

Dentro de un mismo temperamento varían también las condiciones de cada individuo, presentando los unos una constitución más ó menos activa é irritable y otros floja y débil, propensa la primera á los padecimientos agudos, á los lentos, crónicos y pasivos la segunda, y necesitando aquellos moderación en todos los actos de la vida, como estímulo y tonicidad los otros en los mismos. Hay naturalezas secas generalmente favorables á la longevidad si las acompaña una buena conformación y un orden de vida arreglado, y naturalezas húmedas propensas á las pérdidas por evacuaciones y sudores que viven mejor en Madrid por invierno que en verano y que necesitan de grandes cuidados higiénicos para la conservación de la salud. Son otras constituciones propensas al abultamiento de las formas y á la obesidad, necesitando de ejercicio y de alimentación muy animalizada para contrarrestar sus predisposiciones, y otras, por el contrario, tienden á ser enjutas y alongadas, á quienes es útil la alimentación jugosa y vegetal.

Tienen otras predisposiciones especiales de temperamento y constitución para diferentes afecciones y maneras de ser y padecer, y en el estudio de sí mismos y la consulta al médico hallarán los preceptos especiales que deben convenirle.

En general no son los temperamentos exclusivos los que permiten vivir mejor, y en Madrid

los sanguíneos y nerviosos combinados con el linfático constituyen el tipo que más favorablemente se armoniza con las condiciones de la localidad.

### **De las edades.**

No es el clima de Madrid igualmente soportable para todas las edades, y en las primeras sobre todo, es difícil por demás y trabajosa la vida, muriendo los niños en una proporción exorbitante y desarrollándose por lo comun muy débilmente. La juventud no es mucho más afortunada que la niñez, teniendo que luchar con todos los rigores del clima y á la vez con las primeras impresiones de la corrupcion social; la edad adulta es para quien ofrece sus más favorables influencias esta villa, así como la vejez, si se alcanza con buenos antecedentes, se puede tambien sostener sin grandes dificultades, aunque luchando tambien, como en la edad primera, con los rigores naturales de la localidad y con las privaciones que esta edad exige para su conservacion.

Importa, pues, sobremanera atender de un modo especial al cuidado higiénico de las distintas edades; y como la primera, que es la funda-

mental, sufre más que ninguna en esta córte, debemos fijar principalmente sobre ella la atención.

Desde el seno materno debe empezar el cuidado sobre los hijos, y para que el desarrollo de estos tenga lugar debidamente, han de cuidar las madres de alimentarse bien durante sus embarazos, de no desatender un ejercicio moderado, evitando las continuas posiciones sedentarias y los esfuerzos y movimientos violentos. Hemos indicado en esta obra que el clima local es favorable para las parturientas; pero importa por lo mismo no contrariar con desarreglos, excesos y violencias estas favorables condiciones. Las que viven en altos cuartos tengan presente que el subir y bajar de continuo y sin descanso muchas escaleras predispone á los abortos y á las deformidades de la criatura con el vaiven de los movimientos, igualmente que las que se dedican á trabajos que requieren, como el de las lavanderas, posiciones esforzadas: aquellas que, por el contrario, se abandonan á la quietud y la molición ó se ocupan de continuo en trabajos sedentarios, no suelen dar á luz sino criaturas pobres y débiles en tamaño y naturaleza; y aquellas de acomodada posición que á la vez se entregan al quietismo y á una alimentación excesiva, suelen dar hijos cuya exuberancia de forma y nutrición les acarrea enfermedades de violenta agudeza con que sucumben prontamente. Tengau, pues,

presente las madres de familia estas advertencias para evitar, como cada cual pueda y deba, sus trascendentales consecuencias. Necesario es tambien advertir sobre el acto del nacimiento que este debe siempre verificarse bajo la direccion ó inspeccion de persona facultativa, bastando en los casos ordinarios un comadron ó una partera autorizada, y toda parturienta debe guardar quietud y el régimen dietético que el perito asistente le marque, hasta que se establezca la funcion de la subida de la leche.

La lactancia de los niños es de una importancia trascendental, y ninguna les aprovecha tanto como la de su misma madre; pero conviene, sin embargo, recurrir á otra cuando esta no reúne condiciones de robustez, temperamento y constitucion sana, debiendo consultarse siempre al médico antes de decidir lo uno y lo otro, pues sobre este punto, que es trascendentalísimo, hay en Madrid un desconcierto completo. Por la moda y por la gala de ostentacion muchas madres de admirable robustez privan á sus hijos de transmitirles este precioso é inestimable don, superior á cuantos puedan dejarles en herencia, y los entregan á todas las contingencias de la lactancia mercenaria, observándose esto muy principalmente en las señoras de posicion más acomodada, que no teniendo ocupaciones de necesidad, son las que más aprovechadamente pueden dedicarse á la crianza de sus hijos: otras, por el contrario,



llevadas de un exajerado amor, y aun tambien de presuncion, por el sentimiento de la maternidad, lactan sin condiciones para ello á sus hijos y les inoculan la debilidad é insuficiencia orgánica, cuando no otros vicios y gérmenes morbosos de fatales consecuencias. ¡Cuántas veces por la calle no observamos este contraste, viendo alguna desdichada madre herpética ó escrofulosa, ó de otros indicios morbosos, con el hijo pendiente de su pecho, dándole incautamente el veneno que los ha de destruir, y cerca de ella alguna otra de lozana robustez, haciendo impúdica ostentacion de llevar á su lado la nodriza, por quien acaso está trasmitiendo á su hijo los gérmenes hereditarios más destructores del organismo!

Menester es que las familias comprendan la inmensa trascendencia que tiene la lactancia para el porvenir de la vida y la salud de los niños, desatendidos en esta córte de una manera lamentable, como lo demuestran las exorbitantes cifras de su mortandad, lo mismo en las clases bajas que en las medias y en las altas. Importa, pues, que toda madre sana y bien constituida crie á su hijo y que cuide cuanto le sea posible de su salud durante la lactancia, alimentándose bien, haciendo algun diario ejercicio y buscando á su ánimo tranquilidad completa. Las que por sus achaques ó su enfermiza constitucion no puedan ó no convenga que lacten á sus hijos, hagan gustosas el sacrificio de esta satisfaccion mater-

nal y críenlos con nodriza; pero no debe nunca elegirse esta sin prévia consulta médica que indique las condiciones que deba reunir y que reconozca facultativamente á la elegida, debiendo al mismo tiempo las familias recoger por su parte otro género de informes, porque el carácter y la moralidad de las amas de cria es de no escasa importancia en este punto. La municipalidad ha dictado varias veces disposiciones conducentes á garantizar en este servicio al vecindario, y aunque no han sido hasta el presente eficaces, el asunto es demasiado importante y es de creer no siga desatendido, por la administracion. Acostumbran muchas familias enviar los niños fuera de Madrid, donde encuentran más económicamente quien los lacte; pero el darlos á criar fuera del cuidado y la vigilancia materna es siempre inconveniente. La lactancia artificial por medio del biberon y la leche de cabra puede suplir en muchos casos á la de la mujer, y se consiguen niños desarrollados y robustos con ella; pero no siempre da este resultado satisfactorio y solo debe recurrirse á ella cuando no sea posible de otro modo.

