La Hoja Sanitaria

Archivo del Policlínico Obrero de la I.W.W.

1924-1927

(ensayo)

CEIBO
ediciones

Santiago de Chile, 2015

La Hoja Sanitaria

Archivo del Policlínico Obrero de la I.W.W.

1924-1927

Compilación, estudio introductorio y notas

Nicolás Fuster Sánchez / Pedro Moscoso-Flores

© Nicolás Fuster Sánchez / Pedro Moscoso-Flores

1ª Edición Ceibo Ediciones, mayo de 2015,
Santiago de Chile. Ceibo Ediciones
Teléfono: (02) 22502 0782 www.ceiboproducciones.cl

Transcripción de documentos:
Marlene Vera Gutiérrez / Nicolás Fuster Sánchez

Revisión transcripción: Pedro Moscoso-Flores

Coordinación: Dauno Tótoro Taulis

Diseño: Eugenia Prado Bassi

Producción editorial: Italo Retamal Espinoza

I.S.B.N.: 978-956-359-012-8
Impreso por Productora ANDROS Ltda.

CEIBO
ediciones

Santiago de Chile, 2015

En memoria de Humilde Rosa Fuentes Yáñez

TRAYECTORIA Y AGRADECIMIENTOS

Tuve conocimiento de la *Hoja Sanitaria* el año 2009 gracias a una breve reseña escrita por Osvaldo Arias en su libro titulado *La Prensa Obrera en Chile. 1900-1930*. Dicha mención llamó profundamente mi atención, ya que por esos días trabajaba en la Universidad de Deusto en mi tesis doctoral sobre la socialización de la medicina decimonónica y la medicalización de la fuerza de trabajo en Chile. Una búsqueda prolija arrojó sólo un artículo en el que se mencionaba este periódico, un trabajo del médico Fabián Pavez sobre la historia del Policlínico Obrero de la I.W.W. y su fundador, el médico Juan Gandulfo. Inmediatamente, me puse en contacto con Fabián, encontrando en él una respuesta amable y generosa. Pavez, sorprendido y a la vez entusiasmado de que a "alguien le interesaran estos temas", me cedió sus apuntes sobre la Hoja Sanitaria, tomados a mano directamente del documento original en alguna sala de la Biblioteca Nacional de Chile. Hasta ese momento, la Hoja Sanitaria permanecía guardada y bastante deteriorada. Posteriormente, me contacté con Jimena Rosenkranz, bibliotecaria de la sección de Referencia y Bibliografía de la Biblioteca Nacional, para consultar sobre el estado de este documento y su disponibilidad. Las gestiones de Jimena permitieron que la Hoja Sanitaria pasara a formato de microfilm. Ya de regreso en Chile, el año 2011, junto a Pedro Moscoso-Flores solicitamos la digitalización del documento para comenzar la transcripción y el trabajo de archivo. Finalmente, Marlene Vera, estudiante de Pedagogía en Castellano, se integró a la investigación para colaborar en la transcripción del documento. He aquí las búsquedas, coincidencias y trayectorias que finalizaron en el Libro-Archivo del Policlínico Obrero de la I.W.W.

Es por lo anterior que junto a Pedro quisiéramos agradecer toda la ayuda y el apoyo entregados por Fabián Pavez, Jimena Rosenkranz y Marlene Vera, amigos cuya generosidad y trabajo han sido claves para poner hoy a disposición de ustedes este artefacto. Vayan también nuestros agradecimientos a Úrsula Mella, amiga y colega que nos ayudó con la corrección de estilo del documento final.

Por otra parte, la confianza y la apuesta de la editorial ha sido vital para publicar este archivo: nuestros más profundos agradecimientos a Dauno Tótoro, Eugenia Prado, Ítalo Retamal y a todo el equipo de CEIBO.

Finalmente, sin el apoyo económico del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes del Gobierno de Chile, a través del Fondo Nacional de Fomento del Libro y la Lectura 2015, Línea Fomento a la Industria Modalidad Apoyo a Ediciones, difícilmente hubiésemos podido publicar un artefacto de estas características.

