

muy excitables está perfectamente indicado este cambio.

Son tambien de gran uso y consumo en esta córte, y durante la estacion de verano, el agua de cebada y la de limon, que se toman abundantemente, fria la primera y helada la segunda, mezclando algunos esta última con la cerveza: se usan igualmente varios acídulos gaseosos y emulsiones en horchatas de almendras y de chufas; esta última helada, para lo que se establecen multitud de horchaterías y de puestos ambulantes, y usadas todas ellas con moderacion, y prefiriendo las personas sanguíneas y robustas los acídulos, y las nerviosas huyendo de estos y prefiriendo las bebidas de sabor neutro, no ofrecen inconvenientes en su uso.

Producen, sin embargo, en el verano estas bebidas frias y los helados multitud de cólicos, afonías y ronqueras, y otras diversas alteraciones, que se evitan no perturbando con ellas las horas de digestion, ni tomándolas en los momentos de hallarse con gran sudor y sofocacion: y fuera útil alguna vigilancia en las espendedurias de los helados para evitar los cólicos metálicos que pueden estos producir cuando no se tienen las garrafas en esmerado estado de limpieza. Conviene tambien que el vecindario mire con prevencion los helados compuestos de sustancias fácilmente averiables, como la leche, los huevos y algunas otras materias, y en general

todos los de confeccion algo complicada. Las indicaciones para el uso de todas estas bebidas nos la dá la sensacion de la sed, y mientras esta no se sienta no hay para qué tomar aquellas, porque es el caso impertinente y ocasionado á producir males.

Los alimentos sólidos, dejamos indicado cuanto es necesario cuidar de su pureza y buena calidad, y el pan y la carne y las verduras deben merecer el más especial cuidado y atencion. El pan es en Madrid de excelente calidad, aunque procedente de otros puntos y fraguado tambien en la córte, lo hay de inferiores condiciones; pero su calidad se advierte fácilmente á primera vista por el aspecto y el color. Siendo las clases menos acomodadas las que consumen más pan, por la necesaria privacion en que se ven de otros alimentos, la vigilancia de la autoridad debe ser siempre extremada sobre la fabricacion y el comercio de este artículo, en el que tan fácil es el fraude en la adulteracion de las harinas, y sobre todo en las cantidades que se estafan en el peso.

Las carnes de vaca y de carnero son las usadas generalmente en Madrid, y la primera es la más apropiada para una buena digestion: tanto una como otra pierden gran parte de sus cualidades nutritivas y digestibles si no son frescas; lo que se conoce en su jugosidad y color, porque si están pasadas son más rojas y oscuras, su su-

perficie está seca y presenta diferencias de color en los cortes verticales. Las carnes de animales tiernos, como la ternera y el cordero, son menos nutritivas ó de acción menos fuerte sobre el organismo, y lo mismo sucede en general con los animales pequeños de pelo y pluma.

Estos últimos debe tenerse gran cuenta en que no den olor alguno para que se puedan usar impunemente. Los pescados se encuentran en el mismo caso, y es doloroso el ver la tolerancia con que se dejan expender al público en el más completo estado de putrefacción, inficionando el aire de las calles y produciendo en los incautos que los toman indigestiones, cólicos y la intoxicación particular que les es propia y con la cual se ven sorprendidas y alarmadas con frecuencia las familias. Es común también en muchas de estas el adquirir carnes de las que se introducen fraudulentamente en la villa ó de las que se expenden fuera de los límites de su término jurisdiccional, y tanto una como otra deben mirarse con prevención, porque con ellas se introducen muchos gérmenes de enfermedades pútridas y contagiosas oriundas de animales enfermos. La carne fresca de cerdo y los despojos de este animal, son fácilmente putrescibles y debe escatimarse su uso y cuidar al comprarlas su buen estado de sanidad y recientez. Secas, y saladas estas carnes, con sus grasas constituyen el tocino y el jamón, este último fuerte y nutritivo alimento, que presta gran-

des servicios en nuestra cocina, en la que asimismo es de absoluta necesidad el primero. Ninguna otra carne seca ó salada puede competir con la del cerdo, excepcion hecha del bacalao que constituye un gran elemento de nuestra habitual alimentacion cuando es fresco y no se halla demasiado seco, salado ó averiado.

En general todas las carnes secas y saladas son inferiores á las frescas en propiedades nutritivas y sobre todo en condiciones fáciles para la digestion, y lo mismo decimos de los embutidos, que no se deben adquirir en esta córte, sino de establecimientos que merezcan confianza, porque el fraude ha llegado á ser en este punto tan escandaloso, que se han descubierto salchichas, chorizos y salchichones preparados con carnes de animales diversos, y hasta fraguados con la carne humana. Debemos advertir que los embutidos extranjeros deben mirarse con grande prevenicion, porque suelen venir preparados con carne de cerdo afectada de triquina que da lugar á graves accidentes.

Las verduras y legumbres secas ó frescas abundan en esta córte, principalmente las primeras, que son de uso general y constituyen casi la base de la alimentacion del vecindario y es en verdad de gran importancia el escoger aquellas que ofrezcan las condiciones más excelentes: así como debe tenerse gran cuidado en todos los vegetales frescos, que no se hallen ya marchitos y

rebordeados de podredumbre, como se ven en puestos y ambulancias, porque en semejante estado no producen otra cosa que flatuosidades y diarreas. Aun son de peores efectos las frutas por madurar, y las que en completo estado de descomposicion se permiten en venta pública, ocasionando la multitud de padecimientos gástricos é intestinales que se padecen en Madrid por el verano, debiendo aconsejar una parcitud extremada en su uso, principalmente en las clases menos acomodadas, que son las más expuestas á adquirir frutos averiados y á sufrir sus funestas consecuencias.

La proporcion en que deben entrar las carnes, legumbres y verduras en una buena alimentacion es una parte de las primeras por dos de las segundas, y esta regla sirva á los habitantes de esta córte para el arreglo de su cocina, aconsejando á los que no puedan por sus escasos recursos adquirir la suficiente proporcion de carnes, que suplan á esta con el pan y las legumbres secas harinosas de buena calidad, principalmente el garbanzo y las patatas.

Es por demás importante el arte de la cocinera para dirigir bien la alimentacion y la forma y confeccion de los alimentos, influyendo en gran manera sobre sus efectos: y el pueblo de Madrid se halla en este punto altamente favorecido, pues cuenta por principal base de forma alimenticia su célebre cocido, preparado culinario

que indudablemente no tiene rival: su fácil preparacion, la limpieza de su forma que no embarra ni confunde sus ingredientes; su sabor neutro que como el del pan ni cansa ni fatiga al paladar; su composicion en la que entran sólidos y líquidos, sustancias animales y vegetales, tal y como la alimentacion humana y el clima de esta villa lo exige, y por último la riqueza alimenticia que admite abundantemente en su seno y el prestarse á la vez para combinar las proporciones de sus elementos segun las necesidades orgánicas ó los recursos de cada cual, son indudablemente condiciones que no reúne ningun otro preparado culinario; y recomendamos por tanto á las familias que cuiden con todo esmero de su confeccion, y á las dueñas de casa á quienes compete la direccion de este punto aconsejamos que establezcan el orgullo de sus mesas en la sobresaliente confeccion de sus cocidos, seguras que con ello conseguirán un gran triunfo para la robustez de sus familias y para la salud pública en general.