La lactancia, como alimentacion exclusiva de los niños, no debe en Madrid prolongarse más allá de los cinco á los seis meses, desde cuya época debe comenzarse á habituarlos también á otros alimentos, pues el método contrario favorece las constituciones y temperamentos débiles

y linfáticos. Conviene asimismo pasearlos diariamente al aire libre en los brazos de las madres, de las nodrizas ó de las niñeras, y de ningun modo en coches de mano, donde pierden el calor y sufren todos los rigores de la intemperie que no pueden resistir.

El destete completo puede hacerse desde el momento en que los niños se sostienen por sí solos de pié, comen de todo, teniendo la dentición adelantada. Importa despues seguir alimentándolos sanamente, habituándolos á que se acuesten temprano y á que madruguen y á que vivan y jueguen al aire libre. Como en esta córte hay tantas madres que tienen que pasar el dia fuera de sus domicilios, la institucion de las casas de párvulos para recoger los niños durante las horas de trabajo es de suma necesidad, y la administracion y las claes acomodadas debieran favorecer los institutos que, como el de San Vicente de Paul, tanto han trabajado para sostener esta clase de establecimientos en la villa.

Si el período de la lactancia y de los primeros años es de inmensa trascendencia para el porvenir de la organizacion, no es menos importante el que le sigue, en el que á la higiene puramente física hay que agregar la higiene moral, la educacion y preparacion para la vida social. Como en el seno de las familias es donde aprenden los niños el lenguaje, reciben las primeras ideas y conocimientos y todos los fundamentos de la

moral práctica, debemos recordar á los padres el cuidado de no ingerir en sus hijos con ejemplos inconvenientes hábitos viciosos en palabras y en ideas, en costumbres y sentimientos, teniendo siempre presente que las primeras impresiones y los hábitos que se adquieren al calor del hogar doméstico no se suelen olvidar jamás.

La edad en que los niños deben ser enviados á la escuela para perfeccionar el conocimiento del lenguaje oral y aprender el escrito y recibir la instruccion que comprende la primera enseñanza, de que nadie debe carecer, no debe anticiparse á los seis ó siete años, y en Madrid abundan los colegios y las escuelas públicas y gratuitas para todas las clases sociales. Importante y trascendental es este asunto, y enlazado íntimamente con el porvenir del individuo y de la sociedad, y grandes los deberes que en este punto tienen los padres y la administracion pública. Cumple á este resolver si la instruccion primaria ha de legislarse ó no como forzosamente obligatoria, y á la vez lo que en ella se debe comprender; y sobre lo primero, tiene desde luego el deber de facilitarla y dispensarla gratuita y ámpliamente, siendo este un ineludible deber de las municipalidades. La de Madrid sostiene numerosas escuelas públicas de uno y otro sexo, y sobre ellas solo nos cumple decir que no en todas se halla atendida debidamente la higiene de los niños, por las mezquinas condiciones de los locales que

á ellas se destinan, y aun el edificio que para modelo de las mismas se construye en la plaza del Dos de Mayo no creemos que reúne las condiciones al caso necesarias: tampoco vemos que se consagre á este asunto toda la atención que le es debida, y fuera de desear que al vecindario de Madrid se le hiciera conocer, en exámenes públicos verificados anualmente con toda solemnidad, la importancia de este servicio y el estado en que se encuentre: serviría esto de estímulo á los profesores y á la juventud, y sería uno de los medios de hacer conocer y difundir la trascendencia del asunto. No debe limitarse la vigilancia municipal á sus propios establecimientos, sino á los de libre institución, donde las familias llevan confiadamente sus hijos á colegios y escuelas que no reúnen condiciones ni para la salud física de los alumnos, ni para su instrucción y desarrollo intelectual.

Los padres deben de cerciorarse antes de llevar sus hijos á los establecimientos de enseñanza de lo que con relación á la salud física, intelectual y moral de éstos les puede en aquellos ocurrir, comprendiendo que la higiene de la niñez exige en este punto grandes cuidados, y que no habrán llenado bien los deberes sociales y de familias si no han puesto por su parte toda la diligencia debida para que los niños alcancen un desarrollo físico robusto, un entendimiento de fácil aptitud y comprensión, y se hallen adorna-

dos de instintos y sentimientos que revelen una debida educacion moral.

La edad de la juventud es peligrosa en la córte por demás, y se malogra una gran parte de ella por los desórdenes físicos y morales á que la conduce su debilidad y su inesperienza, necesitando por parte de las familias una direccion y vigilancia muy discreta. Es la edad en que se completa el definitivo desarrollo de la organizacion, en la que se desenvuelven todas las pasiones y en la que principia á hacerse independiente la espontaneidad moral del individuo; y el jóven que se encuentra en medio del torbellino de la córte, asaltado por todas partes de impresiones que le halagan y seducen, se entrega fácilmente en brazos de todos los elementos destructores de la salud y de la vida.

Importa, pues, en esta edad atender con gran cuidado á la conservacion del individuo, y como en ello influye de gran modo el género de ocupacion á que los jóvenes son dedicados, en este punto conviene prestar grande atencion higiénica. Debe estudiarse siempre por un lado la inclinacion ó disposiciones especiales que el jóven manifieste, y por otro sus condiciones y aptitud física, y dedicarlos á aquello que no le perjudique y en que puedan fácilmente adelantar y ser útiles á sí mismos, á su familia y á la sociedad.

Cuando los jóvenes no demuestran una predileccion muy marcada hácia un oficio ó profe-

sion, es lo más acertado dedicarlos al mismo de sus padres ; costumbre importante que trasmite en las familias los adelantos del trabajo individual y conserva el amor y entusiasmo en las profesiones, base principal de todos los progresos.

La facilidad que ofrece esta córte para seguir las profesiones literarias, induce á las familias á enviar á sus hijos á la universidad sin atender á otras conveniencias, y multitud de jóvenes malogran su porvenir, siguiendo esas carreras trabajosamente, cuando fácilmente hubieran adelantado y asegurado una posicion en otros oficios y profesiones artísticas é industriales que se desdennan sin razon.

Las clases acomodadas prestarian un gran servicio á la cultura y adelantos de nuestra pátria si dedicaran sus hijos al estudio y cultivo de aquellos conocimientos que requieren grandes y dispendiosos recursos como las ciencias físicas y naturales y las bellas artes, relegadas principalmente las primeras á los que sin medios de fortuna y teniendo que vivir de ellas, no es posible que puedan sino muy difícilmente contribuir en gran cosa á su adelanto.

Para la eleccion de oficio, á la vez que el instinto y la inclinacion y los medios de fortuna, debe consultarse á la aptitud física de los jóvenes, siendo, por ejemplo, inconveniente dedicar á trabajos sedentarios los de temperamento linfático, que debe escogerseles ocupaciones que fa-

vorezcan con el ejercicio y movimiento su constitucion: los de buena conformacion y robustez hállanse aptos para toda ocupacion física, pero los débiles de constitucion necesitan ocupaciones donde se respire aire sano, y el trabajo sea proporcionado á los recursos de sus fuerzas. No debe dedicarse á ningun jóven antes de los doce ó catorce años, segun su grado de desarrollo y robustez, á trabajo alguno de explotacion, y únicamente á los de simple estudio ó aprendizaje, y por último, los padres y las familias, cualesquiera que sea su posicion social, deben cuidar de que la juventud no viva ociosa, pero que tampoco se la explote con mengua de su salud y de su vida.

