodada posicion, que por un mal estudiado ornato en sus habitaciones vienen á hallarse colocadas en iguales ó análogas condiciones que aquellas obreras que trabajan en fábricas de ciertos productos textiles. Hay demasiados trapos y pelotes en el mobiliario de las casas de esta córte, que no otra cosa son esos muebles acolchados que las pueblan, por más que la seda ó el terciopelo disimulen su apariencia: es mil veces preferible la antigua sillería de paja

y de nogal á las entrapadas que hoy se usan, y el buen gusto y el interés del progreso artístico pide á voces la supresion del trapo ó el predominio sobre él de la madera; la higiene así tambien lo aconseja y rechaza terminantemente esas masas de materias orgánico-textiles que con el nombre de butacas, divanes y otros varios llenan las habitaciones sin más cometido que el de favorecer la voluptuosidad y la holganza y servir de estorbo, enmiasmamiento, suciedad y criadero de cuanto menos puede convenir á la salud.

No queremos con estas observaciones tratar de proscribir en las casas el adorno ni el lujo del mueblaje, antes al contrario aconsejamos en este punto un cuidado especial por parte de las familias : una casa bien adornada convida á la permanencia en ella, y siempre que por ocupaciones ó por recreo y diversiones útiles no haya necesidad de salir, en ninguna parte se está mejor que en el domicilio propio y en el seno de la familia. El mueblaje tanto es más esmerado, tanto aumenta el interés de su conservacion y aviva los hábitos del cuidado y la limpieza doméstica ; y tanto más rico y elegante sea, tanto más podrá servir de utilidad como recreo del ánimo, distraccion de la vista y despertador del buen gusto y del instinto de lo bello. Los objetos de arte, los cuadros representantes de asuntos morales é instructivos son asimismo de una gran utilidad en el seno de las familias y uno de los más pode-

rosos medios de instruccion y de direccion moral de los instintos y sentimientos de la juventud. Cada cual en su esfera puede tener presente esto, y lo mismo el menestral que el potentado deben cuidar en este punto de llevar al seno de su casa el atractivo é interés de su familia, ornamentando sus habitaciones sin una profusion inconveniente, pero de manera que en ellas pueda hallarse algo de recreo y de instruccion, como medio indirecto de favorecer los deseos de conservacion, de cuidado y de órden. Casas hay pobres y modestas en que por el buen gusto y ordenado arreglo del más reducido mobiliario se permanece en ellas con satisfaccion y bienestar de ánimo: al paso que en otras, ya sean ricas ó pobres, el desórden y el mal gusto, y hasta la perversion moral de los objetos, nos impresiona desagradablemente y aviva el deseo de salir de ellas cuanto antes. Importa, pues, como precepto de buena higiene el órden y compostura del mobiliario, el esmero y gusto en sus formas, y el lujo artístico en los que puedan sostenerlo; mereciendo en este punto los más altos elogios aquellos que saben emplear los excesos de su fortuna en favorecer con el ornato de sus casas el buen gusto y progreso de las artes.

Debemos hacer presente al tratar del mobiliario la gran reserva con que deben adquirirse los muebles usados, cuando no proceden de familias cuyo estado de salud y hábitos de limpieza

no nos sean bien conocidos; y los muebles de batillo ó prendería no deben jamás usarse sin ser antes sometidos á alguna restauracion, desinfeccion y limpieza, porque ellos suelen ser los conductores al seno de las familias de mil gérmenes de enfermedades, aun las más asquerosas y trascendentales: y sobre todo, debe esto advertirse muy principalmente en la clase de mobiliario acolchado y entelado, que hemos anatematizado anteriormente. Aun es más lamentable la adquisicion de camas y colchones de uso desconocido, cuya adquisicion debemos proscribir enteramente, y aun cuando provengan de uso conocido é intachable deben siempre rehacerse, limpiarse y lavarse, porque todos los males contagiosos, y aun los de menos activa transmisibilidad, se propagan fácilmente de este modo, y llevan de familia en familia las más perniciosas consecuencias; y como este medio de adquisicion de mobiliario sea muy frecuente y hasta necesario en Madrid, llamamos con todo interés la atencion de las familias para que no olviden nunca las observaciones que acabamos de hacer.

Limpieza y ventilacion de las casas.