Llamamos la atencion sobre este punto con tanto más motivo cuanto vemos que se han introducido en esta córte algunos errores alimenticios, generalizados principalmente por los fondistas y cocineros extranjeros, desconocedores de las condiciones del clima de Madrid, donde la alimentacion animal y vegetal seca, propia solo de los paises húmedos del Norte, no tiene aplicacion en esta villa como en ningun país donde domina la se-

quedad. Bajo este error se ha mirado insuficiente el cocido que representa y produce la alimentacion húmeda ó líquida, y multitud de familias que quieren aparecer con mesa no insuficiente sacrifican la preparacion de lo que les es más útil por presentar uno ó más platos ó principios que correspondan al error que hemos indicado.

Importa, pues, que se tenga esto muy presente y que se sepa que la cocina inglesa, la del Norte de Francia ó de París, la de Bélgica, orillas de Rhin y demás naciones de clima húmedo y frio, no tienen aplicacion ni á Madrid ni á la generalidad del clima de España, como la cocina nuestra, la de Italia y aun alguna de la misma Francia y otros países secos y meridionales, no tiene aplicacion á aquellos otros, siendo esta la razon del por qué todos los esfuerzos de las fondas y hoteles de esta córte no han logrado ni lograrán generalizar sus exóticas fórmulas culinarias, aun cuando hayan encontrado para el caso algun apoyo en las extravagancias del dandyismo.

Como reglas generales para las confecciones de alimentacion, debemos indicar que los platos de más fácil digestion son aquellos que menos complicacion tienen en sus fórmulas, y los más útiles á la nutricion en esta córte son los hervidos y cocidos con sus jugos propios con agua y una sabrosa pero no muy estimulante condimentacion, de cuya manera son mucho más digesti-

bles que en la forma seca de asados y de fritos que ya hemos indicado como impropia é inconveniente en nuestro clima para fórmula exclusiva y fundamental de la cocina. Debe tambien tenerse presente que los sabores muy pronunciados, de cualquier género que sean, no indican en los platos condiciones de fácil digestibilidad, y aquellos que por tener ó embotada ó poco desarrollada la sensibilidad del paladar, necesiten para halagar algo á este el uso de fuertes condimentos, como el clavo, el ajo crudo, el pimienta picante ó la mostaza, no olviden que estas sustancias, si en combinacion proporcionada de poca cantidad dan agradable sabor y aun digestibilidad más fácil á las preparaciones culinarias, usadas de otro modo en esta córte, son un irritante sinapismo en la boca y el estómago, productor de muchos padecimientos crónicos de estas partes. Debemos asimismo recordar que todos los alimentos, cualesquiera que sea su naturaleza, son más sanos y digestibles en estado fresco que bajo toda otra forma de conservacion, y como tanto abundan en esta córte las conservas de diferentes clases, advertimos la conveniencia de usar con parsimonia y mucha prevencion los escabeches, tanto de pescados como carnes, frutos y verduras, que en latas, tarros y barriles, con no poca frecuencia averiados, son un fecundo manantial de indigestiones y de cólicos, cuando no de otros fenómenos de intoxi-



cacion más trascendental. Bajo estas indicaciones, cada cual vea el modo cómo puede librarse de los acechos destructores que por todas partes nos rodean en este punto, y traten de arreglar su alimentacion á lo que más pueda serles favorable á la salud dentro de las explicaciones preceptivas que dejamos expuestas, y á las que vamos por conclusion á añadir algunas palabras sobre algunos otros puntos que importa no olvidar.

El número de comidas y las horas de alimentacion exigen algun órden y método; pero no es posible sugetar esto á un rigorismo exajerado. Cada cual debe comer y beber siempre que la necesidad se lo pida, y el desatender este precepto ocasiona perturbaciones en el tubo digestivo y es el origen de muchas afecciones del estómago. En Madrid importa mucho esto, y sobre todo á las personas débiles, á las que están criando y los niños sobre todo, á quienes no debe nunca dejárseles muchas horas sin alimentacion. El órden seguido en esta córte establece tres comidas al dia, consistentes en un desayuno ligero, comunmente de chocolate, un almuerzo á media mañana y comida por la tarde, ó comida al medio dia y cena por la noche, segun la costumbre, la necesidad ó conveniencia de cada familia ó cada individuo, sin que pueda darse un precepto absoluto sobre las ventajas ó inconvenientes de uno ú otro método. Importa únicamente saber que

debe guardarse de una á otra comida la distancia necesaria para que se verifique la digestion, y que esta distancia debe estar proporcionada con la cantidad de alimentos que tomemos en cada una. Aquellos á quienes su estómago le permite ingerir grandes cantidades de una vez, pueden y deben permanecer largas horas sin volver á tomar nada: los que sólo comen de cada vez cortas cantidades, tienen necesidad de alimentarse á menudo, y estos preceptos vulgares no se deben olvidar al distribuir y combinar las horas de ocupacion y alimentacion. Importa en el régimen alimenticio guardar un orden ó fundamento establecido bajo la base de aquello que la experiencia nos enseñe como más apropiado á nuestra salud, y por regla general las personas linfáticas y de temperamento y constitucion floja ó débil, deben usar con preferencia los alimentos plásticos animalizados y las bebidas tónicas y escitantes, así como á las sanguíneas y de abundante robustez debemos aconsejar siempre la moderacion alimenticia. El trabajo y las ocupaciones deben servir tambien de guia para la alimentacion, y cada cual, atendiendo á lo que gaste de fuerzas diariamente, deberá cuidar de reponer estas proporcionalmente, teniendo tambien presente que el invierno requiere más el uso de alimentos animales y bebidas tónicas y estimulantes y en corta cantidad, así como el verano requiere más alimentacion vegetal y más

ligera y más cantidad de líquidos que de sólidos.

Estas modificaciones que exigen en la alimentación usual los tiempos y las estaciones, dan fundamento científico á los preceptos que la Iglesia católica prescribe sobre alimentación á los fieles, cuyos preceptos deben observarlos con escrupulosidad lo mismo los creyentes que los que no lo sean, en la seguridad que no perderán nada para su salud y podrán prevenir con su observacion la aptitud ó la ocasion para enfermar. Sucede, sin embargo, con frecuencia que el rigorismo de aquellos preceptos necesita por las condiciones de salud de algunos individuos, atenuaciones ó modificaciones, y para la determinacion de estos casos particulares debe acudirse á la consulta del médico. Testifica la conveniencia de alguna variabilidad periódica, tanto en la calidad como en la forma de alimentación el instinto general que ha establecido la costumbre de celebrar con comidas extraordinarias las festividades públicas y los sucesos particulares de la vida social y de familia, y si no reprueba la higiene estas costumbres, antes al contrario las considera de utilidad, debe sin embargo advertir en ellas la conveniencia de no llevar la variabilidad hasta el abuso, la inmoderacion y los excesos, porque de estas fiestas culinarias sale un gran contingente para las clientelas de los médicos.