El recreo y las distracciones y cierta libertad de accion son en esta edad indispensables, pero serán siempre pocas todas las prevenciones con que deban vivir en este punto las familias y los mismos jóvenes para que no sean envueltos y arrastrados por los desórdenes y los vicios, y las enfermedades que son su consecuencia como las tísis y degeneraciones orgánicas y virulentas que tanto los diezman en esta córte.

La edad adulta es fácilmente sostenible en esta córte con un estado de salud y robustez satisfactoria desde el momento que se sujetan los individuos á una vida arreglada, y á esta edad son principalmente aplicables los preceptos generales que exponemos en esta obra. Debemos



indicar que en esta edad es altamente antihigiénico el estado de celibatismo, tanto en uno como en otro sexo, pero muy especialmente en el hombre, en quien este estado, cuando circunstancias especiales no lo justifican, es altamente censurable.

Dominan también en esta edad algunas pasiones especiales como el orgullo, la ambición y el amor propio, los vicios del lujo, del juego, de la gula y la embriaguez, y en esta corte principalmente la pasión de la política que absorbe y malgasta las inteligencias, arrastrando muchas de ellas al extravío y la locura y á los desastres más considerables para las familias.

La edad adulta tiene también la responsabilidad de todos los desórdenes sociales, y sus condiciones le impone el deber de servir de ejemplo y modelo á todas las demás, y muy principalmente en el cumplimiento de los preceptos de la higiene y de la moral.

La vejez en Madrid puede prolongarse hasta su mayor límite, como de ello no son raros los ejemplos; pero para alcanzarlo se necesitan antecedentes favorables ó sea haber prestado algún cuidado á la conservación de la salud en las edades anteriores y evitar luego todo desarreglo en las costumbres, todo exceso en bebidas y alimentación y tener el ánimo y la conciencia tranquila para someterse á las privaciones de los goces físicos y sobrellevar los disgustos, las contra-

riedades, los desengaños y los achaques que trae consigo esta edad.

Se necesita en ella una severidad grande en la regularidad del método de vida, siéndole fatales los cambios y variabilidades de todo género, lo mismo en el orden físico que en el moral. Las impresiones fuertes le son siempre desastrosas, y las preservaciones contra los rigores de las estaciones, y principalmente del invierno, deben ser extremadas. Los que otra conducta observen, al llegar ó al acercarse á la vejez, no esperen otra cosa que la brevedad de su vida, la adquisicion ó agravacion de achaques penosos, y cuando no otra cosa, el escarnio y ridículo que arroja la sociedad sobre los viejos atildados y calaveras y las viejas petimetras y acoquetadas, género uno y otro que no escasea en Madrid.

### **Higiene de los sexos.**

En Madrid viven generalmente menos achacosas las mujeres que los hombres, y es esto debido en parte al temperamento especial de aquellas y á la vida más regularizada que por lo comun observan, siendo esto último de la mayor importancia, pues las mujeres que se entregan á los desórdenes y el vicio sucumben generalmente muy pronto.

El clima de esta córte es muy favorable, como lo hemos indicado, á los temperamentos nerviosos y sanguíneos que se combinan con el linfático, y este es el que predomina generalmente en la mujer que bajo el bienestar que las condiciones locales le proporciona, adquiere la energía y resolución física y moral que distingue á las hijas de esta córte.

Tienen, sin embargo, achaques y padecimientos que son propios de su sexo y de su modo de ser y de vivir en esta capital y requieren cuidados higiénicos que le son tambien exclusivos. Desde luego es en ellas, aun mucho más que en los hombres, de una gran necesidad, el aseo y la limpieza de la persona, y del abandono ó poco esmero en este punto proceden en ellas varios padecimientos. Durante los períodos mensuales, deben abstenerse de ejercicios, esfuerzos y ocupaciones violentas, y de agitaciones morales y aun de asuntos de grande interés, porque en este período generalmente la mujer se halla incómoda, irascible, escéntrica y caprichosa, y menester es tener esto presente hasta en las personas que las tratan y rodean, para dispensarle entonces su mal humor. Deben tambien en estos períodos evitarse las mojaduras, principalmente en las extremidades inferiores, y asimismo ciertas labores como la del planchado, que es en tales circunstancias muy perjudicial.

Dos épocas importantes hay en la vida de la

mujer: la de la pubertad y la de la edad crítica que suelen ser difíciles de atravesar. La primera, que no suele ser muy prematura en esta córte, generalmente de catorce á diez y seis años, requiere bastante atencion por parte de las familias; deben cuidar desde que se aproximan á esta edad de hacer frecuente ejercicio al aire libre, alimentarse tónicamente y consultar al médico cuando la debilidad de la organizacion, el poco desarrollo en el cuerpo y en las formas, la decoloracion de la piel ú otras circunstancias individuales puedan hacer temer dificultades en este período y necesidad de ayuda de alguna medicacion. En general conviene á todas pasear y beber agua de la Casa de Campo, que es utilísima á las jóvenes en esta edad y en las sucesivas hasta su completo desarrollo. En la edad crítica, que corresponde generalmente hácia los cincuenta años, conviene que se observe una gran moderacion en todos los actos de la vida; y como son muy varias las alteraciones que sufren las mujeres, segun las circunstancias particulares de cada una, conviene consultar al médico para el régimen especial que debe cada cual observar en este período.

A más de estas dos importantes épocas, ofrece la vida de la mujer situaciones orgánicas diferentes que requieren tambien una higiene especial. Una de ellas es el estado de embarazo, y ya hemos indicado, hablando de las edades, algunos de los preceptos que deben observar en esta si-

tuacion. El uso de fajas y compresores para disimular el abultamiento del vientre, que suelen emplear en esta córte, algunas por el bien parecer de su figura, otras por ocultar el testimonio de sus faltas de honestidad, constituye un atentado contra la salud y la vida de la misma madre y del futuro hijo, y es una causa productora de fatales consecuencias, de la que brotan los mónstruos y los entes raquíuticos, enfermizos y deformes, y los abortos y partos de accidentes peligrosos y las afecciones de la matriz y de las vísceras todas del abdómen y del pecho. Solo en aquellas mujeres que por especial conformacion ó por algunas lesiones especiales tienen, como vulgarmente se dice, el vientre muy caído, se puede permitir sin inconveniente y con ventaja el uso de fajas, simplemente contentivas.

Los períodos de lactancia requieren tambien cuidados especiales, de los que algunos hemos ya indicado. Importa, durante ellos, que la mujer se alimente con mayor cantidad y con frecuencia, y es en Madrid indispensable que paseen diariamente para que las bañe el sol y respiren aire sano y puro. El cuidado de los pechos es importante por la frecuencia con que en ellos se forman los pelos ó flegmones que los destruyen y hacen sufrir horriblemente, y para evitarlos conviene tenerlos en abrigo con una fina franela pectoral, no descubrirlos entre corrientes de aire, ni bruscamente al frio, sino cubriendo entonces al pecho

y la criatura con manton ó prenda de abrigo, y por último, cuidar de su limpieza, lavándolos alguna vez con agua tibia, y siempre que se acabe de mamar limpiándolos ligeramente con un lienzo fino.

