



PARADA

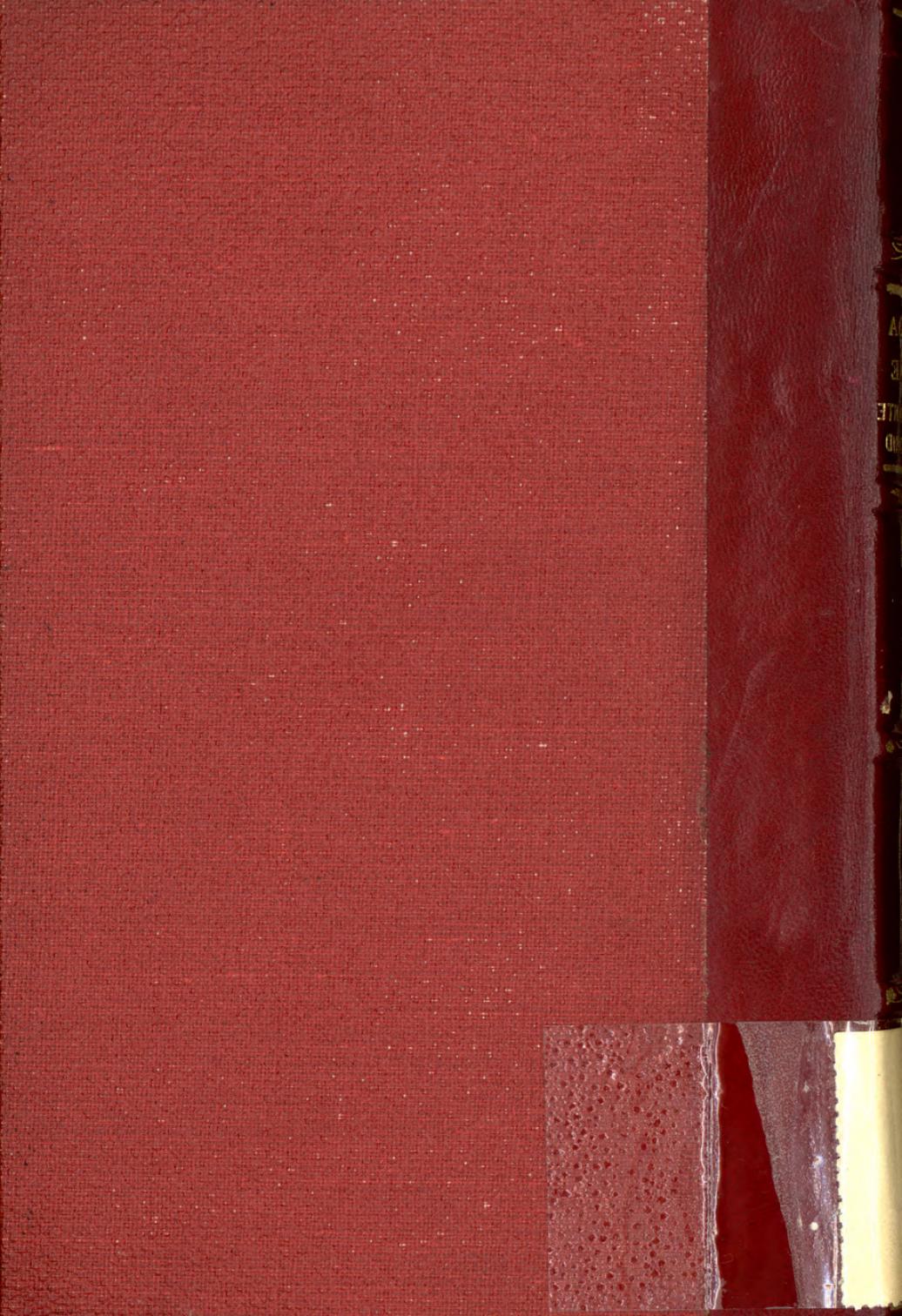
—  
HIGIENE

DEL HABITANTE

DE MADRID



3  
V  
V  
00









LUIS BARDON

3,000

146  
F.

HIGIENE  
DEL  
HABITANTE DE MADRID,

ó  
advertencias, reglas y preceptos  
para la conservacion de la salud, preservacion  
de las enfermedades  
y prolongacion de la vida en esta córte.

