

vientre ande corriente, tomando bebidas dulcificantes que les humedezcan los tegidos diariamente.

Los propensos á afecciones de la cabeza, de índole congestiva y apoplética, tienen necesidad en esta córte de evitar en primavera y en estío las insolaciones, no andar con la cabeza descubierta en el invierno, privarse de bebidas alcohólicas, de comidas abundantes, no acostarse nunca despues de estas, sino algunas horas más tarde, y no permanecer mucho tiempo en atmósferas caldeadas como las de los cafés y reuniones de gran conjunto de personas. El trabajo de bufete muy continuado les es asimismo pernicioso, no debiendo entregarse á cálculos y lecturas que le fatiguen y congestionen el cerebro. Deben purgarse cuando se sientan torpes ó embarados, y darse baños de piés cuando presientan vértigos ó mareos. Esto último es tambien aplicable á los que padecen dolores de cabeza, jaquecas y cualquier otras molestias análogas, cada vez que se vean amagados de estos males. Los que ya han padecido fuertes accesos de afecciones cerebrales, deben tener más principal cuidado en las anteriores advertencias.

Los que tienen predisposicion á fluxiones y eripelas de la cara y á las anginas, que tanto mortifican con frecuencia en esta córte, requieren asimismo gran cuidado en la conservacion del calor en las extremidades bajas, alimentarse bien

si son personas ancianas ó de constitucion floja y débil, y no abusar de alimentos muy excitantes, ni usar de bebidas espirituosas, si por el contrario son personas robustas ó sanguíneas, y unos y otros evitar las corrientes frias de aire y la exposicion prolongada al sol en primavera y en estío.

Las personas habitualmente padecidas de achaques y padecimientos nerviosos, segun sea la índole de estos, requieren algunas especiales precauciones para la conservacion de su salud, pero en general no son estos padecimientos de los que peor se soportan en Madrid, antes al contrario, tienen en el clima local influencias ventajosas, y en los diferentes capítulos de este libro van expuestas muchas de las prevenciones que pueden convenirles.

Hay multitud de personas afectas de vicios generales que requieren preceptos especiales más bien médicos que higiénicos, y bajo este último punto de vista solo indicaremos que los propensos á afecciones de la piel, como herpes y toda clase de erupciones, deben cuidar de prepararse á la entrada de primavera y del estío atemperando las efervescencias de la sangre y los estímulos del calor con laxantes, baños y bebidas diluentes, tomando para ello consejo de sus médicos. Importa á los herpéticos cuidar de su alimentacion privándose de comidas muy especiadas, de salazones y bebidas estimulantes y espirituosas y ser

parcos en alimentos muy grasientos y animalizados. Convienen estos últimos, por el contrario, á los que padecen afectos de índole escrofulosa que ya hemos indicado en otros lugares algunas de las condiciones que les son más ventajosas para la eleccion de sitio y manera de vivir en Madrid.

En general todas las personas achacosas y enfermizas y débiles y pobres de naturaleza, deben guardar con un mayor rigor cuantos preceptos vamos exponiendo en esta obra, y estar de continuo vigilantes para que su alimento, su casa, su vestido y sus costumbres y modo de vivir, guarden relacion con su estado y con los tiempos varios y mudables que ofrece la capital. Tendrán que hacer á veces sacrificios para esto, pero en cambio lograrán con ello más constante bienestar que el que satisfaciendo todos sus deseos puedan proporcionarle los efimeros goces y caprichos de nuestra flaca naturaleza.

### **Preservativos especiales de las enfermedades.**

La medicina cuenta muy pocos preservativos especiales de las enfermedades; pero en cambio

el vulgo los tiene para todas, siendo infinito el número de talismanes, amuletos, pócimas y prácticas diversas que se emplean con tal carácter y objeto.

Muchas veces la inocencia de estos medios en nada perjudican, y aun influyendo sobre la parte moral del individuo, fortifican la energía vital y ayudan á resistir la acción de las causas morbosas: pero en otras ocasiones sucede todo lo contrario, y son todos aquellos medios causantes y favorecedores de diversos padecimientos. En todos tiempos se encuentran preocupaciones lamentables sobre este punto, y en la época presente subsisten muchas antiguas y aparecen cada día otras nuevas, siempre en el afán de conseguir por medios que no exijan muchos sacrificios personales el inapreciable beneficio de la constante conservación de la salud.

Desgraciadamente no hay ninguna panacea universal, que especialmente nos proporcione tan apetecido resultado, y solo la observancia de los preceptos y consejos de la higiene y la moral, y en algunos medios especiales que la ciencia tiene comprobados, es donde únicamente se hallan los medios verdaderos de prevenirnos en cuanto nos es posible contra las enfermedades que por todas partes nos acechan.

Los amuletos que se cuelgan á los niños para preservarles de distintos males, suelen ser útiles cuando los constituyen objetos duros é inaltera-

bles, porque les sirve de distraccion y entretenimiento, y en la época de la denticion favorecen á esta con su roce en las encías; pero son perjudiciales siempre que se compongan de sustancias fáciles de deshacer en la boca ó entre las manos, y las ropas, y fatales si se hallan coloreadas con pinturas que pueden ser intoxicantes ó de sustancias que puedan tener esta cualidad.

Muchos adultos hemos visto tambien llevando objetos y sustancias diversas, preconizadas como preservativos de todos males ó de algunos especiales, y debemos desde luego advertir que todo lo que se use llevándolo en inmediato contacto con la piel es dañoso y perjudicial, y muy principalmente si son objetos metálicos, como cruces y medallas de cobre que irritan la epidermis y y hasta la ulceran, dando lugar muchas veces á esas llagas supersticiosamente creidas sobrenaturales.

Muchas materias de accion enérgica y aun tóxica, suelen ser llevadas tambien en escapularios pendiendo al pecho y á la espalda y deben desecharse tales prácticas, porque tienen diversos inconvenientes, y en último resultado si puede obtenerse de ellas alguna ventaja debe buscarse otra manera más apropiada para su uso.