Nicolás Fuster Sánchez

NOTAS PARA UN ESTUDIO SOBRE LA HOJA SANITARIA

Por Nicolás Fuster Sánchez y Pedro Moscoso-Flores

"Es la repetición la que hace ser:
no hay acontecimiento sin superficie de inscripción"
Jean-Louis Déotte

"Robustézcase usted, la debilidad es un crímen"
Hoja Sanitaria N° 16, 1926

"MADRES! ¿Queréis a tus hijos? Queréis tenerlos sanos? ¿Sí? entonces trata de tener siempre en vuestro hogar, a fin de preservarlos de las enfermedades, el consejero médico la HOJA SANITARIA I. W. W."
Hoja Sanitaria N° 20, 1927

I

En su libro titulado "La Prensa Obrera en Chile. 1900-1930", Osvaldo Arias Escobedo (1970) registra la siguiente información:

"*Hoja Sanitaria*. I. W. W. Santiago, 1924-1927.

Publicación mensual del Comité Sanitario.

Imprenta Libertad, Nataniel 1057. 4 páginas a 3 columnas.

Nº 1 del mes de junio a Nº 24 del mes de noviembre, año III.

Secretario: Manuel Oñate. Tesorero: Francisco Urbina.

Se distribuye gratuitamente.

Exclusivamente instruye sobre anatomía y fisiología humana y proporciona consejos higiénicos para evitar enfermedades" (Arias, 1970: 72).

Casi cuatro décadas más tarde, el médico Fabián Pavez (2009) publicó en la Revista Médica de Chile un artículo titulado "Experiencias autogestionadas en salud: El legado de Gandulfo en la Hoja Sanitaria y el Policlínico de la Organización Sindical Industrial Workers of the World (1923-1942)". Entre ambos trabajos, este pasquín es escasamente mencionado. Entre la publicación del último número de la Hoja Sanitaria y "La Prensa Obrera en Chile" de Arias sólo encontramos un silencio sostenido.

A diferencia de la breve mención sobre la Hoja Sanitaria que registra el libro de Arias, el trabajo de Pavez analiza, desde un enfoque histórico y reivindicativo, el rol que jugaron tanto médicos anarquistas[1] como organizaciones anarcosindicalistas en la difusión de la higiene y de la salubridad a principios del siglo XX. Es precisamente su carácter instructivo lo que le da a este documento un doble valor archivístico, en tanto por un lado refuerza el dato biológico y racial que caracterizó la formación de un archivo estatal en el Chile decimonónico y, por otro, establece una política del nombre que opera organizando los órganos del cuerpo. Esto permite instaurar una suerte de superficie de inscripción en la que el cuerpo se presta para un ejercicio que ordena, clasifica y delimita[2], estableciéndose una topología que asignará una valoración correlativa del conjunto y de las partes que ahora se hacen visibles. Dicha operación permite el tránsito desde un nivel de organización molar a uno molecular, ambos como parte de una estrategia archivística.

Este breve análisis pretende relevar este gesto de archivo que encontramos en la Hoja Sanitaria y su relación con la organización de un cuerpo trabajador. Para esto, se describirá tanto el proceso de socialización de la medicina en Chile, en tanto fenómeno que permitió la construcción de un corpus organizado compuesto de toda clase de registros, reglamentos, índices, nombres, etc., como la eficacia que estos elementos tuvieron en la consolidación del obrerismo moderno.

1 Destacado fue el papel que jugó Juan Gandulfo, médico higienista y director del Policlínico Obrero que funcionaba en las mismas dependencias donde se imprimía la Hoja Sanitaria, en la organización y mantención de la atención sanitaria que se le entregaba a los trabajadores. Sobre Gandulfo, Pavez señala: "Quizás una de las figuras más recordadas vinculadas a esta experiencia sea la del Dr. Gandulfo, quien junto a otros profesionales (Pedro Sáez, Luis Soza, Segundo Pereira, Pedro Calderón, Francisco Urbina, Luis Pinto, Manuel Oñate, etc.) dedicó sus más nobles esfuerzos a la mejoría de las condiciones de salud de los obreros" (Pavez, 2009).

2 Todo ejercicio de definición, explica Patxi Lanceros, "consiste en la implementación de límites y fronteras, en el establecimiento de un territorio habitable y en la correlativa heterodesignación de un entorno inhóspito u hostil (que opera, con la venida de Derrida, como exterior constitutivo del interior constituyente). La definición, aunque se ejerza en el ámbito del discurso –o precisamente por ello- es un ejercicio de poder, un acto político (en sentido amplio); aunque sólo sea por el hecho de que de-fine o de-limita el que puede hacerlo, el que tiene poder para ello y ocupa una determinada posición que tiende a imponerse" (Lanceros, 2005: 114).