Por último, debemos llamar la atencion de la

administracion pública de esta villa sobre la necesidad de atender vigilantemente al asunto de la alimentacion del vecindario, cohibiendo con rigor el fraude, vigilando con frecuencia las casas de comida, y favoreciendo, por último, cuanto por otros diversos medios tienda á facilitar la alimentacion de las clases poco acomodadas, en favor de las cuales puede hacer tambien no poco el celo sanitario : teniendo muy presente que sin buena alimentacion no hay individuo sano ni apto para el trabajo y la produccion, y que está demostrado que el pueblo á quien le es fácil encontrar alimentacion sana, económica y abundante, se entrega con satisfaccion al trabajo, anhela el órden y la paz y sostiene la prosperidad de las naciones. Madrid, en este punto, se halla en las más pésimas condiciones ; pues la generalidad del vecindario apenas puede variar su alimentacion, casi exclusivamente farinácea, por el excesivo precio que tienen en general los alimentos. Las carnes están caras, y apenas si pueden llevar las familias lo que necesitan para un mediano puchero, y quien que lo tiene que formar exclusivamente con huesos : los pescados tienen un precio inaccesible á la mayoría de las fortunas, y aun las verduras frescas se hallan en el mismo caso ; y de los cálculos y observaciones prácticas que hemos hecho sobre este punto, hemos adquirido la conviccion de que la mayoría del vecindario no come lo suficien-

te, porque sus haberes no le alcanzan para ello.

Se habla y se discute mucho sobre la mortalidad excesiva de Madrid, y una de sus principales causas se halla en la insuficiencia alimenticia del vecindario, que mal nutrido, debilitado en sus fuerzas, resiste débilmente á las causas morbosas, y opone tan escasa resistencia á las enfermedades, que apenas puede el médico hacer uso de los tratamientos debilitantes, ni aun en las afecciones que más los reclaman por su índole aguda, irritante é inflamatoria. Indudablemente entre las causas de la excesiva mortalidad de esta córte, entra á figurar en primer término la que vamos indicando, pudiendo asegurarse que el pueblo de Madrid, más que de otra cosa, se muere inconscientemente de hambre. La administración tiene en su mano, directa é indirectamente, muchos recursos para facilitar la concurrencia de abundancia y la baratura alimenticia para este tan sufrido vecindario; y no dudamos que se prestará á este asunto la importante atención que requiere, y que el alarmante estado del movimiento de la población exige.

### **De los trajes ó vestidos.**

La moda suele ser ordinariamente la única

guia que aconseja á los habitantes de esta córte el modo y manera de vestir; pero sin poner un veto al buen gusto ni á la variedad y cambio en las formas, la higiene aconseja ciertos preceptos que conviene tener presentes.

Siendo Madrid de un clima en general frio y por demás vario, no tienen aquí aplicacion las telas poco tupidas, ni los trajes ligeros de nuestras provincias meridionales, ni las formas de vestido que desabrigan las carnes ó las dejan al descubierto. El abrigo interior es útil y necesario en todo tiempo, y el uso de camisetitas de lana ó de algodón en el invierno y de almillas de tejido más ligero en las otras estaciones, no se deben nunca abandonar ni por uno ni por otro sexo: sólo durante la época de la canícula puede llevarse en Madrid, sin exposicion continúa á catarros y otros afectos del pecho, la camisa ordinaria solamente. Las telas de ropas interiores, que deben ser siempre blancas sobre todo las que tocan á la piel, se usan de hilo, de algodón, seda y lana, y esta última es la que ofrece más abrigo, pero no todas las personas pueden soportar el fuerte estímulo que producen, ni son las más apropiadas para el aseo: el hilo es fresco y propio de verano, y la seda no debe usarse en prendas interiores aplicadas á la piel, entre otros inconvenientes por las perturbaciones que produce en el movimiento y trasmision de los fluidos calórico y eléctrico: el algodón no tiene ninguno de

los anteriores inconvenientes y es indudablemente el preferible para las prendas de abrigo interior, y principalmente para las que se aplican sobre el pecho.

En el bello sexo entran como parte integrante del vestido interior el uso del corsé, prenda de gran utilidad por el abrigo que proporciona á la cavidad del pecho y vientre, y sobre todo porque sirve para las ataduras de las faldas, que de otro modo producen deformaciones de la cintura y el estómago, favorecen las hernias y eventraciones y otras alteraciones diversas: contribuye tambien el corsé á mantener los pechos en debida forma; pero todas estas ventajas, que justifican la necesidad de su uso, se destruyen desde el momento en que su forma no es apropiada á la natural y si no son bastante flexibles para favorecer los movimientos y desahogos de los tejidos ó se aplican de manera que sirvan de compresor, en cuyo caso deforman la cavidad del pecho, favorecen el raquitismo y la tisis, impidiendo tambien el desarrollo de las mamas, cuya falta tanto afea y priva á la mujer del más grato deber de la maternidad, que es la lactancia de sus hijos. Tengan esto presente todas las que por un mal entendido bien parecer se suelen acarrear estas trascendencias.

En el hombre equivale al corsé la faja, prenda importante para la salud y lastimosamente abandonada en muchas clases sociales. La faja, que no

desdice de ningun traje, antes bien los embellece á todos, contiene y abriga la base del pecho y parte superior del abdómen, donde se encuentra el mayor número de órganos viscerales más importantes para la vida, á quienes hay que proteger, y sirve á la vez de apoyo y contencion al tronco y á las grandes regiones musculares, favoreciendo el ejercicio y los movimientos destinados á mayor esfuerzo, por lo que no pueden prescindir de ella en sus ocupaciones las clases trabajadoras, siendo indudablemente una prenda preservativa de muchos padecimientos, y como tal, de una gran conveniencia sanitaria bajo muchos puntos de vista en el clima de esta villa: nosotros la aconsejamos como una necesidad higiénica, y las clases que no pueden usarla exteriormente por las exigencias de las costumbres y la moda, á quien podria prestar tambien un gran elemento de variedad y gusto, se la aconsejamos como prenda necesaria en el traje interior.

Una de las partes más importantes del vestido es el calzado y las prendas de abrigo para los piés, á lo que debe atenderse con cuidado, porque el suelo de Madrid es estremadamente frio, y es un precepto higiénico sabido hasta la vulgaridad, que una de las condiciones para mantener bien la salud es el tener los piés calientes y la cabeza fresca. Importa, pues, la observancia de este precepto y cuidar con gran esmero de la



calorificacion de las estremidades inferiores. Las medias de lana en el invierno prestan para esto un gran servicio, ya aplicadas á la piel inmediatamente ó sobre otras de algodón ó hilo en las personas á quienes la lana estimule demasiado la epidermis. El calzado no debe ser ni muy ámplio ni estrecho en su forma anterior para que facilite la firmeza en la progresion y no produzca callos ni deformaciones en los dedos, y su planta ancha y segura por la dureza del piso de esta córte y las accidentaciones de su suelo. El tacon alto es inconveniente, y sobre todo para las mujeres, en cuyo calzado siempre que se ha introducido esta moda, como ha sucedido en varias épocas, ha tenido al fin que abandonarse por los desastrosos efectos que produce: colocando el cuerpo en una posicion violenta, inclinándolo hácia adelante, desgracia su natural aptitud, y haciéndolo gravitar sobre la estremidad anterior del pié da lugar á los juanetes y otras deformidades del mismo; pero lo más grave son sus efectos sobre la matriz, en la que producen dislocaciones y anteversiones que vienen á determinar á la larga desarreglos menstruales, embarazos y partos difíciles y hasta la misma esterilidad.