El pueblo de Madrid no es en general des-

cuidado en la limpieza y ventilacion de las casas, siendo de estas muy rara la que con más ó menos esmero no se asea en la villa diariamente ; pero no en todas se tiene el cuidado debido en este punto, y conviene á este propósito que expon-gamos algunas de las reglas más precisas y neces-arias sobre el asunto. La ventilacion, ó sea la renovacion del aire, es el primer cuidado que debe tenerse presente ; y el aire puro de la ma-ñana es el primero que se debe recoger y cam-biar por el ya gastado y mefítico retenido en el interior durante la noche ; y las horas de hacer este cambio son las primeras de la mañana, antes que principie el movimiento de la poblacion. Las clases jornaleras suelen ser las que en Madrid aprovechan casi únicamente esta ventajosa opor-tunidad de la aireacion, porque á ello les obliga la necesidad de madrugar para acudir á sus tra-bajos ; y las clases acomodadas se ven privadas de este beneficio por las costumbres de su vida, que convierten en noche la mañana. La venti-lacion debe verificarse abriendo todos los hue-cos de la casa que establezcan corrientes de aire bastantes á renovar la atmósfera de todas las habitaciones, menos en el invierno que no se de-berán abrir más que los necesarios para el objeto: si la ventilacion puede establecerse sin abrir las comunicaciones con los patinillos, debe evitarse esto ; y aquellas habitaciones y lugares á donde sea difícil llevar la ventilacion, deben en invier-

no renovarse de aire por medio de braseros colocados á sus entradas, con los cuales se consiégue establecer alguna corriente de ventilacion. Las habitaciones donde se permanezca de continuo deben renovarse de aire varias veces durante el dia ; asimismo los comedores, y principalmente las cocinas, que en las casas reducidas deben tenerse cuidado de ponerlas en comunicacion exterior y evitar que el tufo y vapores de grasa, tan perjudiciales para la respiracion, se esparzan por las habitaciones y se impregnen en las paredes.

A la vez que la aireacion se verifica el barrido de los suelos, que debe ser general en toda la casa y con esmero, regando primeramente algo el suelo para evitar el excesivo polvo por un lado, y por otro para reblandecer y facilitar el despegamiento de las materias que lo embarazan, muchas de las cuales, secas y reducidas luego á polvo, se elevan en la atmósfera y sirven de medio de trasmision para algunas enfermedades. Las alfombras y esteras, despues de bien barridas, se deben restregar con cepillos ó paños algo húmedos. Las paredes y los objetos, como cuadros y todo lo que penda de aquella, deben quitárseles el polvo de modo que no se aglomere en ellos cantidad de muchos dias, y asimismo á los muebles de la casa, que deben desempolvarse y sacudirse, y limpiar con paños ligeramente húmedos toda clase de maderas. La

limpieza y aireacion de los dormitorios exige sobre todo gran esmero, y no deben rehacerse las camas sin antes haber ventilado bien las ropas, mejor que de otro modo, al aire libre ó en distintas habitaciones. Asimismo exige un cuidado minucioso la cocina y sus utensilios, y llamamos sobre este punto la atencion porque del poco cuidado en el aseo culinario resultan muchos padecimientos del tubo digestivo, como dolores de estómago y vientre, cólicos y otras alteraciones diversas. Los utensilios de metal requieren una limpieza estremada, de lo contrario dan siempre á lo que en ellos se prepara una parte de tóxico, y debe ejercerse una vigilancia estremada por parte de las familias acomodadas y principalmente las de más alta posicion, en sus estensas baterías de cocina. Los enseres de barro no están exentos del mismo inconveniente cuando se les deja de fregar debidamente, puesto que se altera el barniz de base plomiza que les recubre y vienen á producir tambien intoxicaciones metálicas como los utensilios de cobre y otros metales. Una cocina limpia con utensilios siempre secos y lucientes, constituye un gran elemento de salubridad para las familias, y enaltece en alto grado el concepto de la dueña de la casa.

Debe tenerse un particular cuidado en que las aguas sucias de los fregaderos y otros usos no permanezcan sin verterse en los comunes más

que el tiempo puramente preciso, así como los orinales y escupideras, que sueltan profusamente emanaciones insalubres. Nunca deben hacerse otras necesidades mayores en las habitaciones, fuera de los casos de enfermedad ó imposibilidad física, debiendo todo el que esté apto ir siempre al escusado para ello, y en otro caso no detener mucho las heces en las habitaciones. Es de lamentar el abandono en que la autoridad municipal tiene este punto, permitiendo la construcción de escusados sin las condiciones que la salud pública exige, cuando los medios de arte hoy conocido permiten hasta con economía el que en todas las casas hubiese comunes inodoros: como esto no sucede, aconsejamos á las familias una extrema limpieza en estos lugares y el tenerlos de continuo bien tapados.