II

Con la creación en 1833 de las Escuelas Matrices de la Salud y, más tarde, con la fundación de la Universidad de Chile y su Facultad de Medicina, se consolidó un espacio para el estudio de las enfermedades endémicas y para el fomento de la de higiene pública y privada. El trabajo mancomunado de la universidad y de los gobiernos liberales permitió, según el historiador Carlos Molina (2010: 38), la instalación de la responsabilidad pública en materia de salud y la posterior promulgación de las normas jurídicas que marcaron el desarrollo de la institucionalidad sanitaria. Aunque consideramos discutible el problema de la "responsabilidad pública" que plantea Molina –ya que denota una moralización de la discusión histórica–, sí resulta necesario relevar la vocación legalista que mostró el naciente estado republicano en esta materia.

En este sentido, la transformación del modelo colonial de beneficencia se gestó desde la academia universitaria, a través de la inserción del discurso médico en un corpus científico amplio[3]desde el que pudo realizar una efectiva socialización de sus postulados y prácticas. La mirada interdisciplinaria dotó a la medicina de instrumentos y conceptos utilizados por las ciencias formales (estadísticas, técnicas de análisis en laboratorio, nociones de química y física, etc.), logrando que se le reconociese como una hija de la Ciencia. Los aportes de los médicos Germán Schneider y Juan Bruner en los avances de la Clínica Alemana, en las técnicas microscópicas de análisis y en las pruebas químicas de laboratorio permitieron a la medicina entrar en contacto directo con otras ciencias afines como la matemática, la física, la química y la biología (Cruz-Coke, 1995: 363-365). De esta manera, la universidad se posicionó como un espacio táctico para la investigación de los procesos bio-sociológicos de la

3 "El médico francés Lorenzo Sazié, quien ocupó el decanato de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile durante nueve períodos entre los años 1843 y 1865, desarrolló un moderno programa de colaboración científica que colocaría la base para la futura instalación de la medicina moderna. Para lograrlo, Sazié privilegió el desarrollo de la actividad académica y estableció un sistema de colaboración para la investigación científica con profesores de la Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas. No fue un hecho aleatorio que los principales científicos del país participaran como profesores y asesores de la Facultad de Medicina: Claudio Gay en Historia Natural, Ignacio Domeyko en Mineralogía y Química Botánica y Química Médica, y Rodolfo Amando Philippi en Museología y Paleontología, entre otros" (Fuster, 2013: 70).

población, logrando lentamente dar forma a una suerte de archivo[4] médico.

Sin embargo, no sólo el avance científico era preocupación de la elite médica, sino también la posibilidad de contar con reglamentos y sanciones que regularan el ejercicio del oficio. En esta dirección, la consolidación de una práctica y de un saber no podía pensarse escindida de un principio de fuerza, de una ley, que permitiera tanto su organización como ejecución. Pese a que la medicina científica se encontraba en consonancia con los supuestos biológicos que, como señala André Menard (2013), operaron como pivote en la formación de un archivo estatal[5], las prácticas populares seguían operando en la mayoría del territorio nacional, ya sea porque respondían de manera más eficaz a las lógicas de alianzas

4 Sobre el problema del Archivo y los corpus coloniales y postcoloniales latinoamericanos, adscribimos a las reflexiones de los académicos chilenos André Menard y Andrés Tello. En su investigación sobre Manuel Aburto Panguilef, titulada "Libro Diario del Presidente de la Federación Araucana", Menard señala que "no basta con considerarlo [al archivo] como un agregado o como un sistema organizado de registros (registros que como vimos exceden el plano restringido de la escritura alfabética y abracan la extensa constelación de marcas que va de los nombres propios a los uniformes, pasando por los tatuajes, los diseños textiles, los petroglifos y hasta los tonos de voz). Un archivo implica algo más, algo que dejaremos aquí en la indefinición de una ley, de una decisión o de una fuerza, y que no sólo determina el orden o la relación entre las marcas que lo componen, sino que, y sobre todo, dota estas marcas de una eficacia. Eficacia jurídica, política o económica que acompaña su lectura" (2013: XLIII). En la misma línea, Tello en su trabajo titulado "Sobre la (im)posible archivología contemporánea" explica, a propósito del desbordamiento del lugar del archivo, que "es en el archivo, como condición de posibilidad de los acontecimientos discursivos, donde se fijan los límites y las regulaciones institucionales, en otras palabras, el archivo es el lugar donde surgen los dichos y los hechos institucionalizados en una sociedad, sus actas y sus actos, lo que se hace decir y lo que se hace ver" (2014, S/N). Si bien es cierto, la discusión sobre Archivo antecede y desborda los trabajos aquí señalados, creemos pertinente hacer una lectura desde las actuales recepciones que ubican el problema en el cruce de una serie de archivos coloniales.