La vida de la mujer, por el destino especial de su sexo, está llena de distintos modos de ser y de transiciones orgánicas muy diferentes, y requiere por lo tanto mayor atención física que la del hombre, que no sufre más variantes que las consecutivas al crecimiento y variabilidad de las edades. Esta circunstancia contribuye á reservar casi exclusivamente para el hombre todo lo que se refiere á los grandes y continuos ejercicios de la inteligencia y de las fuerzas físicas en la vida exterior, y queden para la mujer las atenciones internas de casa y de la familia, por la mayor compatibilidad de estas con el reposo y tranquilidad que aquella, en sus diferentes estados, necesita. Importa, pues, que se tenga presente esto en el destino y la educación de uno y otro sexo; pero que no se lleve el precepto hasta el punto de reservar todas las atenciones de educación hácia el hombre y abandonar por completo á la mujer. Tiene esta una misión social de altísima importancia, cual es la de dirigir y gobernar el interior de la casa y la familia, y debe ilustrarse lo bastante su inteligencia y su moral para que cumpla debidamente su cometido. En Madrid es esto de mucho interés, porque induda-

blemente la mujer ejerce más que en otros puntos una gran influencia, por ser la que dirige casi exclusivamente la educacion moral de la familia y porque toma una gran parte tambien en la vida del trabajo y en la direccion de muchos y trascendentales asuntos públicos. Importa cuidar por tanto de su educacion, hacerla hacendosa, diestra y entendida en todos los quehaceres domésticos, darle una ilustracion mayor de la que se acostumbra á su inteligencia, y considerando por nuestra parte que la higiene es uno de los fundamentos del bienestar particular y público, á ella principalmente debe estar encomendado el cuidado de la aplicacion práctica de los preceptos sanitarios en el seno de la familia para que de esta trascienda al comun de la vida pública. Debe, pues, cuidarse con igual atencion la enseñanza de la mujer que la del hombre, y la administracion pública fomentar y perfeccionar y vigilar las escuelas y colegios, lo mismo de uno que de otro sexo, y dar la norma y regla en los establecimientos públicos confiados á su cuidado.

Por último, en la higiene especial de los sexos importa aconsejar que para el destino de las profesiones se reserven para la mujer aquellos que por sus condiciones de quietud, recogimiento y limitada accion de fuerzas físicas son más apropiadas para aquella.

### De los estados.

El estado célibe es el propio de la juventud y constituye un precepto higiénico para esta edad, que se halla consagrada por la naturaleza al desarrollo de la organizacion propia, y en la vida social, á la educacion y aprendizaje de los medios para vivir. El término de la juventud no puede estenderse más allá de los veinticinco años, y este debiera ser tambien el del celibatismo; pero en Madrid los célibes abundan en todas las demás edades y constituyen por su excesivo número el mayor y más poderoso elemento de la perturbacion de costumbres y de todos los desórdenes de la vida local. La higiene y la moral pública proscriben el celibatismo más allá de la edad que hemos marcado, y aquellos pueblos donde se dictaban prescripciones vejatorias contra los célibes, obraban indudablemente con arreglo á lo que la higiene, la moral, el fomento y conveniencia social exige. El celibatismo en la edad adulta dá una mortandad considerable, y se halla expuesto y sufre todo género de enfermedades físicas y morales: hace al individuo vicioso y corrompido, ó egoista y perturbador de la agena conveniencia, á que lo conduce su aislamiento y sus esca-



esos deberes particulares: vive generalmente poco, y para llegar á la vejez necesita someterse á una moral rígida y á una metodizacion severa en sus necesidades orgánicas, y estas advertencias tenga presente la muchedumbre de célibes que habitan en esta córte y que quieran guardar y conservar su vida y su salud. Hay algunos individuos á quienes el celibatismo puede ser útil y hasta necesario, como sucede á los que se hallan dotados de una constitucion en extremo débil, falta de desarrollo   enfermiza, á los cuales aconsejamos preferentemente este estado. El célibe, que viene á constituir un zángano social inútil y embarazoso, como que no vive más que para sí mismo, puede, sin embargo, ser un elemento útil en la sociedad cuando se consagra al bien del pr gimo y da, con una vida arreglada, el ejemplo del dominio que podemos ejercer sobre todas nuestras pasiones y nuestros instintos naturales. Este es el cometido que llena en la vida social el sacerdocio católico, cuyo obligado celibatismo, bajo la direccion de la moral cristiana, enseña el camino de las virtudes más puras y la resignacion para los sacrificios personales, sirviendo de firme apoyo á la caridad y el servicio público. Los ejemplos de longevidad que frecuentemente nos ofrece el clero son el resultado de su moralidad, regularidad de hábitos y costumbres y satisfacciones que da á su espíritu su constante laboriosidad para el bien de sus seme-

jantes: el sacerdote desordenado muere siempre en temprana edad, como el célibe láico que sigue igual conducta.

Constituida nuestra sociedad bajo la base de la familia, es de un deber riguroso el estado matrimonial desde el momento que hemos pasado el período de la juventud. La mujer puede considerarse adulta para este estado desde la edad de 20 años; y tanto ella como el hombre, lo pueden ser en menor edad, cuando se hallan dotados de robusto y anticipado desarrollo, así como, por el contrario, deben retardar la época matrimonial los que se encuentran en opuestas condiciones orgánicas, atendiendo antes que todo á complementar su robustez física. Los cónyuges pobres de constitucion ó de desarrollo imperfecto y no acabado, no pueden dar más que prole achacosa y miserable, ni ellos proporcionarse sino el deterioro de su vida y su salud; importando tener esto presente, así como otras circunstancias, para la eleccion matrimonial. Búscase, ordinariamente en ésta la conveniencia de posicion y de fortuna, principalmente en las clases de cierta categoría, y debe saberse que la más importante fortuna de un matrimonio es la salud y la robustez y la armonizacion de los temperamentos entre los cónyuges. Los que anhelan un bienestar en este punto, no busquen en la riqueza ó brillo de una posicion social la exclusiva conveniencia de su matrimonio: busquen, antes que todo, la

salud y la robustez del cónyuge, y aun averigüen tambien su abolengo sanitario; de otro modo, se exponen á caer entre la podredumbre personal ó hereditaria que arrastran, desgraciadamente, muchos individuos y familias. Las madres, que más principalmente suelen intervenir en esta clase de asuntos, cuiden con atencion de ello y desvíen á sus hijos de toda inclinacion peligrosa en este punto.

Todo el que intente casarse debería consultar su aptitud y conveniencia para ello; y cuando no se tuvieran condiciones apropiadas, tener resignacion para desistir del propósito. Personas enfermas y llenas de males trasmisibles; hombres y mujeres imperfectos, los unos por la generacion, las otras por el parto; individuos deformes, raquíuticos y tísicos, y otra multitud análoga, se ven diariamente, unos por ignorancia de las consecuencias de su estado, otros por la temeridad de sus pasiones, y aun otros por criminal osadía, adoptar el estado matrimonial, para hacerse víctimas del mismo ó para producir séres en degeneracion y crear vidas llevadas trabajosa y miserablemente entre dolores y sufrimientos. Madrid está lleno de estos desastres, y no podemos menos de llamar la atencion de las familias sobre tan importante y trascendental asunto.