Es indudable que no todas las familias pueden detenerse diariamente en una limpieza estremada, y no es desacertada la costumbre que tiene destinado para esto un día de la semana, comunmente el sábado; pero aquellas que por sus circunstancias particulares, faltas de medios, ocupaciones para su subsistencia ú otras, no puedan uno ni otro, tengan sin embargo el cuidado de la ventilación y de expeler y sacar fuera de casa diariamente toda clase de basuras y excreciones, y no olviden el precepto de limpieza doméstica, siquiera no puedan cumplirlo con la pulcritud que ello requiere. Los caseros ó due-

ños de las casas tienen el deber de tener asimismo en estado de aseo y buen estado higiénico las partes del edificio que corren por su cuenta, y sería de desear que el municipio, así como vela por el decoro exterior de las casas, vigilara higiénicamente la parte interior de las mismas y obligara á los dueños á tener en ellas las condiciones que la salud pública exige, dando á sus ordenanzas municipales mayor rigor que el que hoy tienen: si esto se hiciera, así como el aspecto y policía exterior ha mejorado en la población, la interior también hubiera ganado mucho, y no se verían los inquilinos estrechados para la limpieza de sus habitaciones hasta el punto en que hoy lo están por la mezquindad de los interiores y las prohibiciones á que los sujetan para utilizar el desahogo exterior de los huecos de la calle, los bandos de policía. Oponen estos uno de los mayores obstáculos al aseo y limpieza de las casas, y las familias se ven ahogadas para el lavado y secado de las ropas, que no tienen medio de verificar debidamente, siendo imposible que las medianamente acomodadas puedan atender ni economizar en este punto nada de sus escasos recursos, ni atender de ningún modo al aseo de ropas de casa y de uso personal, principalmente donde hay familias numerosas y con niños en lactancia y en primeras edades.

La municipalidad en este punto, permitiendo

la construccion de casas actuales, ha cometido contra el bienestar y la salud de las familias el más imprudente atentado.

Calefaccion y alumbrado.

El rigor del invierno obliga á cuidar con atencion del temple de las habitaciones, y los medios de calefaccion empleados en Madrid son los braseros, las estufas y chimeneas, sobre los cuales diremos algunas palabras para ilustracion del vecindario. Las casas de alto precio están todas provistas de chimeneas, que sirven á la vez de calefaccion y ventilacion; pero para las clases **menos** acomodadas tienen el inconveniente del mucho combustible que consumen: la leña seca, que es el mejor, cuesta cara, y el cok, aunque más económico, da un tufo particular y ennegrece algo las ropas y colores: su incandescencia es fuerte y produce oftalmías ó irritaciones de los ojos, dolores de cabeza ó jaqueca y predispone á las erisipelas de la cara y á algunos otros males; tengan esto presente las familias que lo usen para evitar estos inconvenientes, usando de pantallas, ó separándose y colocándose de manera que eviten la accion directa del fuego sobre el rostro.

Las estufas son más propias para oficinas y talleres y centros de gran concurso, que para las habitaciones de la familia, donde no tienen aplicación ventajosa y dan un tufo metálico molesto y nada conveniente, secan y enrarecen el aire y producen efectos congestivos, á la vez que requieren una ventilación siempre brusca, y son, en último resultado, un objeto de estorbo y embarazo en una casa, sin ninguna ventajosa conveniencia: en cambio, prestan una indudable utilidad en los grandes salones de concurrencia pública, talleres, cafés, etc. Debe siempre haber encima de las estufas vasijas con agua para contrarrestar con su evaporación la sequedad de la atmósfera que produce la estufa, cuando estas no están ya preparadas con recipiente para el objeto.

El brasero comun, á pesar de lo que se ha dicho en su contra, sigue siendo el más usado por el vecindario, y en verdad puede decirse que no tiene fácil reemplazo en el seno de las familias: es económico por cuanto se presta á toda clase de combustible y en la cantidad de este á que alcancen los recursos de quien lo usa; es transportable fácilmente donde acomode su colocación; capaz en su alrededor para dar calor á toda una familia y al mismo tiempo cómodo para calentar aisladamente las extremidades; pero á pesar de estas ventajas es necesario no perder de vista sus imperfecciones y sus peligros, que pueden, sin

embargo, evitarse si se pone en ello algun cuidado.