FOR EL LICENCIADO

D. DIEGO IGNACIO PARADA.

**Precio: 3 pesetas.**

ADMINISTRACION:  
LIBRERÍA DE ANTONIO CASTILLA,  
calle de Espoz y Mina, núm. 36.

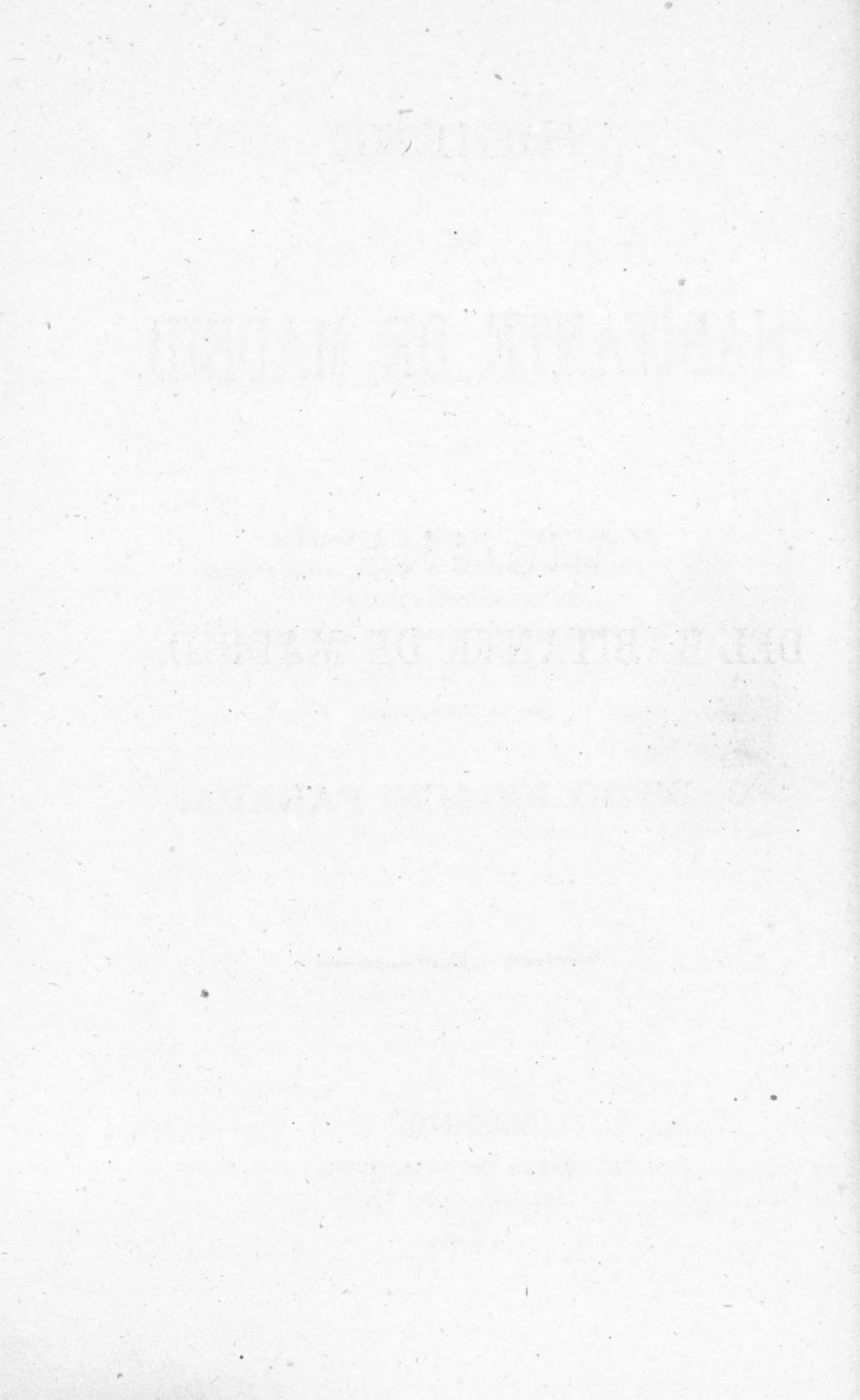
MADRID: 1876.