La aspiracion de ciertas sustancias como el de la brea tiene una influencia ventajosa para la preservacion de las bronquitis, toses y catarros, y los predispuestos á tales afecciones deben tener

en sus dormitorios alguna vasija con esta sustancia que deberán renovar con frecuencia para tener el aire impregnado de emanaciones. En muchos individuos predispuestos á desórdenes de la vida sexual, sirve algo de preservacion el uso del alcanfor en cigarrillos de pluma, como los tan conocidos de Raspail, ó tomado en grano ó en polvo, al interior ó llevándolo y teniéndolo habitualmente entre las ropas de uso y en las camas. Otras muchas sustancias y medicaciones se han preconizado como preservativos de enfermedades y achaques determinados; pero aconsejamos que no se haga uso de ninguna sin prévia consulta médica: el tiempo, la ocasion y las enfermedades y constituciones médicas reinantes pueden dar y dan afectivamente valor preservativo á ciertos medicamentos y sustancias, que el vulgo aconseja y usa indiscretamente, pero que solo el médico puede discernir cuando convengan.

Hay además como verdadero específico de preservacion uno de gran importancia, por hacer referencia á una enfermedad terrible, que en Madrid hace de continuo destrozos considerables. Esta enfermedad es la viruela, y el preservativo á que nos referimos ya se deja comprender que es la vacuna. En Madrid, por más que se dispensa esta gratuitamente en las casas de socorro, y que la municipalidad exige la vacunacion en los niños que van á sus escuelas, como medio de hacerla indirectamente obligatoria, es lo cierto que



hay una gran masa de individuos por vacunar, y en ella es donde hace su mayor número de víctimas la viruela, como así lo hemos tenido ocasion de comprobar en nuestra práctica. Este descuido en la vacunacion ha sido fomentado por las ideas difundidas entre muchos, aun de la misma clase médica, que se han levantado como pesimistas detractores de la vacuna, buscando en coincidencias excepcionales y en sofisticos guarismos á que tanto se presta la estadística, los fundamentos de su ofuscacion; pero la observacion constante y la práctica diaria nos demuestra la indudable eficacia de la vacuna, sino siempre para prevenir de un modo absoluto la inocuidad del contagio varioloso, al menos para asegurar la atenuacion de sus efectos.

Cierto es que se ven tambien muchos casos en que estos efectos son mortales en individuos vacunados, y aunque por fortuna no son muy frecuentes, sirven sin embargo para alentar á los descreidos en la virtud de la vacunacion, sin reparar que estos casos pueden ser efecto de circunstancias anómalas y personales, y en general resultado de vacunaciones falsas é imperfectas, ó de vacunaciones muy antiguas que han hecho perder al organismo el efecto de la preservacion. Para estos casos se ha aconsejado la revacunacion, y en la duda sobre su necesidad, se aconseja siempre su uso cuando reina la viruela ó se teme su invasion á los individuos que no hayan

sido vacunados satisfactoriamente y á los jóvenes y adultos que lo hayan sido en muy tierna edad, y aun en cualquiera condicion á todo el que se pueda moralmente afectar por el temor de la enfermedad ó se halle en circunstancias fáciles para el contagio ó tenga conocidamente predisposicion especial para las afecciones eruptivas de la piel.

En Madrid esta cuestion es sumamente importante, porque la viruela es frecuentísima en la córte y son muchas las circunstancias que favorecen su propagacion. Ímporta que el vecindario se persuada de la conveniencia del uso de la vacuna, y asimismo que la administracion se encargara de facilitar la adquisicion de la linfa, que es en ocasiones difícil de encontrar con las seguridades de una procedencia y calidad satisfactoria. Creemos que existe alguna comision oficialmente encargada de este asunto; pero hasta el presente sus resultados no son ostensibles, y lo importante en esta cuestion es que el vecindario tenga á donde acudir para adquirir vacuna de toda confianza; y esto que lo sepa toda la poblacion por medio de una publicidad constante, autorizada y reconocida con carácter oficial.

Los medios profilácticos especiales ó preservativos de determinadas enfermedades, á que en este artículo nos referimos, comprenden tambien los que hacen referencia á las epidemias contra las cuales se preconizan multitud de prácticas, ya medicinales, ya piadosas, ya de otros géne-

ros, cada vez que estas temidas plagas aparecen. Hemos dicho en otro lugar que Madrid no es de las poblaciones más castigadas de epidemias; pero no se ve por ello libre alguna vez de ellas, y lo que importa para estos casos es, en primer lugar el rigorismo mayor en todos los preceptos de la higiene y la observancia de los que en cada caso particular determinen y aconsejen las corporaciones científicas, porque cada epidemia que se presenta requiere una profilaxis especial, y esta no pueden determinarla sino las asociaciones periciales. Las autoridades debieran tener un especial cuidado en este punto y no esperar al conflicto para determinarse entonces á tomar medidas atropelladas y sin la debida reflexion. Para estos tristes casos, como para el cuidado ordinario de la salud, Madrid necesita organizar su administracion sanitaria de un modo conveniente para que pudiera encontrar en ella el vecindario una constante ilustracion y periódicas instrucciones sobre la materia, y esto no seria difícil si en ello se pusiera algun interés y atencion; pero el caso es que nadie se acuerda de tal cosa sino cuando la necesidad apremia, y no es achaque exclusivo de esta córte, sino comun á todo el reino.

Falta antes que todo una ley fundamental de sanidad que sustituya á la imperfecta que hoy nos rige, y hasta que esto no se lleve á cabo no hay en realidad medios hábiles para poder establecer un régimen y órden regular de servicios sanitarios

en las poblaciones, ni recursos y reglamentaciones legales, que ilustren y faculten para obrar ni á los pueblos ni á las autoridades. En el punto de profilaxis especial de que aquí nos vamos ocupando, es mucho lo que se puede de continuo hacer bajo un régimen administrativo conveniente, para la ilustracion y reglas generales de gobierno en cada época estacional, tiempos diversos y constituciones y enfermedades reinantes; pero la falta de organizacion y de reglamentacion sanitaria hace impotentes para el objeto el celo más cuidadoso. Por nuestra parte no es posible que demos más instrucciones que los consejos generales indicados.