Respecto á las estremidades superiores que llevamos ordinariamente desnudas, su calorificacion se sostiene fácilmente entre las prendas del vestido y principalmente con el trabajo y movimiento. Los guantes que se usan con el mismo

objeto, sirven tambien excelentemente para la preservacion y conservacion de la limpieza y finura del tacto, pero para llenar su objeto deben ser flexibles y porosos, de materias textiles, hilo, seda, lana ó algodon, segun las estaciones, y de ningun modo de piel que entorpece el juego de las articulaciones y dificulta la traspiracion, y el sudor, y cuyo uso solo es aplicable para la preservacion de callosidades en trabajos manuales toscos, en algunas artes y oficios y en las labores y faenas domésticas que requieren alguna fuerza ó roce continuado en las manos. Llamamos la atencion del comercio de guantería para que trate de proporcionar al público de Madrid variedad de confeccion en este artículo y pueda la moda y el elegante gusto escoger para las manos, desechando el incómodo pellejo, otra cosa que le sea más apropiada. Los manguitos de piel cuyo uso se han apropiado las señoras, constituyen una escelente prenda de abrigo no solo para las manos sino tambien para la parte anterior del pecho y del estómago.

El traje exterior del hombre más usado en esta córte, tiene indudablemente condiciones ventajosas para la salud, por su sencillez y libertad para los movimientos y el abrigo y preservacion; pero aun tiene algunos defectos en muchas de sus prendas, y no debemos tampoco dejar de decir que carece por completo de gracia y de belleza. El largo pantalon si no tiene el bello parecer del

antiguo calzon corto estrecho ó bullonado, es ciertamente más cómodo y protector que este y su uso mucho más fácil y desembarazado: solo debemos advertir que seria más conveniente colgarlo de los hombros por medio del antiguo uso de los tirantes, que no llevarlo sujeto en la cintura donde perturbando con su presión las funciones digestivas es un favorecedor, y promovedor de los padecimientos tan comunes del estómago. El chaleco es la prenda más desdichada y fatal de nuestro traje: resto del antiguo colete, no tiene la belleza que aquel, ni ninguna de sus condiciones sanitarias, y aconsejamos á los promovedores de la moda que vean la manera de volver esta prenda á su primitiva forma ó á la que le sea más parecida, porque es de una necesidad apremiante en el clima de esta córte: si hoy son tan abundantes las tísis y las enfermedades de los órganos respiratorios se debe en gran parte al desabrigo en que llevamos la parte anterior del pecho, merced al descote del chaleco que lo hace completamente inútil para llenar otro objeto que el de enseñar un pedazo de camisa. Llamamos, pues, la atención de los sastres sobre este punto, que es altamente importante y trascendental para la salud de los habitantes de esta villa. El cierre anterior del chaleco, suprimiria tambien el modesto é inútil cuello que hoy se usa y la impertinente y frívola corbata que lo acompaña y seria posible hallar una terminacion

más desahogada y ventajosa en las prendas que llegan hasta el cuello. Para el abrigo y protección de éste son útiles las bufandas de tejidos flexibles de lana y algodón con preferencia á las pieles que suelen usarse y muy especialmente en señoras, que no convienen aplicadas inmediatamente á la piel por su impropiedad para el aseo y para las funciones todas de la cubierta cutánea. Nada diremos sobre otras prendas del vestido exterior del hombre, como los fraques, levitas y gabanes, los primeros tan inútiles como extravagantes y los últimos ventajosos como abrigos, para lo que se usan tambien otras prendas apropiadas como los carriles y la capa inseparable de nuestras costumbres é indudablemente siempre útil y á veces irreemplazable, pues al abrigo que proporciona á todo el cuerpo el cuello y cara con su embozo, reúne el ensanchar ámpliamente la atmósfera propia y el conjunto de objetos que ponen en gradacion proporcionada nuestro temple con el del aire exterior: el refran que dice *la capa todo lo tapa* complementa lo que puede decirse de su ventajoso uso.

El traje de la mujer es mucho más variado que el del hombre, y como traje talar siempre tambien mucho más bello. Las clases populares en Madrid visten con sencillez apropiada en forma y telas á las necesidades del clima local, y las clases acomodadas recargan sus adornos y vestidos, á veces con escesiva inconveniencia.

La higiene aconseja la supresion de las colas en los vestidos de calle, por el entorpecimiento que produce á la bullicie de Madrid, y el arrastre y levantamiento de polvo á que dan lugar impurificando la atmósfera, favoreciendo las afecciones bronquiales y asimismo por el desaseo á que da lugar en las ropas y carnes interiores ocasionando á la mujer impropiedades, flujos y eritemas. Son asímismo inconvenientes los vestidos escotados á los que podemos aplicar lo que dejamos dicho del chaleco en el hombre que son los favorecedores de las tísisis y de todas las afecciones de pecho. Los grandes pañuelos son como abrigo el equivalente á las capas de los hombres, y las clases bajas hacen bien en fundar en ellos su sistema de abrigo exterior, combinados con otros menores en el cuello y la cabeza, y no debe olvidarse en el invierno el uso del pantalon interior y tambien los refajos de lana, preferibles á los de toda otra clase de entretelado.

Importante por demás es tambien el abrigo de la cabeza, tanto en hombres como en mujeres; y estas últimas tienen el privilegio de conservar su abrigo natural, que es el cabello, que adicionado con postizos y adornos diferentes, viene á equivaler al sombrero en el hombre. Sobre éste pesa el antiestético sombrero de alta copa, sobre todo en las clases acomodadas, á quienes la tiranía de la moda ha privado de la libertad que disfrutaban las clases populares para hacer uso de

gorras y sombreros de la materia y forma que más les acomoda : el tiempo, que todo lo nivela, devolverá algún dia esta libertad, que pedimos en nombre de la higiene. Aconseja ésta en Madrid el uso de sombrero ligero de ancha ala, y el uso de gorras y sombreros de materias de abrigo en el invierno.

Algunas advertencias debemos añadir sobre los trajes y vestidos que importa tener presentes. En la eleccion de telas para éstos deben siempre preferirse las blandas y flexibles, que visten mejor y no entorpecen ningun género de movimiento ; y las de colores fijos, á las que con facilidad se destiñen, y ocasionan irritaciones é intoxicaciones con su uso en los tegidos y en los órganos : los colores oscuros conservan más el calor, y son los propios del invierno ; sucediendo al contrario para los del estío : las ropas interiores deben ser siempre blancas.