5 En relación a las diferencias que se observan entre lo que podría llamarse un archivo mapuche y uno estatal respecto a la operación de inscripción del nombre en el cuerpo, André Menard explica que "[l]a institución del *lakutun* consistiría en la formalización de un vínculo entre donador y receptor de un nombre. En su forma más básica (entendiéndola como más primordial o como menos desarrollada) el *laku* remite al término de parentesco que reúne a todos los hombres de la generación alternada ascendente de Ego por la línea paterna (es decir el abuelo paterno –y a los bisabuelos y tatarabuelos- con el nieto). Sin embargo la literatura histórica y etnológica es pródiga en casos en que el donador o el receptor no pertenecen al mismo linaje, o dicho de otra forma, en que la relación parental no determina la apelación y el vínculo, sino que a la inversa, la apelación produce la relación (…) Lo anterior tiene consecuencias importantes en la relación que este tipo de archivo establece entre el cuerpo y su nombre. Se diferencia en este sentido del archivo estatal en la medida en que este último, al favorecer en primer término el registro de la relación de filiación, lo que está haciendo es construir la identidad sobre la base de un dato biológico y natural, coherente con su voluntad preferencial por sancionar el problema de la herencia: herencia económica, jurídica y biológica. Se establece así una suerte de superficie de inscripción definida por el carácter dado por lo natural, es decir anterior a toda construcción social, histórica o política. Aparece aquí la centralidad del registro civil dentro del archivo estatal, en la medida en que funciona como el registro de una serie de datos biológicos: nacimientos y defunciones, sobre una superficie de inscripción naturalmente dada y homogénea" (2013: XLI).

que vinculaban al sanador y al enfermo en determinadas comunidades, o por las dificultades que presentaban los aparatos estatales para hacer cumplir los reglamentos sobre el ejercicio de la medicina. Ejemplo de esto fue la gran cantidad de parteras, sangradores o yerbateros que comparecieron habitualmente ante el tribunal del Protomedicato. Este, en su papel de policía médica, tuvo como principal herramienta los marcos legales que regulaban la profesión y perseguían punitivamente el ejercicio ilegal. Su tarea fiscalizadora se centró en la regulación del ejercicio médico en su conjunto. La reglamentación, el control y la vigilancia de la práctica cobraban sentido como parte de una estrategia de socialización de la medicina universitaria, que buscaba instalar a la profesión y a sus médicos dentro del llamado "servicio público". Tanto el registro de médicos universitarios, latinistas, boticarios, curanderos, etc. como la descripción de una farmacopea para el apoyo de la práctica, fueron organizados a través de reglamentos, decretos y leyes que donaron de cierto grado de eficacia a la naciente medicina universitaria. De esta forma, la imbricación entre el Estado, la policía médica y los profesionales de la salud logró establecer en pocas décadas la base institucional de la medicina académica, legitimando a la profesión y otorgándole el monopolio de su ejercicio. Ya hacia finales del siglo XIX, el cuerpo médico se había logrado posicionar como autoridad social y política, forjando un sentimiento corporativo que quedó reflejado en la fundación la Sociedad Médica como una entidad gremial independiente del Estado, de la universidad y del Protomedicato (Serrano, 1994: 200).