### **Cuidado y asistencia á los enfermos.**

El régimen, cuidado y asistencia á los enfermos tiene una considerable importancia, y de su buena ó mala direccion pende en la generalidad de casos el éxito de aquellas. De nada sirven las medicinas si no están los enfermos asistidos debidamente; y las familias, que tan dispuestas se hallan siempre á hacer cargar sobre el médico los resultados desfavorables, deben saber que la mayor parte de los desaciertos de que suelen ser

víctimas aquellos, son producidos por las inconveniencias que cometen ellos mismos y los que los cuidan y rodean. Unas veces por ignorancia, otras por descuido y abandono; en otras ocasiones por capricho y hasta por la presuncion de inteligencia en hacer y disponer lo que solo compete al médico, y por último, y lo que es más grave, por falta de caridad y por el egoismo y apego á las comodidades personales, se ven muchos dolientes mal cuidados por los que los asisten, sufriendo por ello lo que no debieran y aun muriendo prematuramente, y en no pocos casos por efecto de los mismos que debieran ser su salvacion, su ayuda y su consuelo. Hay tambien enfermos indóciles, ingratos y caprichosos, y caractéres soberbios y dominantes que se resisten á los cuidados de una buena asistencia, y las consecuencias de su falta de paciencia y docilidad son la prolongacion ó agravacion de los sufrimientos y las muertes indebidas ó la cronicidad é incurabilidad de los achaques. Hemos visto en nuestra práctica tanto desdichado víctima de lo uno y de lo otro, que abrigamos la conviccion de ser esta una de las causas que más principalmente contribuyen á la mortandad que se observa en esta córte. Téngase, pues, esto bien presente, y atiéndase, para evitarlo, á las observaciones que sobre este punto vamos á exponer.

Lo primero que importa saber es que las enfermedades se curan y hasta se previenen en su

desarrollo y entidad cuando se acude á ellas en su principio con método y régimen apropiado; y para acertar en este punto, todo el que se sienta indispuerto debe cuanto antes llamar y consultar al médico, y no acudir á él cuando ya las enfermedades han tomado cuerpo y ha pasado la oportunidad de poderlas evitar ó prevenir, y á veces tambien de curar. Una mal entendida economía en este punto lleva muchas veces á los enfermos y familias á tener luego con largos sufrimientos gastos de mayor consideracion. Sucede tambien que por evitar la llamada del médico comienzan á medicinarse segun á cada cual le parece y segun le aconsejan los que le cercan, y el uno dándole una purga, el otro un glóbulo, aquel unas pastillas, quién que se refresque porque es irritacion, el otro que coma y beba porque es debilidad, aquel con esta ó la otra cosa que á él le sentó bien, acaban por poner al pobre enfermo en situacion por demás desventajosa, y al médico, que al fin es llamado, en el conflicto de tener muchas veces que perder tiempo en aclarar el mal verdadero del enfermo, confundido entre los que le han sido producidos por intempestivas ó inoportunas medicinas. Deben los que se vean enfermos abstenerse de tomar ningun medicamento que no sea prescrito ó consultado con el médico, y es esto por demás importante en esta córte, donde el desenfreno y la inmoralidad ha llegado hasta el extremo, viéndose por todas

partes anuncios de medicamentos para curar toda clase de enfermedades, de los que fiándose incautamente los individuos, vienen á ser víctimas de una estafa de las más trascendentales consecuencias; y los periódicos que principalmente sostienen con sus anuncios y sueltos de recomendacion por el interés de su mercantilismo, esta ruinosa é inmoral estafa, deben tener presente que á la vez que atestan su última plana con esta clase de anuncios, atestan de igual modo los nichos de los cementerios.

Cuando una persona se siente enferma, si por creer su indisposicion ligera, ó por cualquier otra circunstancia, ha de dilatar la llamada del médico, debe, para no errar ni cometer imprudencias trascendentales, ponerse inmediatamente á una dieta ordenada, absteniéndose de todo exceso y extravagancia ó capricho de alimentacion, privarse de bebidas excitantes, preservarse del frio y del excesivo calor, del aire y de las humedades, y guardar quietud y tranquilidad moral hasta donde le sea posible: debe cuidar de poner corrientes sus emuntorios naturales, favoreciendo el sudor en cama, evacuando el vientre con algun enema ó lavativa, ó algun ligero laxante, como el crénor ó magnesia si estuviese muy estreñado, y tomar bebidas atemperantes como el agua de arroz, de cebada ó de flor de malva, y absolutamente tomar ninguna otra medicacion. Lo indicado les bastará muchas veces para pre-

venir el desarrollo de muchas enfermedades, y de cualquier modo se encontrará en condiciones favorables para lo que pueda disponer á su llegada el facultativo. Una vez llamado este, deben observarse estrictamente sus prescripciones, tanto por parte del enfermo como de sus asistentes, y debemos encarecer en extremo este precepto, así como el que las familias se hallen prevenidas contra los aficionados á la medicina y entendedores de pulso, que nunca faltan ó dejan de acudir á cada casa, aconsejando, dando y dictando sus pareceres y recetas, como si las cuestiones sobre la vida y la salud fueran un mero asunto de tertulia ó pasatiempo.

La eleccion de médico es otra cuestion de no escasa importancia, porque en Madrid abunda de todo y hay quien visita sin ser médico ó sin merecerlo ni entender en el asunto más que lo que le interesa á su provecho. Estos tales y la multitud de curanderos y curanderas que embaucan con sus supercherías á la generalidad, se encuentran por todas partes y tienen sus admiradores y propagandistas, que son muchas veces partícipes de sus lucros. Las familias todas deberian hallarse prevenidas en este punto y tener con anticipacion designada la eleccion de un profesor conocido, para cuando les ocurra el caso de necesitarlo.

Los habitantes de los pueblos rurales se hallan mucho mejor servidos en este punto que los de

Madrid, mediante el sistema de igualas, que es á la vez ventajoso para las familias y para los médicos. Algunas sociedades se han formado tambien en esta córte con tal objeto, pero se hallan muy distantes de llenar suficientemente el cometido, y las familias de posicion medianamente acomodadas debieran elegir este sistema de asegurarse la asistencia médica con profesores idóneos, que seria en general aceptado por la clase como lo es fuera de Madrid, y como lo hacen tambien en esta misma córte muchas familias de elevada posicion que tienen sus contratos igualatorios para ellos y para su servidumbre con los profesores de su confianza. Tiene esto además la ventaja de tener médico práctico en el conocimiento del modo de ser y padecer de las familias, lo cual es altamente conveniente, y permite á aquellas toda la libertad y confianza que se necesita tener siempre con el facultativo.