Desde luego es el carbon vegetal el combustible más ventajoso para su uso, y de este el llamado cisco de retama que expenden las tahonas de Madrid; no deben nunca encenderse en el interior de las casas sino fuera de ellas ó en huecos que den al aire exterior, y solo cuando estén completamente pasados ó sea cuando todo el combustible está incandescente y sin hacer llamas, es cuando deben introducirse en las habitaciones de donde deben retirarse ó apagarse cubriéndolos bien de ceniza al recogerse las familias: el olvido de estos preceptos da lugar muchas veces á la asfíxia con que insensatamente concluyen algunos su vida y sin llegar á este extremo se sufren siempre dolores de cabeza, aturdimientos, vértigos, vómitos y otros síntomas propios de la accion del gas carbónico y de lo que vulgarmente se llama atufamiento. Toda habitacion donde de continuo haya un brasero, debe ventilarse con alguna frecuencia abriendo momentáneamente sus puertas y huecos al exterior, aun cuando no se use en ella más combustible que el que hemos indicado como más ventajoso, y no debe nunca olvidarse el cubrir los braseros con alambarrera, medio de evitar las quemaduras de objetos y de ropas y las frecuentes que ocurren con los niños. Modernamente se han ideado diversas modificaciones en la forma del brasero;

pero debemos aconsejar la conservacion del antiguo colocado en su caja de madera, pues todos los que se usan ya en forma de copas de bronce, ya en columnetas de hierro, no alcanzan las ventajas de aquel y tienen el inconveniente de producir principalmente en los niños quemaduras al contacto del metal caldeado: caso de usarse debe ser en las habitaciones, como salas ó gabinetes de estrado, despachos ú otras de poco uso para la familia. Debemos proscribir completamente las rejillas que para calentar los pies emplean algunas señoras colocándolas bajo las ropas, porque con ellas se producen flores blancas, eritemas, hinchazones y varices en las piernas, y debe preferirse para el abrigo de aquellas el uso de pieles, mantas ó otras ropas de lana: úsanse tambien calentadores de agua caliente consistentes en cajas de metal de varias formas revestidas de piel, alfombras ú otras materias y son útiles y ventajosas para mantener el calor de las extremidades en todas las personas que tengan que permanecer muchas horas sentadas para sus ocupaciones y labores; recomendando la generalizacion de su uso á todas las clases, pues si bien hoy no se encuentran estos objetos á bajo precio, adoptada la costumbre de su uso disminuiria este por la facilidad de confeccionarlos sencillamente y con materiales de poco precio. El brasero comun colocado bajo las mesas ó camillas cubiertas de tapetes es el medio más sencillo, útil é higiénico

para la calefaccion de las habitaciones de familia.

Se han ideado una multitud de sistemas de calefaccion para los edificios de que podriamos ocuparnos largamente, pero sus complicaciones y grandes costes no tienen aplicacion sino á establecimientos y construcciones públicas ó á grandes casas particulares, y se hallan por lo tanto fuera del alcance del vecindario general: únicamente aconsejaremos á las familias, como medio de templar el aire de las habitaciones, los sahumeros con plantas y sustancias aromáticas como las del espliego que más comunmente se usan, el romero, cantueso, el benjuí, mirra, incienso y otros preparados análogos, que cada cual puede preferir segun le sean unos ú otros más ó menos agradables. Estas fumigaciones tienen á la vez algo de desinfectantes, neutralizando los malos olores é impresionándonos satisfactoriamente, y son muy útiles cuando la atmósfera se halla cargada de humedad; así como cuando esta se halla seca en los rigores del invierno y aumentada esta sequedad con los caloríferos en el interior, convienen las fumigaciones húmedas por medio del agua hirviendo sola, ó con infusiones aromáticas. En el estío es útil templar la sequedad del aire con el regado de los suelos ó con vasijas de agua colocadas en las habitaciones. Los olores aromáticos en las casas son útiles, si se usan con moderacion, no sobrecargando con

ellos la atmósfera, pues entonces suelen producir vértigos, dolores de cabeza y aun algunas irritaciones bronquiales. Se obtienen ventajosamente emanaciones aromáticas principalmente en estío por medio de las plantas y flores, que á la vez recrean la vista é impresionan placenteramente el ánimo; pero no deben nunca conservarse en las habitaciones, sino durante las horas de sol, pues dan en la oscuridad y por la noche emanaciones que impurifican la atmósfera y perjudican á la salud.