Entre las personas sanas aun no es tampoco indiferente la eleccion, y deben sobre este punto tenerse presente algunas advertencias. Es, desde

luego, poco conveniente la diferencia grande de edad; y aunque el hombre es viril hasta sus más altos años, no conduce á la generacion de buena prole tales diferencias. Tampoco es indiferente la cuestion de temperamentos; y en este punto debe tenerse presente que, ni física ni moralmente, suelen hacer buena avenencia los que son entre sí muy análogos ó de una muy pronunciada contraposicion, siendo el temperamento mixto el más favorable para su enlace y armonía con los demás, y para la produccion de prole sana. Los matrimonios consanguíneos, á quienes se atribuye fatales consecuencias, no lo son precisamente por la consanguinidad, sino por las analogías que llevan los cónyuges en temperamento, constitucion y gérmenes hereditarios, que se suman y acrecen en el enlace. Las familias, prescindiendo de toda consideracion, deben mirarse atentamente, y cuando en su seno no descuella ni la lozanía ni la fuerza y robustez física é intelectual, deben buscar en enlaces extraños su mejora: como aquellas en donde por generaciones afortunadas se han conservado brillantes tipos, deben cuidar de conservarse en su misma consanguinidad ó en otra que le sea análoga, y evitar á todo trance que se inmiscúen con ella gérmenes desconocidos ó temperamentos y constituciones dudosas. Antes, pues, que buscar la posicion y la riqueza, de efímera y contingente posesion, se debe buscar la salud y la robustez,

que es la más preciosa herencia que se puede transmitir á la prole: la familia que por un pedazo más de pan vende sus condiciones sanitarias y se inocular el gérmen destructor de sus generaciones, no merece, ante la consideracion pública, sino el tildé de un suicida, que comete el más trascendente crimen social. Debe tenerse presente que, no solo se transmiten los defectos y deformidades y los gérmenes morbosos de la organizacion física, sino los defectos y extravíos de la organizacion intelectual y de los hábitos morales; como en contraposicion debe saberse que se heredan asimismo los tipos de la belleza física y de las inteligencias distinguidas, y estos bienes son los que más importantemente se deben buscar en los fines matrimoniales.

Debe, por último, atenderse en este asunto á los afectos de amor y simpatía, que son en el matrimonio una base y fundamento de futuro bienestar, debiendo respetárseles en todo caso que no sea de los que conduzcan al desastre y las consecuencias que bajo el concepto sanitario dejamos indicadas. Las escenas de contrariedad á estos afectos, que á veces, por fútiles motivos, se suscitan en el seno de las familias, van seguidas muchas veces de fatales desenlaces, y se deben siempre evitar; pero los padres que oponen un veto al casamiento de sus hijos por cuestiones sanitarias, cumplen uno de sus más sagrados deberes, porque en ello no hacen otra cosa sino defender á

su descendencia de los gérmenes destructores de la vida, que una ceguedad de pasión é inexperiencia le intenta inocular.

Todas las advertencias que preceden, por pesadas que parezcan, son indispensables en los habitantes de esta córte, vista la desatinada indiferencia con que viene siendo mirado este asunto, y la necesidad de atender á la mejora orgánica de la población, agobiada con el peso de una masa de débiles y pobres criaturas que sufren las tristes consecuencias del desacierto matrimonial de sus padres, y son á la vez un elemento de empobrecimiento, de miseria y de infecundidad; las familias degeneran y desaparecen; la población se hace cada vez más enferma; la mortalidad aumenta, y el pueblo en general se aniquila y se envilece, y física y moralmente se hace cada vez más manifiesta la degradación.

Ténganse, pues, bien presentes todas estas circunstancias, y cada cual vea la manera de evitarlas y de contribuir á un resultado diferente al tomar el estado matrimonial, que es, por lo demás, el propio y natural del individuo adulto, el que más favorece la salud, el que preserva más de las enfermedades, y el que, metodizando más la vida, la predispone á una larga duración. Es además este estado, tal y como ha sido instituido por el Cristianismo, la institución que más eleva la consideración y dignidad hu-

mana; y ninguna de las diversas maneras de sustituir sus fines, creadas por otras religiones y sectas políticas y religiosas, tiene, bajo el punto de vista higiénico y sanitario, sus ventajosas condiciones. Ninguno metodiza más favorablemente el sostenimiento y propagacion de nuestra especie; él crea la institucion de la familia, bajo la base de los más puros sentimientos de amor y confraternidad; y sobre la base de la familia, se funda el estado social de los pueblos cristianos, que, bajo esta constitucion, han adquirido toda su superioridad entre las razas humanas. Inteligencias extraviadas han venido, sin embargo, á querer arrancar á nuestra sociedad este cimiento, y se ha puesto á discusion la utilidad del matrimonio y de la familia cristiana, y proclamándose la conveniencia de darnos nueva organizacion, bajo la base del individualismo. En Madrid no escasean los partidarios de esta doctrina, que ha llevado su influencia hasta las esferas del poder, y no podemos menos de llamar la atencion pública, en nombre de todas las conveniencias sanitarias, sobre las fatales consecuencias que para el sostenimiento de la vitalidad de nuestra raza y el fomento y mejora de la poblacion pueden acarrear tales ideas, fecundas solamente para concurrir á la desmoralizacion pública y á las degeneraciones orgánicas, que son su consecuencia.

Como consecutivo al estado de matrimonio

se halla el de viudez, que en algunos casos viene á ser análogo al celibatismo, pero que en los más reúne condiciones muy distintas. El verdadero célibe no lleva consigo más atenciones que la de su propia personalidad, al contrario del viudo, que ordinariamente lleva consigo la familia que es consiguiente al estado matrimonial. Bajo el punto de vista higiénico, el viudo no necesita otros consejos que los del célibe cuando es solo, y cuando va acompañado de familia los del cumplimiento de sus deberes en cuanto á la crianza, educacion y direccion higiénica de aquella. El estado de viudez es generalmente más fácil de sobrellevar en la mujer que en el hombre, y esto explica y justifica el mayor número de matrimonios que tienen lugar en este estado entre los primeros.