Es una cuestion tambien importante la que hace referencia á la homeopatía que en Madrid conserva aun numerosos partidarios, y que da lugar de continuo á conflictos y disgustos en el seno de las familias, y trascendentales consecuencias para muchos desgraciados enfermos. Sobre este punto debemos advertir que si en achaques comunes, leves ó pasajeros y en enfermedades ordinarias de curso regular y evolucion determinada y aun en algunos otros casos, puede no haber muchas veces peligro ó inconveniente

en el uso de la homeopatía, no sucede de igual modo en otra multitud de casos, ni mucho menos en ciertos estados y afecciones graves en que la homeopatía á más de ser impotente tiene el grave peligro de hacer perder la oportunidad de curacion, fácil á veces de conseguir por los medios que la ciencia tiene determinados: aun en casos en que la curacion espontánea permite impunemente la accion de la homeopatía, suele suceder que los enfermos tienen antes de aquella que sufrir homeopáticamente dolores y padecimientos, que hubieran de otro modo fácilmente podido atenuárseles.

El conocimiento y distincion de estos casos y de estas enfermedades solo puede apreciarlos el médico; y llamamos la atencion de los homeópatas hácia este importante punto, porque sobre ellos pesa la responsabilidad de esta cuestion. Por nuestra parte no podemos comprender cómo ante el peligro de una enfermedad mortal ó mortificadora que tiene su curacion conocida, y á veces fácil en las prescripciones de la medicina tradicional, puede haber quien prescinda de esta y tenga el valor de someter al paciente á los azares de un tratamiento aventurero, incierto y de eficacia no sancionada por la experimentacion científica: esta es una cuestion de conciencia y de moralidad, y bajo este punto de vista la sometemos á la consideracion de los homeópatas.

Como los anteriores hay tambien una multitud de diferentes fanáticos de otras sectas, y asimismo charlatanes explotadores de las desgracias humanas, á quienes el vecindario enfermo se entrega cándidamente, seducido unas veces por la charlatanería, otras por la apariéncia, y en otras ocasiones por acudir en los momentos de necesidad al primero que encuentran dispuesto para el caso; de todo lo que se originan las consecuencias más funestas, por lo que no podemos menos de aconsejar la conveniencia de tener cada cual elegido con anticipacion un médico que merezca la confianza y consideracion de tal.

Las clases menesterosas se hallan respecto á este punto en mejor condicion que las demás, porque tanto en los hospitales como en la asistencia domiciliaria encuentran profesores de cuya suficiencia y garantía científica cuida la administracion pública. Tambien disfruta de este beneficio todo el vecindario para los casos fortuitos y accidentes que se auxilian en las casas de socorro.

Abundando al mismo tiempo en Madrid los médicos, tal vez con un esceso que no deja de tener sus inconvenientes, nadie debiera en esta córte sucumbir sin los auxilios debidos de la ciencia, y es la verdad, sin embargo, que mueren cada dia muchos sin ellos, circunstancia sobre la cual llamamos la atencion de la administracion

pública que debiera en estos frecuentísimos hechos aplicar el rigor de las tramitaciones judiciales, y toda la responsabilidad de atentado por abandono á la salud pública. En las causas de la mortalidad de Madrid influye indudablemente todo lo que acabamos de indicar.

Debe tenerse cuidado de que las habitaciones de los enfermos se hallen desahogadas de muebles y objetos que no sean indispensables para el caso, y que permitan una limpieza fácil y continua, y un aire puro y limpio, y cuando las enfermedades son de índole contagiosa, es indispensable hasta el aislamiento con el resto de las familias en cuanto sea posible, pues de la inobservancia de este precepto se ven lamentables desgracias frecuentísimas en esta córte por la estrechez de construccion y falta de desahogo en las habitaciones, y por el poco cuidado y prevencion de las familias. La viruela, el sarampion y otras erupciones contagiosas, así como las fiebres graves y tifoideas de la misma índole, exigen gran cuidado en este punto, y si se observaran las indicaciones que acabamos de hacer se evitaria en mucha parte su propagacion. Toda casa donde haya un enfermo de esta clase debe airearse y ventilarse por mañana y tarde y aun desinfectarse y sahumarse.

Hemos hablado varias veces en esta obra de la desinfeccion de miasmas, y el medio más sencillo para ello es el propuesto por el profesor químico Sr. Torres Muñoz y Luna. Un pedazo de cobre,

un ochavo moruno, colocado en una vasija cualquiera, un plato ó una taza, y un poco de ácido nítrico ó agua fuerte echada sobre el metal, produce en el acto una cantidad de vapores rojizos, que destruyen eficazmente toda clase de miasmas. Paseando la vasija humeante por los parajes y habitaciones que se quieran desinfectar, queda satisfecho el objeto. No hay medio más eficaz, breve y económico. Debe tenerse presente como precaucion, el evitar caiga en las manos y ropas el agua fuerte, y tambien el evitar la respiracion en gran cantidad de los vapores desinfectantes por la irritacion que puedan producir en el aparato respiratorio. Despues que se ha pasado un breve rato se airean las habitaciones y el olor del desinfectante desaparece.

No se deben detener nunca las heces y escreciones de los enfermos y cuidar mucho del aseo y limpieza de sus ropas y utensilios, no mezclando ni unos ni otras con los de los demás. Los que inmediatamente se hallen al cuidado del enfermo, han de tener consigo mismo gran esmero en su aseo personal, lavarse con frecuencia las manos, salir á respirar aire y ventilarse los trages y vestidos. Todo enfermo es siempre un manantial fecundo de emanaciones insalubres y deben tenerse con ellos mayores precauciones higiénicas que con los individuos sanos.

Los mismos enfermos deben agradecer estas precauciones y es altamente censurable el ver

individuos afectos de enfermedades contagiosas, sucias y repugnantes que no ponen el menor cuidado en aconsejar á sus allegados y familias que se preserven de su mal; antes al contrario, hacen miserablemente alarde de lo contrario y llevan su brutalidad hasta el punto de tomar á enojo toda precaucion en tal sentido. Con semejantes enfermos se está autorizado para prescindir de toda contemplacion, y debe tratárseles en este punto sin miramiento alguno, para hacerles comprender sus deberes sanitarios de familia y de humanidad.