A-1693

R  
31405

HIGIENE  
DEL HABITANTE DE MADRID.



# HIGIENE

DEL

## HABITANTE DE MADRID,

ó

advertencias, reglas y preceptos  
para la conservacion de la salud, preservacion  
de las enfermedades  
y prolongacion de la vida en esta córte.

POR EL LICENCIADO

D. DIEGO IGNACIO PARADA.



MADRID.

IMPRESA DE M. MINUESA,  
Juanelo, núm. 49.

—  
1876



D. DIEGO IGNACIO PARADA

---

## PRÓLOGO.

---

Habiendo tenido ocasion de observar durante nuestra práctica médica en esta córte el sin número de enfermedades que sufren sus habitantes por efecto de la inobservancia de los cuidados higiénicos más vulgares y sencillos y por el desconocimiento de los que son especialmente necesarios en la localidad, y visto los casos tan frecuentes de incurabilidad y de muertes prematuras que ocurren por la misma causa, hacia tiempo que veníamos sintiendo la necesidad de un libro que en reducidas páginas diese al vecindario aquellos conocimientos más indispensables para atender debidamente al cuidado de su salud. Este libro que inútilmente hemos esperado de plumas más autorizadas que la

nuestra, es el que hoy damos al público llevados de nuestro deseo por contribuir en lo que se nos alcanza al bienestar y provecho del pueblo de Madrid. Todas las clases desde las más elevadas hasta las de más modesta posición en esta villa, encontrarán en estas páginas algún consejo que les sea útil, porque hemos procurado atender á todas con igual interés, amoldando los preceptos generales de la higiene á las condiciones diversas de este vecindario.

Debiendo ser un libro eminentemente práctico si había de tener verdadera utilidad, hemos descartado de él todo lo que no hemos creído de realización fácil, huyendo del rigorismo científico que ordinariamente caracteriza á las obras de higiene, y no empeñándonos en dar reglas perturbadoras de los usos y costumbres establecidas, sino en aconsejar y preceptuar lo que dentro de ellas puede ser más favorable á la conservación de la vida y la salud. Llamaremos, sin embargo, la atención sobre aquellos puntos en que la conveniencia higiénica exige alguna reforma, así como sobre las fuentes más principalmente productoras de los males que de continuo afectan la salud del vecindario y determinan sus achaques y enfermedades,

tocando de paso algunas advertencias que se rozan tambien con la administracion sanitaria de la villa.

Hemos procurado acomodar nuestros discursos al alcance de todas las inteligencias, rehuyendo todo lo posible el lenguaje técnico ó científico y adoptado el método de exposicion que nos ha parecido más adecuado al objeto, sin sujetarnos á las clasificaciones ordinariamente establecidas en la ciencia, porque no ha entrado en nuestro propósito hacer un tratado de higiene, sino enseñar lo que con arreglo á las condiciones de esta poblacion interesa más saber á sus habitantes para la conservacion de la salud. Como destinado tambien para uso de las familias, nada se hallará en este libro que ofenda al pudor en lo más mínimo ni que entrañe enseñanzas prematuras para la inteligencia y moralidad de la juventud, poniendo especial cuidado en este punto, con objeto de que nuestro libro pueda impunemente correr en manos de todas las edades y todos los estados en uno y otro sexo.

La conservacion de la salud, la preservacion de las enfermedades y la prolongacion de la vida, son los resultados que la higiene se propone, y á facilitar estos propósitos al

vecindario de Madrid se dirige nuestro libro, debiendo advertir á los lectores que no desdeñen ningun precepto por insignificante que pueda parecer, porque á veces del olvido ó menosprecio de una al parecer la más simple advertencia, se originan en ocasiones fatales consecuencias, como de su observancia pueden evitarse males trascendentales.

Tambien debemos advertir, que no siendo posible el comprender en un corto volumen todo cuanto hay que enseñar en la materia, aquellos que deseen mayores detalles ó aclaraciones ó que por sus circunstancias particulares necesiten preceptos que el libro no comprenda, el autor recibe en este concepto toda clase de consultas; y aconseja que así como es costumbre el acudir al médico para la curacion de las enfermedades, se le consulte tambien, y acaso con mayor provecho, sobre las dudas que ocurran en el cuidado de la salud.