Importante por demás es en el interior de las casas la cuestion del alumbrado, y hay en este punto advertencias muy necesaria que se deben tener siempre presentes. Usanse en Madrid para el objeto el aceite de olivas, el petróleo, el gas Mille, el gas del alumbrado y en forma de velas, la cera, el sebo, la estearina y otras grasas y sustancias que entran en la composicion de aquellas; y para el uso interior de las casas debemos desde luego prohibir el gas Mille y el del alumbrado como altamente nocivos y ocasionados á catástrofes desastrosas. El primero inflamable rápidamente en alto grado á la temperatura ordinaria y simple contacto del oxígeno atmosférico, ha dado lugar á desgracias infinitas y debiera ser proscrito de una manera absoluta por las ordenanzas de policía y seguridad: el segundo tiene inconvenientes no menos graves al menor descuido en las llaves de su tubería y para su

proscripcion absoluta en el interior de los edificios, basta recordar la horrible catástrofe que tuvo lugar hace años en la Red de San Luis y que aun no puede haber olvidado gran parte del vecindario de la corte, para no dudar sobre ella: la facilidad con que un tubo abierto llena de gas un edificio y la prontitud con que una materia cualquiera encendida, una simple cerilla, como ocurrió en la Red de San Luis, basta para convertir en llama de fuego toda la atmósfera y el edificio, es sobrado motivo para no admitir en ningun interior, ni aun en escaleras ni portales, semejante clase de alumbrado. El petróleo y el aceite de olivas son los únicos materiales que deben usarse en las lámparas, lamparillas y belones, estos últimos ya menos usados por su mucho coste y el valor del aceite para que únicamente se hallan preparados, que es muy superior al del petróleo. Este último puede decirse que es el más general en todas las clases por su bajo precio, y aunque inflamable fácilmente, no lo es en el grado que el gas Mille: da, sin embargo, algo de tufo con olor bastante intenso, y si se respira largo tiempo produce malestar en la cabeza y algunas náuseas, por lo que debe ventilarse con frecuencia cuando esto se nota: su luz es tambien muy fuerte y debe evitarse su accion directa sobre el ojo, usando siempre lámparas con pantalla.

La luz del aceite de olivas es indudable-

mente la más ventajosa y excenta de peligros, pero no reúne las condiciones de economía que el petróleo. Las velas de sebo, que aun usan las clases menos acomodadas, es por demás molesta bajo muchos puntos de vista, llenando las habitaciones de un tufo y olor pestífero, fatal para la respiración; y fuera más conveniente á los pobres se proveyeran de cabos de velas esteáricas que se espenden en algunos sitios, ya que sus recursos no le permiten otros gastos, y fuera de desear que las asociaciones y personas que ejercen la caridad proporcionaran á algunas familias lámparas económicas de petróleo, como otros objetos útiles para la conservación de la salud y para la facilidad del trabajo y del aseo. Las velas esteáricas, hoy muy generalizadas, no tienen el inconveniente de las de sebo, de las que no son más que una perfección industrial; pero aun se espenden algunas con este nombre que ofrecen los mismos inconvenientes que aquellas, pero se distinguen fácilmente al simple tacto y antes de encenderlas por su untuosidad y poca dureza. Hay otras clases de velas transparentes y coloreadas que se adquieren como perfección artística y de lujo; pero su uso es fatal para la salud, pues van cargadas de sustancias tan tóxicas como el arsénico, y han dado lugar á envenenamientos de grande trascendencia: tengan esto presente las clases acomodadas, que son las que más suelen usar este caro y pernicioso medio de alum-

brado. La vela de cera apenas es hoy usada, fuera de los templos católicos, por el precio alto que tienen comparado al de otros medios ; pero su uso no tiene inconveniente para la salud. Debemos, sin embargo, hacer presente que toda clase de alumbrado consume aire respirable en gran cantidad é impurifica considerablemente la atmósfera; y siempre que una habitacion haya estado muchas horas alumbrada, su atmósfera queda impura y debe renovarse, siendo altamente pernicioso la costumbre de tener luces en los dormitorios, donde no deben introducirse antes de dormir más que por el tiempo indispensable para los preparativos del sueño. Cuando haya necesidad de conservar luz por la noche, debe ser esta de poca llama y estar colocada en otra habitacion fuera del dormitorio : prefiriendo siempre para estos casos el uso de la luz de aceite ó cera. Por último, debemos hacer presente acerca del alumbrado, que nunca alcanza la luz artificial á sustituir á la natural, sino proporcionándonos grandes elementos contrarios á la salud, y que por lo tanto es un precepto de rigurosa exigencia que se escatime cuanto se pueda el trabajo nocturno y las horas de permanencia bajo la accion de los efluvios de las luces artificiales ; y aquellos á quienes la necesidad obligue á lo contrario, traten de renovar con frecuencia la atmósfera donde estén y den á su vista intervalos tambien frecuentes de descanso, si se ocupan en labores

prolongadas : siendo esto altamente importante para la conservacion de la vista y de la salud en general.