Como en este caso hay otros muchos en que es necesario ser duros é inflexibles con los enfermos, principalmente con aquellos de carácter altanero y voluntarioso, que se niegan á todo lo que no sea su capricho, y contra los cuales hay que revestirse de la mayor energía para hacerles obedecer las prescripciones y conveniencias que marque la necesidad de su situacion. Fuera de estos casos el enfermo es conveniente que advierta cariño é interés por su salud en los que lo rodean, y deben los asistentes armarse de paciencia y no tomar nunca los desdenes é inconveniencias de los dolientes sino como la expresion de quien bajo el peso y el influjo de su sufrimiento no tiene como los niños conciencia completa ni de lo que dice ni de lo que hace.

A su vez tambien es importante que todos sepan la resignacion con que deben recibirse los

males que desgraciadamente nos llegan á affligir, en la seguridad de que la resignacion de ánimo es un gran elemento para la curabilidad y para ser mejor tratados y asistidos por los que nos rodeen.

En las monjas de la Caridad y ministras de los enfermos establecidas en Chamberí, ha creado tambien la caridad cristiana un amparo y auxilio para la multitud de individuos y familias que no pueden por sus circunstancias particulares atender al cuidado de sus enfermos.

### **De los tiempos y estaciones.**

Hemos expuesto, al hablar del clima de esta córte, las condiciones tan variadas que éste ofrece en diferentes tiempos y en cada una de sus estaciones, y aunque en los distintos capítulos de esta obra van hechas indicaciones suficientes para saber la manera de conducirse ante aquellas variantes, añadiremos aquí sin embargo algunas otras, siquiera no sea más que para recordar más determinadamente los preceptos generales de este libro.

La mortandad aumenta en Madrid de un modo considerable en el rigor de las estaciones y en las épocas de cambio de una á otra, y el descuido en

precaverse oportunamente en estos casos es una de las causas que favorecen aquella mortandad. Toda advertencia sobre este cuidado higiénico será siempre poca, y parecerá hasta ridículo, pero nunca suficiente, cuanto insistamos sobre este punto ; llevando nuestra convicción hasta aconsejar que, ante el rigor y la inconstancia del clima local, se considere como una necesidad el cerciorarse cada dia del estado de la temperatura y de la atmósfera antes de salir á someterse bajo su influencia : este cuidado, que parecerá nimio, evitaria sin embargo muchos males y desgracias, de los que se ocasionan por la impresion y descuido en tomar las precauciones conducentes á la conservacion física del individuo.

- Hay en Madrid, como ya hemos advertido, épocas lluviosas, húmedas, neblinosas ; otras secas, frias, de fuertes heladas y de nieves ; otras cálidas y ardientes, y tiempos tempestuosos y vários y de ventiscas y aires diversos, y en cada uno de estos tiempos extremos requiere nuestro organismo cuidados y atenciones diferentes, que deben tenerse sabidos y estudiados con prevencion.

- Las épocas de lluvia y humedad, que por lo general no son de muy larga duracion, dan siempre una temperatura moderada, y en ellas no son tan sensibles las impresiones de la atmósfera exterior, por lo que basta entonces atender al abrigo de las extremidades bajas para preservarlas de la humedad y hacer uso de prendas de te-

jido impermeable sobre las ordinarias del vestido, como útiles por demás en estos casos.

Las personas afectadas de padecimientos reumáticos son las que deben tener esto más presente, y debemos aconsejarles tambien que en las horas de riego de las calles, que debe la municipalidad atender á que no sean las de mayor concurrencia pública, se abstengan asimismo de recibir el inmediato efecto del riego y la evaporacion; aconsejando esto igualmente á los que se hallen padecidos ó predispuestos á intermitentes. El riego de las calles de Madrid, teniendo por objeto atender por un lado á la limpieza y facilidad y preservacion del barrido y del polvo, y en el verano á templar la sequedad del aire, importa el hacerlo en las primeras horas del dia y en las medias de calor ó siesta en el estío, por el centro de la poblacion, como las más apropiadas para no molestar ni perjudicar al vecindario.

Las épocas de heladas y de nieves ocurren generalmente hácia Diciembre las primeras, y en los meses sucesivos las segundas, y son las más crudas y peligrosas en la córte. Durante ellas el abrigo general del cuerpo es cuando debe ser mayor, y hay que poner gran cuidado en los órganos respiratorios, atendiendo mucho á no pasar nunca de atmósferas calientes á las del aire exterior sin prevenirse en puntos ó habitaciones de temple intermedio, y si no ha lugar á esto y de todos modos cubriéndose la boca y la nariz

y el cuello con bufandas y pañuelos. El descuidar esto ocasiona el sinnúmero de congestiones del pulmon y cerebro que matan con pasmosa rapidez y las pulmonías fulminantes no menos mortíferas. Los enfermos y padecidos de pecho deben hacer en este tiempo todo lo posible por no exponerse á la influencia de estas temperaturas por la noche. Es por demás importante cuidar del abrigo de los piés en estas épocas, y usar asimismo calzado de gruesa suela y ancha planta para evitar tanto el enfriamiento y congelacion de las extremidades bajas, como las resbaladuras y caidas tan frecuentes, y tan fáciles en un suelo tan accidentado como el de la córte cuando las nieves y heladas lo ponen escurridizo : siendo necesario gran cuidado y andar con lentitud para no caer y sufrir los desguinces, dislocaciones y fracturas que son entonces tan frecuentes. Importa tambien cuidar del abrigo de las manos para evitar los molestos sabañones, siendo útil para esto el restregar frecuentemente aquellas con alcohol ó aguardiente aromatizado con espliego ó manzanilla. Las nieves producen toses, ronqueras y males de garganta en los que no tienen la precaucion de andar con las extremidades bajas bien abrigadas : y aconsejamos, por último, en tiempo de nevadas y de hielo, que no salgan á la calle, ó lo hagan lo menos posible y con grandes precauciones de abrigo, las personas débiles y convalecientes.