Si las costumbres y el bien parecer social exigen vestir al uso establecido, debe siempre buscarse la eleccion entre las modas reinantes aquellas formas de trage que sean menos embarazosas y más fáciles de llevar, aconsejando en esto la higiene, como en todo, el principio de atender antes que á otra cosa á la conveniencia de la salud. La presuncion en este punto ha llevado y lleva á muchos á violentar sus formas naturales, y buscando otras veces la ocultacion de defectos físicos incorregibles han encontrado en

ello la perdicion de su salud y aun de su vida.

Respecto á la adquisicion de trajes, debemos aquí advertir los peligros que lleva consigo la de las ropas usadas, con las cuales se trasmiten multitud de enfermedades. Muchos individuos y familias recurren á este medio, ya particularmente, ya en los establecimientos de ropa usada que existen en Madrid, y debemos aconsejar y advertir los peligros que esto entraña. Las tísis, los herpes, la sífilis y otras muchas enfermedades, hasta la misma hidrofobia, pueden trasmitirse y se han trasmitido por este conducto, y es de importancia suma el tener esto presente y muy principalmente en el bello sexo, que más que el otro se vale de este medio para vestir con lujosas apariencias.

Como reglas que deben tenerse presentes para los que se vistan con trajes ya usados, ya sean adquiridos particularmente ó en las ropavejerías y casas de empeño, debemos advertir que las ropas blancas no deben usarse sino despues de muy purificadas en lavados y coladas, y que á esta operacion deben someterse todas las prendas que permitan esta operacion: las que no deben deshacerse, airearse y ventilarlas, cambiarlas de formas y desinfectarles los forros, si á otra cosa no alcanzan los recursos, y en último resultado es siempre preferible vestir con la mayor modestia, y aun con pobreza, que ostentar lo que no se puede, comprometiendo para ello la

salud y hasta la vida. En este punto creemos escaso todo encarecimiento.

Debemos, por último, advertir que las ropas en las casas son un elemento de impropiedad y de efectos antisanitarios, si no se conservan con aseo y pulcro cuidado, y deben airearse y ventilarse con alguna frecuencia aquellas que no están en continuo uso, como las que llevamos de ordinario se deben sacudir y limpiar diariamente, porque con ellas solemos traer polvo, miasmas y gérmenes de enfermedades de todas clases. Las ropas blancas sucias deben darse al lavado prontamente, y no detenerlas en casa mucho tiempo haciendo un depósito doméstico de funestos miasmas. Deben colocarse en lugar apartado donde no impurifiquen la atmósfera, y nunca en los dormitorios y habitaciones donde se permanece de continuo. Deben cuidar asimismo las familias de no mezclar las ropas de los enfermos con las de los que no lo están y limpiarlas y lavarlas separadamente.

### **Del aseo personal, adorno y compostura.**

La limpieza corporal es indispensable para el bienestar físico de la persona, y conviene dar



algunas advertencias sobre este punto al habitante de Madrid, así como sobre sus adornos y compostura exterior. Debemos desde luego hacer presente que el aseo es antes que la compostura, y que esta sin aquel de nada sirve y aun tiene sus inconvenientes: una persona limpia y aseada, aun cuando vaya vestida modesta ó pobremente, se hace simpática á la vista: la que va sucia predispone el ánimo en su contra: la primera revela cualidades de actividad, interés y órden: la segunda de abandono, desórden é indiferentismo: la primera es una persona regular: la segunda un ente estrafalario. Quien quiera parecer siempre bien, que vaya con limpieza y aseo, y las mujeres sobre todo no olviden que esto es lo que las hace más atractivas. Tambien debemos advertirles que ellas son en una gran parte y ante el público las responsables del aseo ó desaseo del hombre.

Debemos aconsejar la diaria limpieza de la casa y la frecuente de las manos, y la primera es operacion que debe siempre hacerse al levantarse de la cama, precepto que olvidan muchos y muy especialmente las mujeres, so pretexto del peinado, que acostumbran verificar más tarde; pero ya que así sea, tengan todos presente que deben limpiarse al menos, con un paño húmedo, los ojos y los oidos, pues de lo contrario resultan en los primeros oftalmías palpebrales, la pérdida de las pestañas, las rijas y otros males de la vista, que se ven por solo esta causa con mucha

frecuencia en Madrid: así como en los oídos suciedades repugnantes, escoriaciones tras de las orejas y en sus sinuosidades y otras alteraciones en la audición. Es, pues, precepto indispensable el lavarse y dejar limpios y espeditos los sentidos antes de ponerlos en ejercicio cada día. Las madres cuiden de esto en sus familias y principalmente en los niños, tan propensos á padecer las enfermedades que hemos indicado.

El aseo general del cuerpo debe hacerse periódicamente y con más frecuencia en las personas poco propensas al sudor, porque su piel se pone seca, poco flexible, se cubre fácilmente de costras de suciedad y predispone á diversos padecimientos. En el verano, los baños generales á temperatura de placer, á más de ser muy útiles á la salud en general, son indispensables á la limpieza exterior del cuerpo y deben usarse con frecuencia, bastando un baño semanal ó quincenal para el aseo. Algunas personas tienen la costumbre de tomarlos diariamente todo el verano y otras en todas las estaciones; pero esta costumbre tiene algunos inconvenientes: hace gastar tiempo innecesariamente y habitúa á una necesidad física que no hay para qué adquirir. Las clases jornaleras pueden encontrar en los baños de verano una útil costumbre para su salud y robustez, y el Manzanares les ofrece medio de poderlo hacer fácilmente una vez á la semana como hemos dicho, ó cada quince días. Las clases más acomodo-

dadas tienen establecimientos dentro de la población y servicio de baños á domicilio que pueden utilizar.

Si las casas de Madrid tuvieran otras condiciones de desahogo, aconsejaríamos á todas las familias que prepararan una habitacion de baño para el verano, siendo su uso ventajosísimo en el hogar doméstico para todos y muy principalmente para los niños. Y ya que de este punto nos ocupamos, debemos advertir á la administracion local la conveniencia de vigilar periódicamente las casas de baños, pues sin dudar que los dueños de estos establecimientos tengan todo el esmero debido en el aseo de pilas y ropas y en el uso de aguas puras y no usadas, conviene, sin embargo, que el público esté garantizado, pues cualquier abuso en este punto puede traer y trae lamentables adquisiciones morbosas. De desear fuera asimismo, en bien de las clases poco acomodadas, que la municipalidad atendiera con gran esmero en el verano al riego y buen estado de los caminos que conducen á los baños del Manzanares, ya que estas clases no tienen en la villa establecimientos balnearios económicos y caritativos para su uso. Durante el invierno es muy útil la costumbre en las personas adultas de darse friegas en toda la piel con una franela al irse á levantar de la cama, y muy principalmente en las estremidades inferiores. En las personas muy propensas al sudor y en las que

este tiene un olor muy pronunciado y desagradable, principalmente en los piés, conviene que cuiden de llevar siempre ropas y medias limpias, sahumadas ó impregnadas en algun olor que modifique y neutralice el de la secrecion cutánea, y el alcanfor es para esto útil, bastando tener un poco de esta sustancia en los cajones ó armarios donde se guarde la ropa blanca.