---

## **Del clima de Madrid y de sus enfermedades más comunes.**

El clima de Madrid considerado bajo el punto de vista que aquí nos interesa, ofrece diversos caracteres que importa conocer al que ha de vivir bajo su influencia. Se tendria de él una idea inexacta si le diéramos una calificación genérica ya de seco ó húmedo, ya de frío, templado ó caluroso, porque cada una de estas cualidades las suele ofrecer y presentar en épocas y tiempos diferentes: hay, sin embargo, algunas de estas cualidades que le son más propias y características, como la sequedad y el frío; éste por dominar en un mayor número de meses y aquella por ser casi constante en todos ellos; notándose, sin embargo, épocas en que Madrid se asemeja á los países húmedos, presentando nieblas frecuentes y lluvias pertinaces como en otros casos nos ofrece la agradable temperatura de un clima meridional en primavera y muy frecuentemente tambien el ex-

cesivo calor de los climas más ardientes. La verdad es que el temperamento de esta capital es muy vário, y que sus caractéres todos se hacen sentir con rigor y fuerza, presentando sus variaciones de una manera por lo general brusca y repentina, circunstancia que debe tener muy presente el habitante de Madrid para estar siempre prevenido en este punto y no ver nunca atacada de sorpresa su salud.

Las estaciones no ofrecen la regularidad que en otros puntos, y los fenómenos que en ellas se observan son tambien muy variados, siendo el invierno por lo comun frio, seco y penetrante, dando principio con algunas escarchas en Noviembre y prolongando sus rigores por los meses de Diciembre, de Enero y de Febrero, con fuertes heladas ó con nieves, y cuando más templado, con nieblas ó lluvias pertinaces: la primavera destemplada siempre presenta bajo la accion de las nieves que se sostienen y aun caen durante ella en la vecina cordillera de Guadarrama, las más varias alternativas de calor y frio, de lluvias y de vientos, llegando desapaciblemente hasta fines de Mayo: en Junio, mes á veces tambien muy vário, se inicia ya el estío que en no pocas ocasiones aparece de pronto y corre por los meses de Julio y Agosto, con una temperatura siempre alta, con calinas sofocantes y con alguna que otra pasajera tempestad: esto último suele ser más comun en Setiembre, que aunque vário

y lluvioso en ocasiones, ofrece sin embargo casi siempre alguna parte de temple poco extremado, iniciando los meses de otoño durante los cuales se observa un tiempo más sereno y uniforme que hace de esta estación la más agradable de Madrid.

Las observaciones meteorológicas dan una idea bien clara de este vario temperamento de la localidad, pues el termómetro marca durante el año temperaturas que se elevan en estío á más de  $46^{\circ}$  y que descienden en el invierno hasta 10 y 12 bajo cero, siendo los meses de Agosto y Diciembre los que presentan estos extremos de calor y frío, cuyas cifras llegan á elevarse muchas veces sobre las temperaturas medias de los climas ecuatoriales y polares; pero entre estos extremos que no son sino fugaces, la movilidad del termómetro es extremadamente varia en todas las estaciones y hasta en el espacio de cada día, durante el cual se observan cambios de temperatura que suben hasta 24 y aun más grados. Las temperaturas medias que resultan de los datos termométricos, si fueran uniformes y constantes darian á la localidad un temple bien moderado, pues resultan ser de  $6^{\circ}$  en invierno, de  $13^{\circ}$  en primavera y en otoño,  $23^{\circ}$  en el estío y  $14^{\circ}$  en la generalidad de todo el año, y estas temperaturas nos explican los días tan deliciosos y agradables con que suele sorprendernos muchas veces esta villa en todas las estaciones; pero siendo á la vez

esas temperaturas resultado de máximos y mínimos tan distantes y movibles como ya hemos indicado, nos explican tambien el carácter vário y extremado de la region.