Análogo á los estados de celibatismo y viudez lo es el eclesiástico, del que hemos hecho antes mérito y expuesto las condiciones que bajo el punto de vista higiénico le son más peculiares en el hombre. La mujer, que solo adopta este estado bajo el órden de comunidad, encuentra en esta una sustitucion de la familia, sin la cual vive difícilmente, y en las comunidades libres la mujer religiosa presta en el ejercicio de la caridad cristiana los más sublimes, benéficos y útiles ejemplos sociales. En las que viven en clausura el sacrificio personal es mucho mayor, pero fuera de los estímulos y agitaciones del mundo social



y bajo el órden regular metódico á que se someten, alcanzan muy frecuentemente notable longevidad. Hállanse, sin embargo, sujetas durante los períodos de la vida sexual á padecimientos físicos diversos, siendo en ellas frecuentes las clorosis, que les obliga á hacer uso continuo de aguas ferruginadas, los afectos neuróticos, las afecciones debilitantes y consuntivas. Los temperamentos nerviosos pronunciados son los menos apropiados para la clausura, así como tampoco los linfáticos, y es importante tener esto presente en las que intenten ingresar en los claustros. Importa tambien reparar en la eleccion de órden religiosa y de monasterio, porque las reglas diferentes de aquellas requieren diversas condiciones orgánicas en los que las profesan, y respecto á los segundos, conviene elegir aquellos en donde se reúnan mayores condiciones de salubridad. En las reformas que sobre conventos y monasterios se han ido sucesivamente verificando en esta córte, no se han tenido nunca en cuenta ni estas ni otras muchas atenciones de índole higiénica ni sanitaria, siendo de lamentar el furor antireligioso con que, sin reparar en otras conveniencias, se ha procedido en este punto. La supresion absoluta de las instituciones monásticas no se halla fundada en razones científicas completas, ni en conveniencias sociales bien justificadas, y la constancia con que estas instituciones brotan en todos los países donde las liberta-

des públicas existen, deben hacer comprender que su objeto y su carácter responde á algunas conveniencias y que su índole se halla identificada con el sentimiento popular que las crea y las sostiene. La higiene social no puede rechazarlas de un modo absoluto, y antes al contrario reconoce en ellas un auxiliar poderoso entre los elementos que pueden concurrir al progreso y mejora de las condiciones morales é intelectuales de los pueblós.

### **De las diferentes clases sociales.**

En Madrid se hallan reunidas todas las clases sociales de nuestro país en sus infinitas variedades y categorías, no pudiendo darse á su poblacion ningun carácter determinado bajo este punto de vista. Los ricos y los pobres, los grandes y los pequeños, los que mandan y los que obedecen, se hallan en número considerable mezclados y confundidos, encontrándose frecuentemente habitando bajo los techos de una misma casa desde la familia más pobre hasta la de más elevada categoría. Esta confusion que se observa más principalmente en todos los lugares públicos, da un carácter particular á la poblacion, que impre-

siona favorablemente el ánimo y que constituye uno de sus más higiénicos atractivos. Resulta también del maridaje y movimiento de esta confusión cierto aspecto de bienestar público, y es indudable que bajo cierto punto de vista, la vida social de Madrid es favorable por demás al individuo. Pero en medio de tanto oropel, las miserias no se ocultan á un ojo escudriñador, y en cada una de aquellas clases, órdenes y categorías que bullen por do quiera, tiene también el higienista mucho que notar y que advertir.

Las altas clases sociales viven generalmente entre el lujo y la ostentación que les corresponde, entre el ceremonial y las distinciones que las rodea y entre el goce incesante de regalos y distracciones de todo género, y se olvidan muy frecuentemente que son seres débiles y mortales, sometidos á todas las contingencias de la vida.

Un modo de vivir puramente de afectividad, acaba pronto con las organizaciones, las embota, aniquila y empobrece, y las familias, como los individuos y los pueblos que se entregan á tal modo de ser, se degeneran, se consumen y se extinguen entre series de fatales contingencias como prácticamente lo enseñan numerosos ejemplos patentes á nuestra vista cada día, y otros muchos que la historia nos conserva. En el interés de su propia conveniencia personal y en el de la conservación de sus linajes y descendencias, las altas clases, que tienen sus medios de fortuna

seguros para sí y para sus hijos, deben cuidar preferentemente de la sanidad de unos y otros, y no consiguen esto dejando en inaccion la actividad de sus facultades físicas é intelectuales, sino aplicando estas al producto y fomento de la laboriosidad social.

Ancho campo de satisfacciones propias, de granje popular y de estimacion pública, de beneficios para el bien y progreso general, se ofrece á las altas clases, que disponen de todos los medios y elementos para educar y auxiliar sus facultades naturales con el ejercicio y cultivo de las letras y las artes, con la proteccion á las industrias, los oficios y empresas de todo género, y con las prácticas de la caridad y la beneficencia; los que por este camino dirijan los fines de su vida y utilicen los recursos de su posicion social, reportarán el beneficio de la mejora física, moral é intelectual de sí propio y sus linajes, y enaltecerán la consideracion pública de sus clases: los que por el contrario sigan un rumbo de vida simplemente afectiva y consumidora, no se quejen de las consecuencias sociales que acarreen, ni de las degeneraciones morbosas que se ocasionen á sí mismos y á sus descendientes. La emulacion entre los individuos y familias de estas clases, versa más ordinariamente sobre la ostentacion, el lujo y los honores, que sobre los intereses del mérito y valer individual, y es lamentable que no sucediera lo contrario.

Las clases medias comprenden una larga variedad de posiciones, y su carácter lo constituye la adquisición de su categoría por el mérito y valer individual. En estas clases, numerosas y preponderantes en Madrid, es donde se observan los más raros y opuestos contrastes y variaciones de posición y de fortuna, y donde más, por consiguiente, se ven los grandes desastres físicos y morales que tales cambios y agitaciones ocasionan. Los unos llevan sus miras á la adquisición exclusiva de riquezas; los otros á la gloria y celebridad de su nombre y sus trabajos; quién á la ambición de mando y de gobierno; algunos á la superioridad de gerarquía, y todos en fin se agitan y se mueven de continuo, porque la condición de estas clases lleva en su índole la necesidad del movimiento y de la aspiración. Son por esta misma circunstancia el alma de la vida social, el elemento de la variabilidad y del progreso, y en el juego á que la impulsa su destino, ofrece á los individuos en ella comprendidos las más brillantes perspectivas y los triunfos más halagüeños, pero también los más grandes desengaños y las más degarradoras situaciones.

Si estas clases no se someten á los rígidos preceptos de la higiene y la moral, sufren física y moralmente mucho más que las otras, siendo lamentable y casi exclusivo patrimonio de ellas el suicidio y la locura, las tisis y las neuroses, y

multitud de padecimientos de no menor entidad y trascendencia.

Las prescripciones todas que comprendemos en este libro, tienen su más general aplicación á los individuos de estas clases, y no podemos menos de aconsejar su más estricta obediencia, tanto en lo que se refiere al cuidado físico de la organización, como al de sus elementos afectivos é intelectuales: y en la observancia de estos preceptos y en una educación cimentada sobre la base de la moral y de las creencias religiosas, estas últimas desgraciadamente muy olvidadas por las clases medias en Madrid, hallarán los individuos y las familias á ellas pertenecientes, los medios para sobrellevar las peripecias de su fortuna, y los que han de poder conservarles la salud física que necesitan en su trabajo y la robustez intelectual que indispensablemente les es necesaria en sus aspiraciones.

Las clases menestrales ó artesanas, y las industriales constituyen en Madrid una gran parte de su vecindario, y en ellas se encuentran muy diversas condiciones de posición y bienestar.