Al agua comun, que es el vehículo principal para toda la limpieza del cuerpo, se suelen agregar algunas sustancias útiles y necesarias para hacer más eficaz aquellas; pero algunas tienen sus inconvenientes. El jabon es indispensable y conveniente, porque con él se disuelve fácilmente todo lo grasiento; pero hemos de advertir que los jabones, de que abunda mucho Madrid, mal confeccionados y sobresaturados de las bases que los constituyen, irritan y arrugan la piel, y hasta la corroen y destruyen: se conoce su mala calidad en que hacen algun ruido efervescente en el agua, en su aspereza mordicante sobre la piel y en su falta de untuosidad y suavidad homogénea al tacto. Hay jabones de tocador muy baratos y de muy buena apariencia, que se espenden profusamente en Madrid; pero tenga presente esto el vecindario y las clases menos acomodadas, y adopten con preferencia el jabon comun blando, que llena perfectamente el objeto aromatizando el agua del lavado con algunas gotas de colonia ó de otro alcohol oloroso,

de menta, vainilla, etc.: así se evitarán el encontrarse con jabones coloreados y aromatizados con sustancias venenosas que se emplean para simular á otros que gozan de favor en la moda, como el de almendras, lechuga, etc., que no sirven absolutamente para nada más que para dar motivo á aquellas perjudiciales falsificaciones.

El agua tibia y caliente afloja, relaja y descolora el cutis: la fresca y fria lo entona, pone turgente y da color; esta debe usarse siempre en el verano para lavarse, y la tibia en los rigores del frio únicamente: el mezclarla con algunas sustancias que le den cierta suavidad, como el salbado, por ejemplo, que emplean con frecuencia las señoras, no tiene inconveniente.

Seria inútil el que nos ocupáramos de proscribir las costumbres tan arraigadas en las mujeres, y aun en muchos hombres, de usar esa multitud de cosméticos que el industrialismo hace introducir diariamente en la moda con su charlatanería para producir la belleza artificialmente; y en este punto lo único que debemos decir es que se consulte siempre á personas peritas, como médicos, farmacéuticos ó químicos, para saber si su uso puede ser ó no perjudicial; y á la vez hacemos presente que la belleza artificial del rostro se conoce al primer golpe de vista por la fijeza que imprime en el semblante; pues la movilidad que tiene el colorido natural no pueden darla nunca las pinturas. El teñido

de las cejas da lugar á muchas oftalmías, y el del cabello y la barba á no pocos eczemas y otros padecimientos cutáneos: por esto repetimos que al usar todos estos medios, se consulte primero su uso para obtener reglas de atenuacion de estos efectos. Como precepto general debemos advertir que mientras más cosméticos y pinturas se usen en el rostro y la cabeza, más completa y esmerada debe ser diariamente la limpieza de estas partes antes de aplicarse aquellos. Es importante decir que la aplicacion del fuego para el rizado de los cabellos destruye á estos y produce la calvicie y gravísimas y tenaces afecciones craneales. No debemos olvidar, por último, en la limpieza corporal, el aconsejar á las mujeres el aseo más extremado en todos sus órganos, pues de este descuido provienen en parte los flujos blancos, tan comunes aquí en ellas.

Ocupándonos ahora de los adornos y de la compostura exterior, debemos hacer algunas advertencias importantes, y es la primera aconsejar la sencillez siempre en este asunto, porque el recargo y complicacion de objetos sobre el cuerpo es siempre molesto, embarazoso y ocasionado al desaseo, y á más de esto absorbe mucho tiempo, que falta siempre en las grandes poblaciones, y además ejerce una fatal influencia sobre la moral y el desarrollo del entendimiento, habituando á ocuparse de lo inútil y lo frívolo, creando imaginaciones ligeras; entes fátuos é

incapaces de toda ocupacion y produccion útil. Tengan esto muy presente los padres y las madres en la educacion de sus familias. Importa, sin embargo, no olvidar que algunas reglas de buen gusto en la manera de combinar objetos y colores y eleccion de proporciones en las formas, adornos y vestidos, debiera entrar en parte de la educacion doméstica de las mujeres, á quienes más compete este asunto : teniendo esto su influencia no escasa para la direccion y desarrollo de las funciones morales.

Entre los objetos de adorno figuran mucho los metales y las piedras : estas nada perjudican, pero los primeros dan lugar á muchos males, excepcion hecha de los llamados preciosos, como el oro y la plata : los demás, llamados falsos, se oxidan y forman sales sobre la piel, á la que tiñen, irritan y ulceran, y por la que son tambien absorbidos é intoxican la organizacion ; los pendientes, sortijas, collares y pulseras de estos metales no deben de ningun modo usarse, porque á ellos son debidos muchos afectos externos é internos. Las clases poco acomodadas elijan para el objeto otras materias que no sean las metálicas, siempre que estos adornos hayan de aplicarse en contacto con la piel ; y en caso de llevarlos, tengan el cuidado de tenerlos puestos el menor tiempo posible, y de limpiarse y lavarse bien las partes en que los llevan tan luego como se despojen de ellos.

Debemos llamar la atención sobre los adornos de cabeza, de que en la actualidad abusan las damas y doncellas de esta córte: el sobrecargar demasiado con postizos es altamente perjudicial para sus propios cabellos, á quienes marchitan y destruyen, y por demás inconveniente para el aseo, limpieza y sanidad del cuero cabelludo. Muchos padecimientos que hoy se observan tienen una de sus causas en estos abusos, y aconsejamos á las señoras que vean de cercenar á la moda las exageraciones sobre este punto. ¡Cuántas jóvenes se están hoy quedando sin cabellos propios para el día que la moda suprime los postizos!

Recomendamos, por último, á sastres y modistas, peluqueros é industriales todos, que se ocupan en dirigir y confeccionar los objetos de adorno y compostura de los habitantes de esta córte, dóciles por demás y dispuestos á seguir cuanto la moda les ordene, que atiendan al cuidado é interés de la salud de sus comitentes, que no está dicho cuidado reñido con sus intereses; antes al contrario, pueden hallar en los consejos de la ciencia, á quien nada perderían en consultar, no pocas indicaciones y elementos para la prosperidad de sus respectivas industrias.

Entra, por último, en la cuestión de aseo personal, el cuidado y esmero en la conservación y limpieza de las ropas, y muy principalmente de la interior, que debe mudarse con frecuencia,



precepto que no necesitamos inculcar higiénicamente, porque todo el mundo sabe la agradable sensación que nos produce la ropa limpia y su influencia hasta sobre nuestra parte moral.

### **Del ejercicio y el trabajo.**

Es de una necesidad imprescindible para la más ajustada perfección del organismo el movimiento y ejercicio de todos sus órganos y funciones, y la regularidad y orden en el trabajo físico y moral, asuntos sobre los cuales la medicina y la higiene nos dan importantes enseñanzas para resolver algunas cuestiones de gran trascendencia social.