Los tiempos secos son, á pesar de sus rigores, más llevaderos con el frio que con el calor extremado, que hace generalmente del Agosto un mes infernal en esta córte, si no lo templan algunos aires frescos de Poniente: en ellos, durante la época canicular, única que en Madrid permite cierta ligereza en el vestido, se suelen cometer imprudencias, tanto en el uso intempestivo ó exajerado de las bebidas frias y heladas, como en buscar el fresco entre corrientes de aire en las entrepuertas y pasillos, de que se originan afeciones catarrales, dolores de costado y pulmonías de estío, y otros males varios. Sirva esto de advertencia y el recuerdo de aquel adagio que dice: "más vale sudar que no toser." Debemos tambien llamar la atencion sobre la costumbre en ciertas clases de andar en esta estacion con los piés descalzos por los suelos y ladrillos, que ocasionan en las mujeres numerosos desarreglos en sus funciones propias, y lo mismo el dormir entre puertas y ventanas ó balcones, como muchos acostumbran y suelen pagar bien caro con reumas, dolores y pulmonías. Si en el rigor del estío pueden dejarse por la noche abiertos los huecos de ventilacion, no deben ser nunca los que estén en directa relacion con los dormitorios.

En el otoño y primavera no debe descuidarse nunca el abrigo más ó menos ligero y principalmente por las noches y en los dias que se pre-

sentan revueltos, tormentosos y con aires, no debiendo olvidar nunca el adagio tan sabido de que el «aire de Madrid mata á un hombre y no apaga un candil,» porque, como ya lo llevamos repetido, no hay seguridad nunca en esta villa con el estado de la temperatura y de la atmósfera, y los cambios sorprenden al desprevenido cuando se halla más descuidado en su atención sanitaria personal. Las épocas más varias y desatempladas son aquí, como en casi todos los climas, las equinociales, que marcan los tránsitos más bruscos de estación, y el equinoccio de primavera es generalmente en Madrid el más inconstante y revuelto: durante él sufren no poco los pacientes crónicos, principalmente reumáticos y afectos de padecimientos humorales, que deben cuidar en esta época mucho su salud, consultando para ello á sus médicos directores: las personas nerviosas ó con achaques de tal índole se resienten también grandemente en esta época y deben prevenirse igualmente con el consejo de sus médicos. El equinoccio de otoño es menos duradero y vario que el primaveral y no afecta tanto á la generalidad de los pacientes, excepto los que sufren afecciones crónicas de pecho, para quienes suele ser funesta esta época llamada de la caída de la hoja.

Es útil la costumbre, en los que puedan sostenerla, de salir en primavera á disfrutar del campo en los lugares vecinos, y las quintas y

casas de recreo, y al menos verificar giras campestres en este tiempo por los alrededores de la córte y las poblaciones que, como Aranjuez, abundan en vegetacion. El brote de las plantas y el aroma de las flores y la vida general de que se reviste entonces la naturaleza, conviene disfrutarla y participar de ella al aire libre: el organismo físico se alienta y rejuvenece, y el espíritu se ensancha y se recrea, y las fuerzas todas adquieren notable energía y vitalidad. Más adelante, cuando comienza ya el fuerte calor, las escursiones veraniegas son tambien utilísimas al vecindario de la córte, y en los pueblos de la sierra ó próximos y en direccion á ella, se encuentran benéficas influencias para la conservacion de la salud. Aquellos que, achacosos y enfermizos, necesitan climas especiales y baños y aguas de carácter medicinal, buscarán en el consejo y prescripcion de sus médicos lo que más les pueda convenir: y aconsejamos en este punto que se medite y se consulte con atencion, y que no se busque exclusivamente en la moda y concurrencia de capricho lo que se haya de elegir, sino que cada cual atienda bien á sus achaques, y antes de salir de Madrid se cerciore de la conveniencia del lugar á donde se dirige: no es indiferente tomar baños en Alicante ó Santander, ni aguas minerales de una misma índole en cualquier establecimiento: la influencia del clima y la localidad, en relacion con las condiciones de

cada individuo enfermo, es muy de tener en cuenta, y más de un resultado desfavorable en estas expediciones medicinales han sido y son debidos al olvido y desatencion sobre la circunstancia que acabamos de indicar.

No creemos necesario insistir ni detenernos más sobre el objeto y los asuntos que tocamos en este capítulo, quedando indicado con lo expuesto aquello que más debe tener presente y servirle de guia á cada habitante de esta villa, para arreglar su conducta en lo que se refiere á tiempos y estaciones.

### **De la aclimatacion en esta córte.**

El vecindario de Madrid hállase hoy formado por individuos y familias procedentes de las diversas provincias de España, y casi puede decirse que de todos los pueblos de la nacion, y asimismo de multitud de extranjeros pertenecientes á diversos países, pudiendo asegurarse de que la poblacion indígena es la que hoy tal vez constituye el menor número. Este vecindario es en mucha parte flotante sin residencia fija, y como procedente cada cual de diferentes puntos, sufre tambien de diversas maneras los efectos de las influencias locales, por lo que importa hacer al-

gunas advertencias particulares sobre la manera de aclimatacion.

La época más apropiada para venir á Madrid es la que más uniforme y benignamente se presenta siempre, que es la del otoño, y la que más gradualmente prepara para los rigores subsiguientes, y aconsejamos por lo tanto á todos los que puedan hacer eleccion de época prefieran el principio de la otoñada en el mes de Setiembre; los que no puedan otra cosa tengan presente las advertencias que vamos á exponer.

A los que son naturales de Castilla y de pueblos y regiones frias y secas, poco tenemos que advertirles para su aclimatacion, porque vienen á una localidad análoga á la de que proceden, y les basta tener presente los consejos generales expuestos en esta obra, aunque conviene observarlos con mayor escrupulosidad, porque el cambio de localidad aun entre las que son análogas, ofrece siempre algunas diferencias, y se debe estar algun tanto prevenido sobre ellas. Esta prevencion se reduce principalmente á evitar toda clase de excesos y abusos en la alimentacion y método de vida y á no dejarse seducir por el atractivo de los desórdenes cortesanos.

Los procedentes de países meridionales, cálidos ó templados suelen ser con gran frecuencia víctimas de un halagüeño engaño, porque al llegar á la córte, ó no advierten el cambio si llegan en la época canicular, ó sienten un bienestar

agradable si llegan en otras estaciones, por la tonicidad que imprime á sus organismos el clima de la localidad, que los hace sentirse ágiles, enérgicos y satisfechos. En esta confianza se abandonan de todo cuidado ante la satisfaccion que les produce el estado de su salud, y las pulmonías y otras afecciones del pecho, erisipelas flegmonosas del rostro y otras afecciones les hacen pagar muy cara su imprevision ó inadvertencia. Importa á estos individuos olvidar luego que entran en la córte los hábitos y costumbres de su país, no andando jamás desabrigados ni en casa, ni en la calle, dejar sus ligeras ropas por las que este clima quiere, evitar las corrientes de aire y estar prevenidos contra las intemperies que habrán de sorprenderlos cuando menos lo sospechen. Si á esto atienden, y al mismo tiempo se cohiben en todo exceso y se arreglan metódicamente la vida, el bienestar que á su llegada adviertan lo seguirán disfrutando sucesivamente y conseguirán una fácil aclimatacion.