De los alimentos y bebidas.

La alimentacion es uno de los puntos más importantes y más difíciles de regularizar higiénicamente en Madrid ; pues por un lado la administracion, que apenas se ocupa de las cuestiones relativas al servicio alimenticio ; y por otro las diferencias que los hábitos y costumbres, recursos y posiciones establecen entre el vecindario, hacen por demás difícil la metódica exposicion de esta materia. Expondremos, sin embargo, aquellas instrucciones generales que más puedan servir de norma en este asunto.

La cantidad, tanto de alimentos como de bebidas, que necesita diariamente un individuo se halla representada por lo que en el mismo espacio de tiempo pierde con el sudor, las orinas, las heces y demás escresiones y exhalaciones orgánicas, y esta cantidad se halla próximamente calculada en un máximo de cinco á seis libras diarias, que debe tenerse muy presente para regular por este número el tanto de nuestra alimen-

tacion. Todo exceso sobre esta cantidad es innecesario y supérfluo y gravoso al organismo, como todo lo que no se acerque á ella constituye una pérdida para la nutricion y la salud. Más de la mitad de esta cantidad corresponde á las bebidas, y el resto á los alimentos; y deben tenerse muy presentes estas cantidades y proporciones, pues calculadas sobre lo que puede necesitar un individuo robusto y trabajador, marca un máximo del cual no debe pasarse. Algunos, sin embargo, llevados por la lisonja del paladar, ó por viciosas costumbres, traspasan con frecuencia este límite, y cargando de continuo con exceso sus estómagos llaman hácia esta víscera todas sus fuerzas orgánicas, y viviendo solo para digerir trastornan profundamente la salud con exuberancias de nutricion, ocasionándose diferentes males crónicos, vejezes prematuras y achacosas y muertes tempranas, y muchas veces repentinas. Ningun gloton vivió con exceso, y la primera condicion para una vida larga es en este punto la sobriedad: influye esto hasta en la belleza; y así como los alimentos sanos y en cantidad moderada, pero suficiente, producen bien parecer, frescura y lozanía, los excesos de la gula dan lugar siempre á deformidades personales, ya con una excesiva obesidad, ya convirtiendo en flecida y flaca la figura.

El defecto contrario en cuanto á la cantidad de alimentacion ocasiona asímismo efectos de-

sastrosos sobre los temperamentos y constituciones y sobre la brevedad de la vida; siendo, pues, importante el no perder de vista en este punto el número ó tanto de alimentos y bebidas que dejamos indicado, porque si bien puede haber en ello alguna variacion en las necesidades diarias de nuestro organismo por lo que diferentemente podamos perder en ocupaciones y trabajos, estas variaciones no pueden, en el estado normal, separarse sino muy poco de lo que hemos indicado, y cada cual, con un poco de estudio, puede apreciar en sí mismo fácilmente estas diferencias, que la naturaleza misma nos ayuda tambien á distinguir, por medio de varias sensaciones y principalmente por las del apetito y de la sed, que nunca, por otra parte, deben satisfacerse con esceso.

Si es importante el saber que nos es necesaria una cantidad determinada de bebidas y alimentos para el sosten regular de la vida, y que con su esceso ó su defecto se perturban las condiciones de salud y las probabilidades de longevidad, es aun más importante lo que se refiere á la calidad de lo que hemos de ingerir en el estómago para no llevar por nuestra misma mano al organismo elementos de destruccion. En Madrid, como en todas las grandes poblaciones, por los medios de relajacion y de impureza en que vivimos, se necesita una alimentacion tónica y animalizada y á la vez pura, sana y fresca, y precisamente