Reinan en el invierno los vientos del Norte secos y frios como procedentes de la nevada cordillera carpetana, y con ellos acuden las heladas y las nieves, así como las nieblas y las lluvias vienen en esta estacion con los vientos del Mediodía, cálidos y templados, pero ardentísimos en el estío, durante el cual, entrando por la banda de Atocha y de Toledo, nos traen todo el sofocante calor de las descampadas llanuras manchegas: los vientos del Oeste frescos y lluviosos procedentes de las sierras de Avila suelen dominar en primavera y en otoño y tambien los del Sudeste templados y agradables procedentes de las colinas de la Alcarria. En general nunca son los aires de Madrid fuertes ni impetuosos, observándose solo alguna fuerza en los que pasajeraamente suelen reinar durante los equinocios y solsticios, época en la cual se observan tambien algunos vientos sin rumbo fijo, que más que corrientes del aire parecen bruscas agitaciones de la atmósfera. Corren tambien algunas brisas diversas por medio de la mañana y al anocheecer principalmente en otoño y primavera. Todos estos aires ejercen algun influjo especial cuando dominan, y es regla general que debemos poner algun cuidado en evitar directamente sus corrientes.

La atmósfera de la localidad, cuyo peso barométrico de unos 706 milímetros se considera próximamente como el más favorable á la salud, se halla de continuo pura, rara y trasparente, bien bañada de la luz solar y renovada de continuo merced á los accidentes del terreno y á su situacion, despejada de cumbres y de umbrías y á su elevacion sobre el nivel del mar que sube á más de 750 metros y le sirve de preservativo para algunos padecimientos y epidemias. Siendo la ventilacion y renovacion atmosférica una de las primeras condiciones para la salubridad de un clima, Madrid no tiene que envidiar nada á las localidades más ventajosas en este sentido; y si se tiene en cuenta que en su territorio no hay lagunas ni pantanos, ni mas focos de insalubridad que los que resultan de sus condiciones urbanas y aglomeracion de vecindario, no hay duda alguna que es justificada la calificacion de sano que se ha dado siempre á este clima.

El rigor y fuerza con que aquí se sienten las acciones de los influjos naturales, débese en gran parte á la desnudez de vegetacion que se observa en todo el territorio que hubo de estar en otro tiempo, al decir de los historiadores, cubierto de bosques dilatados; pero nunca en verdad debió su vegetacion espontánea tener una muy lozana vida, á juzgar por las dificultades con que vemos que luchan aquí las plantas para adquirir una altura y robustez, siempre al fin bien mengua-

das; atribuyéndose esto en parte al influjo de los vientos nortes, que reinando frecuentemente y soplando en una direccion paralela al horizonte, y algun tanto de arriba abajo, impiden el crecimiento vegetal y son á la vez un motivo influente para la determinacion de la escasa talla que ordinariamente caracteriza á los hijos de Madrid.

La desnudez vegetal del suelo junto con la naturaleza y conformacion de éste, silíceo y arenoso hasta una gran profundidad, contribuyen á favorecer la sequedad característica del clima comprobada en las observaciones meteorológicas. Segun éstas solo llueve, por término medio, en Madrid unos sesenta dias al año, descargando una cantidad de agua que, en cifras pluviométricas, se representa por una media anual de 418 milímetros; pero es tal la fuerza de irradiacion termal de este arenisco suelo y la evaporacion de su humedad, que comparada esta con la cantidad de agua llovida, ha llegado á ser la diferencia algunos años mayor de 4.400 milímetros.

Estas condiciones del clima local se hallan en parte modificadas en el recinto de la poblacion con el abrigo de las calles y las casas, con el riego artificial y las plantaciones vegetales proporcionando ventajosas modificaciones al rigor de las influencias naturales; pero añadiendo al mismo tiempo contra la salud de los habitantes peligros é influencias de otro género, á que

da lugar la aglomeracion social de todo grande pueblo y diferentes causas que se determinan en su seno, y de las cuales algunas habremos de ir más adelante señalando.

Las enfermedades á que dan lugar estas diversas condiciones que acabamos de ver en el clima vário y riguroso de la localidad, son por un lado las inflamaciones congestivas de los órganos internos, principalmente de aquellos que se hallan en más inmediata relacion con el aire atmosférico, como sucede al aparato respiratorio, de donde provienen las frecuencias de las pulmonías y dolores de costado, y efecto del mismo influjo atmosférico los afectos todos de índole catarral, como pasmos, ronqueras, toses y destilaciones; y á la accion de aquel mismo agente y al batido de los vientos frios se deben pertinaces reumas y las fluxiones dolorosas, ya reumáticas, ya nerviosas, que se sufren en la cara; así como otras de índole inflamatoria, tales como las erisipelas flegmonosas del rostro y las anginas tonsilares, tan frecuentes y comunes en Madrid. Durante los meses de primavera continúan generalmente muchos de los padecimientos anteriores, propios del invierno; y se presentan además algunas afecciones de la piel, como eritemas, herpes, forúnculos y granos, y principian las erupciones febriles, principalmente el sarampion, la escarlata y la viruela, que se prolongan todo el estío: en éste dominan las diarreas, indigestio-