El movimiento considerable del tráfico local y el consumo extraordinario de todos géneros mantiene holgadamente la producción y el trabajo, y derrama de continuo abundantes productos sobre las artes y oficios y sobre todas las industrias, proporcionando fáciles medios de vivir y de adquirir fortuna; siendo por esta razón nu-

merosas las familias de estas clases que poseen grandes y medianas riquezas y que viven con desahogado bienestar. Sus aspiraciones sociales son por otra parte generalmente limitadas, y esto unido á la libertad que disfrutaban en todas las maneras de vivir, las ningunas exigencias que se les pide en las formas de representacion y trato social, hacen que estas clases puedan considerarse como las más afortunadas dentro de las condiciones sociales del pueblo de Madrid. Su salud y su vida fácilmente pueden conservarse, y ventajosamente sobre las demás clases de la córte, si se sujetan á un órden metódico y regular en los actos de la vida y del trabajo, sin dejarse arrastrar por algunos vicios, como el no poco comun de los excesos en las bebidas.

Hállanse tambien en estas clases avaros que por enriquecerse maltratan y destruyen su salud y las de sus familias en los excesos del trabajo y el ahorro y privaciones á que para su objeto se someten, y otros que viven despilfarradamente consumiendo diariamente sin objeto lo que diariamente producen ó consiguen en sus industrias ó sus oficios, contando siempre con la seguridad de produccion de éstos, sin acordarse que por la edad y por la alteracion de la salud y por otras muchas circunstancias pueden verse inhábiles para sus ocupaciones. Si todos tuvieran presente el deber de atender al cuidado de la vida y la salud, ni los unos harian sacrificios contrarios á

esta, ni los otros se abandonarían á tener que acudir á la caridad en el momento que por su desorden y despilfarro necesitan de su auxilio. Una educacion más moral y religiosa, más artística y económica que fácilmente pudiera iniciar la administracion pública, haría de estas importantísimas clases uno de los grandes elementos de envidiable y lozana prosperidad del vecindario.

Las clases que podemos llamar más exclusivamente jornaleras, por hallarse consagradas al trabajo material indeterminado, sirviendo de auxiliar á las demás, forman diversas agrupaciones alrededor de las artes, los oficios, las industrias y obras públicas, y son en Madrid, como en todas partes, las que se hallan en condiciones higiénicas y sanitarias menos ventajosas por los escasos recursos con que cuentan. Todos los inconvenientes y contrariedades que en viviendas, alimentacion y demás puntos y objetos que hemos tocado en esta obra, pesan duramente sobre los individuos de estas clases, necesitan grandemente del auxilio y proteccion de la colectividad social. No es del todo desesperada su situacion en esta córte, por la facilidad de haber trabajo constantemente y los recursos que á sus penurias ofrece la caridad y beneficencia pública; y á más de esto, si para su bienestar físico no cuentan sino con sus haberes escasamente, deben tener presente que en el campo higiénico de la moral pueden hallar tal vez más fundamentos



sanitarios que las clases más altas, agitadas por las exigencias de la vida local y el roedor incentivo de las aspiraciones sociales. Muchos individuos de los que pueden comprenderse en esta clase, tales como los dedicados al servicio doméstico, se hallan en condiciones ventajosas para los fines de la conservación y prolongación de la vida, y á estos individuos fuera importante hacerles comprender toda la conveniencia que para tales fines tiene para ellos mismos y para los demás su cometido en el seno de las familias. Los establecimientos de enseñanza para el servicio doméstico, de que existe alguno en la corte sostenido por la caridad cristiana, harían bien en inculcarles las advertencias necesarias en este punto, y de desear fuera que le prestase á estos establecimientos una protección debida, para que desarrollada su organización de un modo conveniente, prestaran al vecindario todo el servicio que de ellos se puede obtener y hallaran los sirvientes una educación fácil para llenar sus importantes funciones. El gobierno de esta provincia podría hacer mucho útil en este asunto ya que á su cargo tiene el cuidado de este servicio público.

Hay, por último, en Madrid, como en todas las poblaciones, el conjunto de las clases, que se llaman proletarias, cuyo sosten y cuidado higiénico interesa vivamente á la generalidad. El proletariado mendicante, prohibido en esta cór-

te, se halla sin embargo tolerado y organizado, bajo el concepto de ciegos instrumentistas y de vendedores ambulantes, y no es excesivo en su número, ni desacertada la manera de permitirlo; antes al contrario, completamente ajustada á la conveniente dignidad del necesitado, y á la conveniencia para el estímulo del sentimiento de la conmiseracion y del ejemplo para el trabajo y para el ejercicio de la caridad. Para recoger los huérfanos y ancianos, los inútiles é impedidos, existen diferentes establecimientos públicos de beneficencia, y algunos instituidos por la caridad religiosa y cristiana; y aun serian más numerosos si las leyes que rigen la beneficencia de nuestra nacion permitieran libertad suficiente para ello. Estos establecimientos, si no se hallan aun en número suficiente, ni organizados todos de una manera completamente satisfactoria, llenan, sin embargo, las más apremiantes necesidades de atencion para estas clases.

Existe tambien otro proletarismo de índole muy distinta al anterior, al cual no alcanzan los recursos directos de la beneficencia pública, pero sí el de muchas instituciones caritativas, unas existentes, otras suprimidas y muchas que se pudieran establecer. Este proletarismo lo constituyen los individuos y familias de diferentes clases, que por circunstancias varias pierden su posicion y su fortuna, ó se ven en situaciones transitorias difíciles, como el artesano y

jornalero que accidentalmente no puede ó no encuentra donde trabajar ; el empleado que se ve cesante; la viuda que aun no ha arreglado ó se le detiene su pension ; la familia, á quien sucesos imprevistos le consumen sus ahorros, á la vez que le sobrevienen gastos superiores á sus recursos ; y aun otras que, aunque pueden, se encuentran con exigencias apremiantes que no están en relacion con el órden de sus ingresos: todos estos casos y otros prolijos de enumerar, constituyen en Madrid una masa de poblacion que de continuo sufre todos los rigores y las desgracias de la fortuna ; y el número tan considerable de casas de préstamo y empeño que se ven por todas partes son un testimonio de ello, como á la vez tambien de la insuficiencia del Monte-pio que se halla constituido para este objeto, y que indudablemente no basta á llenar con sus ventajas las necesidades que en este punto siente el vecindario.