abundan por desgracia los alimentos y bebidas de peores condiciones, los unos por el fraude especulador que los desvirtúa, los otros por la tolerancia administrativa, que permite públicamente la venta de sustancias hasta en el más alto grado de avería. Necesario es que el vecindario se precava de esto y que no se deje seducir por el bajo precio con que tales artículos se venden: porque el que piense que se puede alimentar con leche de á cuatro cuartos el cuartillo, con chocolate de á peseta, con merluza á doce cuartos, ternera á dos reales y carnes y embutidos, frutas y legumbres á precios semejantes en inferioridad á los comunes, hallará muy luego el triste desengaño en las perturbaciones de su tubo digestivo, en el desnudo y flojedad de sus carnes y en la alteracion de sus humores, y el ahorro que con ello se halla proporcionado lo gastará con exceso en médico y botica, ó gravando á las casas de socorro, la beneficencia y los hospitales. Importa, pues, que el vecindario se persuada de este hecho y que cada cual se atenga, dentro de sus recursos ordinarios, á comer y beber sustancias frescas puras, limpias y sanas, en la seguridad de que sin ellas no hay verdadera nutricion ó se obtiene una nutricion viciosa, origen de los padecimientos que destruyen y degeneran á los individuos y familias; y es siempre preferible el limitarse á comer y beber modestamente ó aquellos solos alimentos que puedan

estar á nuestro alcance, siempre que sean de excelente calidad, á entregarse por el capricho ó la vanidad de la apariéncia, á los contingentes fatales de una alimentacion de dudosas condiciones sanitarias.

Las bebidas más importantes de la alimentacion en Madrid, son el agua y el vino, la leche y el café. Lo primero cumple á la municipalidad el cuidado de su pureza, lo que no siempre se hace con esmero: el agua de Lozoya presenta con frecuencia alteraciones de color y diafanidad y su bebida produce perturbaciones del tubo digestivo: si es útil por su abundancia para todos los usos domésticos y para el cocido de legumbres, aconsejamos que para beber se haga uso del agua antigua de Madrid. El municipio deberia ejercer alguna más vigilancia en sus depósitos y fuentes y en el buen estado y limpieza de las cubas de los aguadores; y á las familias aconsejamos que guarden extremado aseo en las tinajas, y que cuelen el agua por un paño al depositarla en estas. Importa saber que hoy está prácticamente demostrado que las aguas poco limpias son un manantial fecundo de enfermedades, y el vehículo determinador y propagador de muchas epidemias.

El vino de uso tan general en Madrid, segun lo revela el prodigioso número de sus tabernas, es indudablemente útil y necesario en la alimentacion de esta córte; deben, sin embargo, abstener-

se de él las personas de constitucion muy irritable, así como por el contrario las débiles y linfáticas, y la juventud toda de piel blanca deben usarlo siempre en las comidas. Importa cerciorarse de su calidad alterada frecuentemente en esta córte con materias nocivas y tóxicas; pero todo el que haga uso frecuente y diario del vino, ha de tener muy tosco paladar, si no advierte desde luego estas adulteraciones; y el medio para prevenirse contra sus fatales efectos es desechar toda bebida en que se advierta alguna diferencia de color, sabor y transparencia ordinaria. Los vinos preferibles para pasto son los tintos, y el Cariñena, Arganda, Chinchon y Valdepeñas, que son los de uso general en esta córte, presentan si se hallan puros, condiciones apetecibles para el auxilio de la alimentacion. Bueno fuera que la municipalidad ejerciera alguna vigilancia en las almacenes, bodegas y tabernas, y á estas exigiese la supresion del plomo y zinc que cubren las mesas de despacho, de donde recogiendo los derrames cargados de aquellos metales, venden luego en vez de vino un tóxico productor de cólicos é irritaciones pertinaces. Usan muchos la cerveza en las comidas, ya sola ó mezclada con el agua y aun el vino, y es útil esta costumbre para los que padecen debilidades y flatulencias digestivas.

Los vinos blancos son más excitantes que los tintos y las personas que los prefieran de-

ben tener esto presente para usarlos con más moderacion, debiendo decir lo mismo respecto á los llamados generosos, los cuales para ser usados habitualmente necesitan diluirse en agua ó tomarlos en corta cantidad: de otro modo excitan y congestionan el cerebro y fácilmente producen la embriaguez. Estos vinos tomados en cantidad de una pequeña copa en los horas distantes de las comidas, son útiles para los convalecientes y débiles de estómago y constitucion y para las mujeres en lactancia. El mezclar diferentes especies de vino es siempre perjudicial, y lo advertimos por ser costumbre que van generalizando en esta córte los fondistas. Debemos asimismo recordar la parsimonia con que deben usarse los aguardientes y licores que ya con halago para el gusto, ó con el pretexto de virtud estomacal, introduce la industria entre la gente novelera, porque todo ello no es más que ensuciamiento é irritabilidad para el estómago: solo son útiles estas bebidas, y principalmente las aromatizadas con el anís, para tomarlas por la mañana en el invierno, como acostumbra el pueblo á usar el que llama su aniseta; porque como fuerte carminativo dá lugar á una expansion interna que ayuda brevemente á disipar el embaramiento orgánico, facilitando la agilidad de los miembros y la resistencia á los efectos de la baja temperatura. En el verano esto no es necesario, y siempre despues de su uso conviene el ejercicio ó el