Los que proceden de países húmedos y más ó menos frios, como los naturales de nuestras provincias del Norte, necesitan aún de mayores precauciones que los anteriores, porque resisten menos la impresion seca y fria de esta capital ó sus excesivos calores de Agosto. Tienen necesidad de alimentarse bien, de hacer uso del vino en las comidas y conservar la calorificacion periférica mediante el abrigo interior y el ejercicio y el

trabajo al aire libre. Dedicada mucha parte de la juventud, que procede de estas provincias, al comercio de mostrador, se malogra en muy gran número, porque sujetos los jóvenes á un régimen contrario al que indicamos, y faltándoles el ejercicio y aire libre y la luz y la alimentacion que necesitan, se anemian y languidecen, y la consuncion y la tísis hace en ellos dolorosas víctimas. Los que se hallen, por tanto, recién llegados y se dediquen á estas ocupaciones, necesitan diariamente algunas horas de ejercicio fuera de la lóbreguez de los establecimientos para poder conseguir el sosten de su salud y la robustez de su organismo y hacer fácil su aclimatacion.

Los extranjeros que procedan de países análogos á los que acabamos de indicar, tengan presente las observaciones indicadas; y debemos advertir á muchos de ellos que traen la costumbre generalizada en los climas húmedos y frios de Europa de usar las bebidas alcohólicas en proporciones considerables, que en Madrid son estas perjudiciales, y que deben limitarse al uso del vino, que es el que combinado proporcionalmente en las comidas aprovecha más en esta localidad. Los alcoholes y aguardientes más ó menos licorados, de cualquier género que sean, son siempre inconvenientes, y mucho más en cantidades de alguna consideracion. El clima de Madrid es tónico y enervante, y el efecto puro de los alcoholes convierte fácilmente su accion en un esti-

mulante irritativo de los tejidos orgánicos y en un embotador de la acción nerviosa, que predispone fácilmente á las inflamaciones y fluxiones congestivas, las fiebres y los tífus.

Hemos expuesto en otros artículos de esta obra las relaciones favorables ó contrarias que el clima de esta capital tiene con respecto á las edades, los temperamentos y las diversas condiciones y situaciones del individuo sano y enfermo; y hemos expuesto las reglas y conveniencias que en cada caso deban observarse, y todas ellas deben tenerse presente en la cuestión de aclimatacion. Los tiempos y las estaciones quedan á su vez tambien en otros artículos especificados, y á ellos remitimos para lo que importa en este punto, debiendo únicamente añadir como último consejo en la materia, que si hemos repetidamente llamado la atención sobre la desconfianza que deben inspirarnos las agradables temperaturas que con frecuencia ofrece Madrid por la pronta y brusca facilidad con que las cambia en destemples é intemperies rigurosas, esta desconfianza debe tener mucho más advertidos á los que se hallan en el período de aclimatacion, porque en ellos la sorpresa de los cambios atmosféricos ha de causar necesariamente efectos más enérgicos y pronto y más agudos y fatales. A la necesaria prevencion en este punto ha de añadirse la no menos importante que exige la metodizacion y régimen en todos los actos ordina-

rios de la vida social, que tan fácilmente arrastra á cometer excesos é inconveniencias perjudiciales á la salud.

Los recién llegados á la córte, principalmente si proceden de pueblos rurales ó poblaciones secundarias, ante el bullicio de las calles, el ruido de los coches, la visual de tanto escaparate y su iluminacion nocturna y la dureza del piso y las distancias, caen fácil y frecuentemente enfermos con la fiebre de turbacion que determinan el cansancio y las agitadas impresiones, con vértigos y aturdimientos cerebrales y de los sentidos, con hemicráneas y zumbidos y vómitos, ó con síntomas análogos á veces á los producidos en el mareo del mar.

No dejándose llevar del ánsia por verlo todo, ni por seguir atropelladamente el movimiento general de la poblacion; dándose horas de descanso y calma, fuera del bullicio y los espectáculos y arreglándose en las horas de ocupaciones y alimentacion, se evita en parte el efecto pernicioso de las impresiones primeras, y se va fácilmente habituando el cuerpo y el espíritu para dominar la confusion y el conflicto orgánico que se siente durante los primeros dias al llegar á la capital. Observando despues los preceptos y consejos que en los diferentes capítulos de este libro dejamos especificados, la aclimatacion en la córte se consigue fácilmente y se adquieren en breve tiempo las condiciones necesarias

para vivir como el resto general del vecindario.

### **Deberes higiénicos y sanitarios.**

El vecindario de la córte, como el de toda poblacion, está obligado á observar y cumplir todas las disposiciones legales sobre higiene, limpieza y policia sanitaria local y es importante que el vecindario se persuada que estos deberes no son pesadas cargas, sino conveniencias para su vida y su salud y que debe tomar en ellas un interés directo y hasta activo. El aseo y limpieza general de la poblacion á todos inmediatamente nos interesa y debemos contribuir á ello mirando con reprobacion á todo el que no lo favorezca, porque la poblacion es para todos lo que cada habitacion para el individuo y la familia.

El respeto, pues, y cumplimiento exacto de las disposiciones de la autoridad respecto á todo aquello que tienda á favorecer nuestra salud preservándonos de las enfermedades, debe ser mirado como asunto propio, y si fuera posible llevar la conviccion de esta conveniencia al ánimo de todos, se podria hacer hasta innecesaria la policia oficial de vigilancia. Cumple, sin embargo, á la autoridad, llenar en este punto los descuidos del vecindario y hacer cumplir sus disposiciones en

la materia con rigor, pero á la vez tambien le incumbe interesar al mismo vecindario en el asunto, y nada podia ser más útil para esto como la formacion de juntas sanitarias de vecinos y peritos por distritos que velasen por tanto como en esta villa necesita de ilustracion y de mútua cooperacion en este ramo.