En Madrid, por las condiciones especiales de la población, por los medios entre los cuales se vive, y por el mismo clima, es indispensable que no se deje pasar día sin consagrar algunas horas al movimiento físico; y como una gran parte del vecindario vive de sueldos pasivos, de rentas propias ó de profesiones que no exigen más que un trabajo sedentario, este primer precepto debe tenerse muy presente para evitar las consecuencias que se originan de su inobservancia, que son tan trascendentales, como que afectan á todo el

organismo empobreciéndolo, debilitándolo y conduciéndolo al raquitismo y á la degeneracion física más completa. Diariamente, pues, deben consagrarse algunas horas al ejercicio al aire libre; y muy principalmente damos este consejo á los que más exclusivamente se ocupan de trabajos mentales y oficios sedentarios, y á todos los que pasan largas horas en talleres cerrados y en posiciones continuas y determinadas.

El ejercicio de las fuerzas físicas puede tener lugar de diferentes modos y cada cual segun su género de ocupacion y las condiciones especiales de su vida y su salud, puede elegir ó pedir consejo facultativo acerca del que le convenga. Las clases acomodadas que se alimentan bien y con exuberancia, debieran hacer más ejercicio corporal del que acostumbran en esta córte, y deben tener presente que el movimiento pasivo del carruaje no deben considerarlo sino como un auxiliar del ejercicio á pié á que debieran dedicar la mayor parte de las horas de paseo. Las señoras sobre todo abusan del carruaje de una manera lamentable, y es doloroso el verlas consumir las horas con notable detrimento de su salud, dando vueltas diariamente en sus coches por el Prado, el Retiro y Recoletos, desequilibrando su inervacion y su temperatura con la inaccion muscular de sus extremidades y el vértigo cerebral que determina la monotonía y trepidacion del coche. Bueno es el carruaje para las personas

ancianas y achacosas, débiles ó convalecientes; pero en las sanas y robustas sólo debe servir para ayuda y alivio del cansancio. El movimiento á caballo, moderadamente ejercido, sirve de gran utilidad para los fuertes y robustos que no tienen ocupacion obligatoria ó tienen obligaciones poco activas, ó de trabajo puramente intelectual. Para los jóvenes de todas clases y los que tienen oficios sedentarios es útil el ejercicio de la gimnasia, competentemente dirigida, en cada cual con arreglo á lo que su desarrollo ó faltas musculares necesite para el equilibrio general del organismo, existiendo para este propósito en la villa varios gimnasios con inteligente direccion. Uno de los ejercicios corporales más apropiados para mantener y facilitar la agilidad de los miembros es el baile, al cual tiene grande aficion el pueblo de Madrid, como lo prueban las numerosas sociedades que existen con este objeto y que funcionan de continuo, así como en los dias festivos las numerosas danzas al aire libre que se forman en los alrededores de Madrid, y el ver que donde quiera que se detiene una pareja de ciegos con bandurria ó con guitarra, inmediatamente se forma un corro de bailarines: los teatros tambien se convierten todos los años en salones de baile al llegar ciertas épocas determinadas, y no hay fiesta particular ó doméstica que no se celebre con bailables. La higiene aplaude esta aficion y esta costumbre utilísima para la

salud; pero reprueba los bailes nocturnos de grande concurrencia en salones y teatros, donde sólo se va á respirar un aire impuro, á determinar sofocaciones viscerales y enervar la sensibilidad. Asimismo aplaude á aquella parte del pueblo que tiene el buen gusto de conservar algunos de nuestros bailes nacionales, todos ellos graciosos, modestos y decorosos y apropiados para el desarrollo de la agilidad física, reprueba aquellos otros de movimientos pasivos y voluptuosos como los que ofrecen aptitudes y movimientos que ofenden al decoro.

Hay otros varios ejercicios que sirven á la vez de fortificacion al cuerpo y de recreo al ánimo, consistentes en juegos activos, cuya generalizacion fuera útil para la salud, pero á los cuales se aplica poco este vecindario. La rayuela es uno de los juegos de esta especie más generalizado entre la clase menestral, y los vascongados y gallegos juegan algo á la pelota, los bolos y la barra. Las clases medias apenas se dedican en sus horas de recreo á otro juego de alguna utilidad física más que al del billar, que no tiene, sin embargo, las ventajas de los que pueden verificarse al aire libre y exigen movimientos más generales y varios de la musculatura.

Fuera de desear que el vecindario de esta córte se persuadiera de la gran utilidad que para el desarrollo y conservacion de las fuerzas físicas y la energía y actividad moral, prestan los juegos

de ejercicio y movimiento corporal y se generalizara la costumbre de formar con este objeto sociedades higiénicas de juegos de ejercicio y de recreo, costumbre tan estendida en todas las clases sociales de otros países, y generalmente en Inglaterra, donde apenas hay ciudadano que no pertenezca á alguna de este género. En algunas poblaciones de Andalucía, donde influye el elemento inglés, se principian á generalizar estas sociedades, y hay algunas que tienen ya hasta el Cricket-club tan popular en Inglaterra.

Las clases trabajadoras que diariamente ó de continuo tienen en movimiento sus fuerzas físicas, no necesitan, hasta cierto punto, de los consejos anteriores, pero sí de otros importantes sobre la regularizacion de su trabajo. Ha dado este lugar á grandes cuestiones públicas, y es uno de los problemas sociales que agitan hoy á todos los pueblos y dan lugar á frecuentes perturbaciones sociales. En Madrid no tiene, sin embargo, esta cuestion grandes proporciones, porque no existen industrias que aglomeren grandes masas de operarios obligados á trabajar largas horas en insalubres manufacturas ó á seguir en ellas el vertiginoso movimiento de las maquinarias: el trabajo libre, que así podemos llamar al dominante en esta córte, es el de las artes y los oficios que permiten á voluntad del operario el descanso y el reposo ó la velocidad y lentitud, segun sus fuerzas lo permitan, y en este punto solo debemos acon-

sejar á cada cual, que atienda á no abusar de sí mismo y equipare su poder con su trabajo en exacta proporcion: ni más de lo que pueda, ni menos de lo que sus fuerzas le permitan: así obtendrá el producto y utilidad que para el sostén de su organismo necesite. En el trabajo á sueldo ó á jornal no se abusa generalmente en esta córte de una manera que obligue á llamar sériamente sobre ello la atencion; pero debemos, sin embargo, hacer en este punto algunas observaciones.

No puede exigirse á un individuo más de ocho á diez horas diarias de trabajo para que este sea verdaderamente productivo y no perjudique á la salud, y no ha de ser tampoco continuo para obtener uno y otro resultado, sino deparando aquellas horas con otras intermedias de descanso, tal y como los jornaleros y artesanos que trabajan al aire libre lo verifican en esta córte. En los talleres cerrados, en los oficios sedentarios y en las oficinas, este régimen es aun más indispensable y en este punto hay indudablemente abusos en Madrid, y muy principalmente en los trabajos de bufete y de costura, y llamamos la atencion sobre este punto, asegurando de una manera terminante, que es completamente inútil y contrario á la produccion como altamente fatal para la salud y la vida toda exigencia de trabajo que se separe del órden y límites marcados.

En la eleccion de horas para trabajar, debe-

mos desde luego dar por precepto absoluto la abstencion de todo trabajo nocturno que no sea voluntario y como de placer, y durante el dia las horas de eleccion varian segun las estaciones. En el invierno las horas de luz y temperatura hábiles para el trabajo no principian hasta las ocho de la mañana y terminan á las seis de la tarde: en el verano son incompatibles con el trabajo las horas medias del dia y deben aprovecharse las de la mañana y de la tarde. Es por demás importante la vigilancia de la administracion pública sobre el trabajo de las mujeres, de quienes se abúsa tal vez en esta córte mucho más que de los hombres y debemos asimismo indicar que el trabajo no es apropiado para el desarrollo de la juventud antes de las edades que marcan la pubertad.