La masa de necesidades y de proletarismo no es solo un conjunto de escaseses y sufrimientos particulares, sino un asilo de todas las enfermedades y padecimientos físicos y morales, un manantial de empobrecimientos orgánicos, un foco morboso generador de alteraciones sanitarias del vecindario, y el sostenedor más activo de su mortalidad. Las clases todas están interesadas en su socorro y auxilio por un interés egoísta en la conservacion personal propia, y la admi-

nistracion pública debe asimismo velar por un asunto tan trascendental. Favorecer, instituir y propagar toda clase de instituciones benéficas y auxiliadoras de la indigencia; desenvolver y extender los monte-pios; crear las asociaciones de socorros mútuos entre las mismas clases, de que existen algunas provechosamente entre algunos gremios; resucitar asociaciones que, como la de San Vicente de Paul, socorra ciertas necesidades inaccesibles á otros institutos, y promover, en fin, un sistema más completo de beneficencia que el que existe en la actualidad, y en el que intervenga directamente el vecindario, y asimismo favorecer los recursos para el trabajo, alentar y premiar la honradez para que tenga publicidad y crédito, la virtud para que haya desprendimiento, vigilancia y proteccion para proporcionar económicos recursos de subsistencia, y otros muchos medios análogos, no con el presupuesto de la oficialidad, sino con los de la espontaneidad del vecindario, son los medios que necesita Madrid para atender á las familias y clases necesitadas, para atenuar la caida en el proletarismo y la mendicidad, y para atender al cuidado higiénico y sanitario de la desgracia. Instrucciones benéficas y sanitarias es lo que necesita el pueblo de Madrid para acudir á sus necesidades propias, é iniciativa en enseñarle lo que le conviene hacer en este y otros muchos puntos, y luego libertad ámplia de accion, sin

las rémoras ni trabas de la oficialidad: si la administracion pública y la municipalidad de Madrid siguieran este camino, ningun pueblo superaria á esta córte en número y clase de instituciones benéficas auxiliadoras y previsoras de la desgracia, de la necesidad, mendicidad y proletarismo, porque el pueblo de Madrid ha acudido y acude siempre á donde quiera que la necesidad y la caridad le llama. Nosotros, que abrigamos íntimamente esta conviccion, y tambien la de que cuanto se echa de menos sobre este punto en la capital parte de las trabas que oponen á ello las leyes y la administracion pública, nos atrevemos á pedir, en nombre de todas las conveniencias sociales y del vecindario de esta córte, el libre ejercicio de la caridad y de la beneficencia, la independenciam económica de sus recursos y el derecho á la propiedad de todo género, injusta y arbitrariamente arrancado á la colectividad de las clases pobres y necesitadas, representadas en los institutos y establecimientos de beneficencia y sanidad.

### **De las personas achacosas y enfermizas.**

Es más fácil conservar la vida que la salud, y aunque es de nuestro deber el atender á am-

bas con igual cuidado, en la primera tenemos siempre un mayor interés, porque una vez perdida no hay como en la segunda la esperanza de recuperacion. La salud perfecta y constante es por otra parte muy difícil de conseguir, y como vamos á ocuparnos de personas enfermizas y achacosas, debemos hacer esto presente, recordando el deber en primer término de la conservacion de la vida y aconsejando la resignacion en las eventualidades y contingencias de la salud. El mayor número de personas, principalmente en las edades altas, vive generalmente con achaques ó con predisposicion constante á alguna clase de padecimiento, y con arreglo á las especiales condiciones de esta capital expondremos algunas advertencias que pueden servir en algo para hacer más llevaderos los sufrimientos y atenuar ó prevenir los efectos de las predisposiciones de cada cual.

Es Madrid una de las poblaciones menos á propósito para débiles y achacosos, tanto por las fuertes condiciones del clima, como por las agitaciones de la vida social: así es que el primer precepto que debemos aconsejar á los que se hallen resentidos de salud, es ir á vivir fuera de la córte y buscar en la tranquilidad de otras poblaciones y en la benignidad de otros climas, los medios más seguros para la atenuacion de sus achaques y las probabilidades más pertinentes á la conservacion y prolongacion de la vida. Indudablemente que para muchos este precepto pare-

cerá duro y para otros será completamente irrealizable; pero tanto unos como otros ténganlo bien presente y sepan desde luego que les es muy importante el vivir en extremo prevenidos contra las intemperies de la localidad y lo más desviado también posible de las agitaciones sociales de la corte. Sería por demás prolijo é incompatible con el objeto y dimensiones de esta obra detenernos á especificar todos los diversos modos y debilidades de la salud que pueden aquejar á cada individuo y determinar á cada cual lo que en su caso le convenga; y en la imposibilidad de semejante tarea nos limitaremos á aquello más comun y más generalizado entre el vecindario.

Lo primero sobre que llamaremos la atención es lo referente á aquello que más padece en esta corte y más propenso y expuesto se halla á sus rigores, que es el pecho, como en otros lugares de este libro hemos indicado. Los tísicos y los asmáticos y catarrosos y los propensos á toses y afectos pectorales les viene mejor que á otros el precepto antes indicado, y si pueden seguirlo fácilmente, hallarán alivio á sus achaques y predisposiciones en el litoral del Mediterráneo ó en las poblaciones secas y templadas de campo y sierra. Pero los que no puedan ni por temporada ir á respirar aires que le sean más favorables, busquen en esta corte su habitación en la parte del Sur, cuartos con sol de Mediodía y de pocas escaleras, madruguen poco, no trasnochen,

eviten la humedad, las corrientes directas de aire, el pasar sin precauciones de abrigo desde los sitios calientes á los frescos, y cuiden constantemente de mantener y conservar el calor de los pies. Siguiendo estos consejos se evitarán muchos ataques de sus predisposiciones y padecimientos. Los tísicos y predispuestos á serlo deben hacer todo lo posible por observar estrictamente estos preceptos cuando no puedan seguir el primero que hemos dado de ausentarse de Madrid, que es lo que más les conviene, buscando en localidades de temple más uniforme y moderado las condiciones que en esta córte difícilmente se pueden proporcionar. Y ya que hablamos de este tan temido padecimiento, debemos aconsejar la resignación en los que lo sufran y animarlos á buscar la manera de vivir que más pueda á cada uno, por el consejo de los médicos, convenirle, advirtiéndoles que con el pecho delicado y enfermo se puede vivir y se vive largos años como se vive con otros achaques y padecimientos.

Las pulmonías que tanto abundan y son tan fáciles de adquirir en esta córte, provienen generalmente de la inobservancia del abrigo y de las escasas precauciones que se toman con los cambios de estación y de temperatura y con las corrientes de aire, y á los que ya han padecido una vez de ellas debemos advertirles que se hallan doblemente predispuestos á volverlas á sufrir, y por lo tanto que para contrarrestar esta predis-



posicion necesitan un mayor cuidado en evitar las causas productoras de este siempre terrible padecimiento.

Son tambien afecciones muy comunes las reumáticas, las cuales, bajo la volubilidad del clima de esta córte, sufren de continuo la influencia de los constantes cambios de tiempo, que se anuncian con fijeza en estos achaques, con los cuales solo se vive algo tranquilamente cuando el calor en el verano ó el tiempo seco de invierno. Necesitan estos achaques mucha preservacion de las humedades, no habitar cuartos bajos, ni casas nuevas y vivir más bien en alto y hácia los barrios céntricos. El abrigo les es muy indispensable y el ejercicio en las horas centrales del dia.

Los males de estómago son frecuentísimos en Madrid, y el mejor medio de contenerlos y prevenirlos, es el arreglo y metodizacion alimenticia, y muy principalmente el no dejar el estómago vacío por muchas horas. Cuatro ó cinco de distancia entre las comidas, y estas que sean en cantidad abundante ó suficiente para dejar satisfecho y convenientemente ocupado el estómago, es lo primero que debe cuidar todo flatuloso. Importa tambien el abrigo en el estómago, haciendo uso de fajas, y hacer bastante ejercicio cuando están atormentados de inapetencia. Los biliosos y estreñidos habitualmente, deben abstenerse de bebidas espirituosas, cuidar de que el