trabajo, porque si el estímulo de fuerzas que determina, no se utiliza de algun modo, constituye un elemento irritante y destructor para la organizacion. A los que tanto al vino como al aguardiente se entregan con esceso y con pasion, y llegan hasta el esceso de la embriaguez, la higiene nada puede aconsejarles, porque los preceptos que á estos individuos deben aplicárseles corresponden á la medicina curativa y á la legislacion correccional.

La leche y el café entran á formar una de las partes más importantes de la alimentacion del vecindario madrileño, constituyendo en muchas clases el almuerzo ó desayuno, y en casi todas el complemento de sus comidas. La leche es desgraciadamente uno de los artículos más fácil y más generalmente sometido á la adulteracion, y no hay establecimiento de expendicion de este artículo donde no haya lo que se ha dado en distinguir por leche caliente ó fria, ó sea leche pura ó adulterada, que se vende, como es natural, á diferente precio. Pero ¡cuánto se engaña á sí mismo el que lleva la más barata! Preferible le es comprar menos cantidad de la caliente ó pura y echarle agua en su casa, hasta la cantidad que necesite, porque de este modo podrá al menos tener la seguridad de que la adulteracion es inofensiva. Una gran parte de las vaquerías de esta córte, no pueden dar leche buena ni sana, porque los animales que viven en ellas sin luz, sin

sol, sin otro aire que el encerrado y difícilmente ventilado de los establos, no pueden segregarse de sus mamas sino un jugo pobre de vida y nutrición. De desear es que el municipio tome algún día una terminante resolución sobre este punto, y entretanto que ejerza la mayor vigilancia posible sobre estos establecimientos. No es menos importante también la vigilancia sobre el ganado lanar, cuya leche es la de mayor consumo en esta villa por la facilidad con que por medio de ella se puede favorecer la propagación de algunas enfermedades tan trascendentales, por ejemplo, como la viruela. Exento de este inconveniente porque el ganado está á la vista, es la leche que se expende en primavera en el lugar de la antigua puerta de Bilbao y otros puntos de Chamberí, adonde acude á beberla el vecindario por costumbre ciertamente saludable. La leche de cabras es indudablemente la más exenta de peligros en esta córte, pero es también la más cara.

El uso de la leche azucarada y mezclada con el café constituye una excelente bebida nutritiva, y adicionada con pan solo ó con manteca, constituye el alimento de muchas familias. Las clases menos acomodadas se sirven de este desayuno en los puestos ambulantes de la mañana y en las buñolerías; pero desgraciadamente el líquido que toman abunda más en agua hervida que en los principios nutritivos de aquellas sus-

tancias : no es más esquisito el brevaje de la misma índole que se toma en la mayoría de los cafés; y habiendo venido á ser esto en Madrid una necesidad complementaria de la alimentacion, nos atrevemos á excitar el celo humanitario de los dueños de estos establecimientos para que se esmeren en su confeccion, porque en sus manos está hoy pendiente la tranquilidad ó perturbacion digestivas de la mayoría del vecindario. El café puro tiene útil aplicacion en casos determinados, pero más como medicina que como alimento, y su uso contínuo es altamente perjudicial, excitando y agotando las fuerzas de innervacion.

Respecto al rom, aguardiente y otras bebidas análogas que suelen mezclar unos con el café, ó tomar otros al mismo tiempo, no diremos otra cosa sino que sean parcos y moderados en su uso aquellos en quien la fuerza de la costumbre no le permite desecharlas, en la seguridad de que la ciencia no sabe darse razon del para qué de tales bebidas, ni la higiene puede dar otros preceptos que el de anatematizarlas por completo como bebidas usuales : si tienen algunas veces aplicacion útil, es con indicacion médica ; y la verdad es que los alcoholes no debieran espenderse sino en las boticas.

Muchas personas siguen la costumbre inglesa de sustituir el café con las infusiones de té, y en las de temperamento nervioso y constituciones