Entre los deberes higiénicos del vecindario se debe tener presente que el aseo y la limpieza del vecino es una conveniencia comun, y debemos tener un interés no solo en nuestra higiene propia, en la de nuestra familia y nuestra casa, sino tambien en la de aquellos que nos cercan, favoreciendo todo lo que aproveche á su sosten sanitario, estando al mismo tiempo vigilantes para exigir una recíproca correspondencia; bien entendido que muchos males que invaden el seno de las familias sin saber dar explicacion de su procedencia, tienen su causa productora ó propagadora en la misma vecindad. El auxilio y vigilancia sanitaria, mútuamente ejercida entre el vecindario, es uno de los medios más eficaces de favorecer la salubridad propia y la general de la poblacion.

Todos los deberes higiénicos y sanitarios que los vecinos deben guardar entre sí y los que obligatoriamente tienen con la administracion pública, recaen principalmente sobre las cabezas de casa y de familia, que son los inmediatamente responsables ante la autoridad de cuanto á este

ramo hace referencia, y esta responsabilidad les impone el deber de atender y cuidar del régimen higiénico de los que podemos llamar sus subordinados, como á estos el de respetar sus disposiciones y coadyuvarle en su difícil cometido. Las principales atenciones higiénicas de que son responsables los cabeza de casa hacen referencia á las habitaciones, al número de individuos que las deben habitar en proporcion á la capacidad, la limpieza y sanidad de las mismas, el desaseo personal que afecte á los demás y todos los extremos que sobre estos puntos hemos tocado en esta obra. Su responsabilidad se extiende á la moralidad de las costumbres en el interior del domicilio, y fuera de desear que la administracion fijara de algun modo la importancia y respetabilidad de este importante cargo, como le exige algunas responsabilidades que aun debieran hallarse más acentuadas y definidas.

Exigiendo el cuidado sanitario de la poblacion la vigilancia y la denuncia, esta última siempre repugnante para la generalidad, y embarazosa y responsable cuando se verifica ante las autoridades, las juntas sanitarias de vecinos que hemos indicado podrian prestar una gran utilidad en este punto desde el momento que á ellas debieran dirigirse sin fórmulas legales las denuncias del vecindario: y autorizándolas al mismo tiempo sin fórmulas imperativas para aconsejar y amonestar, serian las que en casos graves y rein-

cidentes acudieran á las autoridades con su demanda colectiva. A más de esto, como inmediatamente interesados en su cometido, podrian servir de gran auxilio é ilustracion á la administracion pública y á la vez ser el conducto de ilustracion del vecindario en todos los asuntos de higiene y salubridad.

En el desarrollo y extension que ha llegado á adquirir la villa y en la importante trascendencia que la higiene pública tiene, y la necesidad de generalizar el conocimiento y los deberes sanitarios que conciernen á los vecinos, el municipio necesita atender con especial cuidado á la organizacion de este servicio, imperfecto por demás en esta córte, y casi puede decirse que completamente descuidado. El presente libro lleva entre sus fines coadyuvar en parte á este objeto, y principalmente á lo que hemos querido expresar en este último capítulo, que es el persuadir al vecindario del interés directo y personal que tiene en todo lo que á la higiene local corresponde. Si al llegar á este último punto hemos podido conseguir algo de nuestro propósito y al mismo tiempo acertado en las páginas del libro á exponer tambien algo útil para la conservacion sanitaria del pueblo de Madrid, nuestro deseo y nuestros intentos habrán quedado satisfechos.

FIN.

# INDICE.

---

	<u>Págipas</u>
PRÓLOGO .....	III
Del clima de Madrid y de sus enfermedades más comunes.....	9
De las casas, calles y barrios de Madrid. Eleccion de habitacion.....	18
Distribucion interior de las casas.....	27
Decorado y moviliario.....	30
Limpieza y ventilacion de las casas.....	36
Calefaccion y alumbrado.....	42
De los alimentos y bebidas.....	51
De los trages ó vestidos.....	73
Del aseo personal, adorno y compostura.	84
Del ejercicio y el trabajo.....	93
Del sueño y del descanso.....	101
De los oficios y profesiones.....	107
De las distracciones y recreos.....	121
De los hábitos y costumbres.....	131
Higiene moral é intelectual.....	131
De los temperamentos y constituciones.....	146
De las edades.....	150
Higiene de los sexos.....	162
De los estados.....	168
De las diferentes clases sociales.....	178
De las personas achacosas y enfermizas....	189
De los preservativos especiales de las enfermedades .....	196
Del cuidado y asistencia á los enfermos....	203
De los tiempos y estaciones.....	214
De la aclimatacion en Madrid.....	321
Deberes higiénicos y sanitarios del vecindario .....	227

## ERRATAS MAS IMPORTANTES.

---

<u>Págs.</u>	<u>Líneas.</u>	<u>Dice.</u>	<u>Debe decir.</u>
29	23	hallan	hayan
31	18	enluido	enlucido
52	28	flecida	flácida
65	24 y 25	cocinera	cocinería
82	5	de ancha ala, y	de ancha ala en el verano, y
85	20	casa	cara
96	9	reprueba	y reprueba
97	24	manufacturas	manufacturerías
98	15 y 16	deparando	separando
103	11	quitado	quitarlo
146	23	gozando	gozan
171	15 y 16	por	para

---

## ADVERTENCIA.

Esta obra es propiedad de su autor y no podrá reimprimirse sin su permiso, para lo que han sido cumplidas las prescripciones de la ley.



## OBRAS DEL MISMO AUTOR.

---

**Hombres ilustres** de la ciudad de Jerez de la Frontera, con un resúmen histórico de la misma poblacion.—Jerez, 1875.

**Noticias sobre la historia y estado actual del cultivo de la vid**, y del comercio vinatero de Jerez de la Frontera.—Jerez, 1868.

**Noticias sobre las aguas alcalino-gaseosas** de Pedras Salgadas en Portugal.—Madrid, 1875.

---

## EN PREPARACION.

**Escritoras y eruditas españolas** anteriores al siglo XIX.

**El clero y la medicina en España.**

---

## OBRAS DE D. JOSÉ PARADA SANTIN.

**Las ciencias y la pintura.** Estudios de crítica científica sobre los cuadros del Museo de pinturas de Madrid.—Madrid, 1875.

**Las pintoras españolas.** (En preparacion).