Los trabajos intelectuales son más desastrosos que los físicos cuando se entrega á ellos el individuo sin método ni órden. Necesitan más interrupciones que los corporales para no dañar á la salud, y puede marcárseles un máximun de seis á ocho horas diarias, separadas por uno ó dos intervalos. Las horas de la mañana son las más á propósito para esta clase de trabajo, y algunas de la noche en la estacion invernal.

Tanto el trabajo físico como el intelectual debe suspenderse durante las dos horas primeras subsiguientes á las comidas, siendo importante el no ocupar con el trabajo las horas que son más



apropiadas para el descanso y el sueño, de que nos ocuparemos despues.

Debemos, por último, advertir que ha de ponerse un singular estudio en el traje que debemos usar para el trabajo, que debe ser siempre apropiado á la índole de éste. En los trabajos intelectuales debemos no hacer uso de ropas que distraigan la atencion cerebral con impresiones molestas, y debe dejarse completamente desembarazado el organismo físico, sin otro vestido que el que baste para sosten del equilibrio en la temperatura. En los trabajos físicos no debe llevarse asimismo traje que embarace el juego muscular, y es siempre un precepto útil, y en algunos trabajos indispensable el tener traje exclusivamente destinado para el trabajo, ó que cubra y preserve los del interior de la suciedad ó impregnacion de miasmas, y de los roces y rasgaduras en los que á esto se expongan.

Por conclusion, diremos tambien que es importante combinar los trabajos intelectuales y los físicos para una arreglada conservacion de la vida, y que debe tenerse muy presente este consejo, que cada cual verá en su género de vida el modo como le sea posible combinarlo, ateniéndose para alguna guia á los preceptos y apreciaciones que hallarán en diferentes lugares de este libro.



### **Del sueño y del descanso.**

La necesidad del descanso y del sueño es la más irresistible de todas las necesidades de nuestra vida: se puede dominar hasta el hambre y la sed durante cierto tiempo; pero cuando llega la necesidad de dormir y de descansar, no hay medio de hacer resistencia. El sueño tiene una periodicidad marcada, y la naturaleza ha destinado para él una parte del tiempo, ocultándose para ello en las sombras de la noche; y siguiendo sus preceptos el régimen natural en este punto sería dormir mientras reina la oscuridad y estar en vigilia mientras brilla la luz. Mas el hombre social ha modificado esta regla y roba á la noche una parte con su luz artificial para prolongar la vigilia y otra parte al dia para compensar al sueño de la falta ocasionada por el robo anterior. Dentro de cierto límite no vemos inconvenientes de cuantía en esta modificacion de la naturaleza; pero en Madrid se abusa demasiado en este punto, y hay muchos individuos y clases enteras que trastruecan por completo el orden natural haciendo la noche dia y el dia noche; pero indudablemente los que tal hacen llevan

en el pecado la penitencia, pues no consiguen otra cosa que debilitar y turbar por completo su organismo y abreviarse el camino de la sepultura. La higiene proscribde de un modo absoluto semejante manera de vivir, propia sólo de una sociedad estraviada y de un evidente estado de perversión moral.

Las horas necesarias para el sueño varían según las edades y en sentido inverso á estas, siendo más larga su duración cuanto menor es la edad. Siete ú ocho horas diarias son, sin embargo, las suficientes é indispensables para una vida regular ordenada y para el que aspire á la longevidad. Debe terminar siempre el sueño con las primeras horas de la luz en la mañana, y á las seis en el verano y á las ocho en el invierno debiera estar levantado todo el vecindario de Madrid y dado comienzo al movimiento de la vida local. No sucede, sin embargo así, y, escepcion hecha de las clases menestrales y jornaleras, casi todas las demás permanecen hasta mucho más tarde en la relajante molicie del colchon.

Marcado el número de horas necesario para el sueño y aquellas en que este debe terminar, se colige fácilmente las que deben señalarse para su principio; pero durante la estación de verano puede esto sufrir una modificación ventajosa y hasta necesaria, sobre todo en las personas adultas y ancianas: puede prolongarse durante la noche la vigilia hasta mermar al sueño nocturno dos ó

tres horas de su duracion habitual y suplir estas con el sueño de dia durante las horas del máximo calor. En estas se hace casi imposible todo trabajo activo y se utiliza este tiempo provechosamente para el sueño: así como las que en equivalencia se toman de la noche cuando la temperatura del aire es más baja, proporciona una reposicion de tonicidad al organismo, importante para el bienestar y la salud. Son, pues, útiles las siestas en el verano, y conviene el tiempo que se duerme en ellas quitado al sueño nocturno, para respirar el aire fresco, denso y puro de las horas altas de las noches del estío.

Cuando el régimen de vida lo llevamos ordenado, la necesidad del sueño se siente á las horas naturales y acostumbradas, y se duerme tranquila y beneficiosamente; pero en esta córte hay tanto individuo de manera de vivir desarreglada y son tan fáciles las perturbaciones del sueño, que importa hacer algunas advertencias sobre este punto. Es inútil aspirar á dormir bien despues de cenar abundantemente, y el que esto haga no debe pensar en dormir hasta que hayan pasado las primeras horas de la digestion: de otro modo su sueño será inquieto, y se expone, si se acuesta con el estómago lleno, á ir á despertar á la otra vida: así mueren muchos impensadamente, determinándose las congestiones cerebrales y la apoplejía. Cuando se han recibido vivas impresiones, ya en espectáculos públicos ó de otro género, ó

cuando nos hallamos exaltados ó preocupados, como sucede despues de acaloradas disputas ó discusiones de cualquier género, conviene buscar en el ejercicio ó en ocupacion mental diferente la distraccion de la atencion y la tranquilidad del ánimo, porque de otro modo el sueño es difícil de conseguir, y suele ser inquieto y desasosgado. Debemos proscribir la costumbre de acostarse y leer en la cama, porque se hiperemia el cerebro, se excita y dá lugar ó al insomnio ó á un sueño soporoso, acompañado de ensueños molestos.

Debemos, por último, indicar que el sueño nocturno es de una necesidad indispensable para el sosten y prolongacion de la vida, y que no se suple de ningun modo con el sueño por el dia, cayendo en la estenuacion y el aniquilamiento orgánico y muriendo brevemente los que tal régimen siguen. Ténganlo así presente los que por viciosas costumbres adquieren este hábito, y las autoridades y particulares que necesitan dependientes para vigilancia y trabajos nocturnos sepan que tienen el deber moral de no exigir de sus subordinados, lo que si se hace de continuo conduce desastrosamente á la muerte.

Añadiremos, por último, como punto relacionado en el sueño, que las camas deben ser sólidas y firmes para dar seguridad al que duerme, y que deben preferirse aquellas que más se presten, por su forma y materia, á la limpieza y el aseo.