nes, cólicos y cóleras esporádicos; las fiebres gástricas é inflamatorias y algunas afecciones cerebrales, producto de las insolaciones: en el otoño principian á notarse ya varios padecimientos de invierno, y se observan algunos del hígado, principalmente ictericias, que suelen reinar algunos años abundantemente por esta estacion. Las congestiones del cerebro y repentinos afectos apopléticos se observan con alguna frecuencia tambien en invierno y primavera, y en todas las estaciones abundan las fiebres tifoideas y algunas intermitentes, aumentadas en estos últimos años con el riego y los jardines, que á su vez van influyendo en algo sobre la menor violencia y aun frecuencia de la tísis pulmonar.

Las enfermedades crónicas más comunes son los reumas y dolores, las gastralgias y gastroenteralgias y otros afectos procedentes de los excesos, desarreglos y necesidades de la vida local: las tísis, cuyo contingente es aun respetable, y los catarros crónicos en viejos, y algunos afectos del corazon, ligados muchas veces con los anteriores en las personas jóvenes y adultas: los niños sucumben á consecuencia de las diarreas disentéricas en el verano, del crup ó garrotillo, y catarros sofocantes en el invierno y estaciones medias, y del escrofulismo y de la tabes mesentérica en todas las épocas del año.

Escasean en Madrid los cánceres, males de piedras, las lepras y otras graves afecciones de

índole crónica; así como tampoco se ven los padecimientos tan agudos del tubo digestivo y otros órganos abdominales frecuentes en otros países, pudiendo decirse que en Madrid padecen más aguda y frecuentemente el pecho y la cabeza que la cavidad abdominal: tampoco se observan en esta villa, á pesar de los excesos y vicios inherentes á la vida de una capital, considerables manifestaciones de los virus y diatesis degeneradoras de la organizacion. Es notable asimismo la influencia favorable que el clima local ejerce sobre las parturientas, en las que apenas se observan las enfermedades varias que en otros puntos las diezman; siendo tambien escasa la proporcion de los partos difíciles que se observan en las mismas. Madrid es tambien una de las poblaciones menos castigadas de epidemias.

A pesar, sin embargo, del benéfico influjo que el clima local ejerce para la preservacion de muchos males, y de que los producidos por las condiciones actuales no ofrezcan hoy en realidad mayor intension que en otros tiempos, ni carácter de malignidad determinada, es lo cierto que la mortalidad aumenta, principalmente en estos últimos años; y en las causas de este fenómeno, que no tratamos ahora de analizar, entra en no poca parte el descuido y abandono de los preceptos más vulgares de la higiene y de todo lo que se refiere á la conservacion de la salud y á la curacion de las enfermedades, y á evitar ó dis-

minuir en parte los efectos de estas causas se dirige principalmente este libro.

## **De las casas, calles y barrios de Madrid.**

### **Eleccion de habitacion.**

Si Madrid fuera un pueblo construido bajo buenas reglas sanitarias, poco tendríamos que decir respecto á sus habitaciones; pero desgraciadamente es bajo este punto de vista una poblacion por demás imperfecta, y el sistema de construccion empleado modernamente en ella el más fatal para la salud; siendo esto tanto más punible, cuanto que labrado casi todo nuevamente de 20 ó 30 años á esta parte, no hay razon alguna que justifique en este punto el désacierto. Permitida la elevacion de las casas hasta un punto por demás exagerado, hay habitante de la villa que gasta diariamente en subir y bajar sus escaleras, cantidades de fuerza respiratoria y muscular muy superiores á las condiciones de su organismo, superiores á lo que le puede proporcionar su alimentacion y al escedente de lo consumido en sus ocupaciones y trabajos: el interior no se halla sujeto á reglas algunas de higiene, ni de comodidad, y el habitante de Madrid puede decirse que dentro de su casa no tiene dis-