Las condiciones ambientales denunciadas por esta nueva medicina orientaron, según Carlos Molina (2010), el desarrollo de una institucionalidad sanitaria dirigida a subsanar la gran amenaza que significaba para la masa productiva del país la aparición de enfermedades infecciosas de carácter epidémico. En esta dirección, entra en vigencia el 30 de diciembre de 1886 la Ley de Policía Sanitaria que entregaba al Presidente de la República atribuciones extraordinarias en caso de amenaza sanitaria extranjera, permitiéndole "declarar cerrados los puertos marítimos y terrestres, o someter a cuarentena y a medida de desinfección las naves, personas y carga procedentes de países infectados, y establecer cordones sanitarios que impidan en absoluto el ingreso de personas o mercaderías provenientes de estos países y poder arbitrar todas las medidas necesarias para evitar la propagación del contagio, agregando numerosas disposiciones relativas a clausura de puertos, cuarentena, denuncia de enfermedades contagiosas, medidas de precaución y aislamiento para evitar contaminaciones, sobre desinfección pública, etc." (Laval y García, 1956: 24). En enero de 1887 se dictó la Ordenanza General de Salubridad conforme a la ley de Policía Sanitaria, que creó la Junta

General de Salubridad destinada al asesoramiento del ejecutivo en materia de salubridad pública. El mismo año se forman las Juntas Departamentales de salubridad destinadas a la profilaxis de las enfermedades infecto-contagiosas agudas, sobre todo durante el tiempo de epidemias (Laval y García, 1956). Más tarde, se promulga la ley que crea el Servicio de Higiene Pública. A través de esta ley se estableció en 1892 el Consejo Superior de Higiene Pública, suprimiendo la Junta de Salubridad y vinculando el control y vigilancia sanitaria del país con el Ministerio del Interior. Su programa sanitario tenía como objetivos "dotar de agua potable Santiago; establecer un servicio de desagüe y alcantarillado; policlínicas en barrios populares; atención médica gratuita a los pobres; vacunación gratuita en las instituciones; inspección sanitaria en alimentos y bebidas de consumo; control de los mataderos; instalación de un laboratorio químico municipal y propagar en las escuelas la enseñanza de la higiene" (Cruz-Coke, 1995: 414). La creación del Consejo se basó en la necesidad de centralizar, a través de la dirección del Estado, la política nacional para la prevención sanitaria y el combate de las epidemias, permitiendo el inicio de la salubridad chilena y dando la oportunidad a los profesores de la Facultad de organizar el corpus de la higiene pública en Chile. El mismo año se fundó el Instituto de Higiene que tenía como misión realizar "los estudios científicos relacionados con la higiene pública y privada que tanto el Consejo como su director le encomendasen; practicar los análisis químicos, bacteriológicos o microscópicos de aquellas substancias que pudiesen influir sobre el estado sanitario de la población y coordinar los datos necesarios para iniciar la formación de la estadística médica y demográfica de toda la República. Constaba de cinco secciones: higiene y estadística, química, microscopía y bacteriología, serología y desinfectorio público" (Laval y García, 1956: 24). De esta manera, la práctica sanitaria se ejerció como una suerte de etnografía, proporcionando un importante corpus de registros y datos para las ciencias en desarrollo. La acumulación de información sobre el estado sanitario de la población se transformó en programas de higiene pública que configuraron, posteriormente, diversos espacios tácticos de observación y examen. En este sentido, la labor consultiva del Consejo fue vital para la formación de este campo documental, permitiendo el desarrollo simultáneo de una práctica médica destinada a la gestión del espacio urbano. Años más tarde, en 1918 este conjunto de registros dio forma, por medio de la influencia del cuerpo médico parlamentario, al primer Código Sanitario de la República de Chile. A través de este texto, se creó "la Dirección General de Sanidad, autoridad unipersonal, con facultades ejecutivas; creó numerosos organismos sanitarios bajo su dependencia, dividió el país en zonas de salubridad a cargo de inspectores sanitarios" (Laval y García, 1956: 25). Las posteriores modificaciones[6] de este Código reforzaron aún más una institucionalidad sanitaria enfocada en el registro y control de la higiene y salubridad pública.

III

Los principales denunciantes de la llamada cuestión social fueron aquellos profesionales que escribían en la Revista Médica de Santiago, en los Anales de la Universidad de Chile y en la Revista Chilena de Higiene. En este sentido, no es un hecho aleatorio que la primera publicación formal sobre la cuestión social y sus peligros (un conjunto de artículos editados por el diario La Patria de Valparaíso en el año 1884), haya sido escrita por un destacado miembro de la elite médica. El trabajo del médico Augusto Orrego Luco, según Carlos Molina, fue el resultado de "la expresión meditada y documentada de un proceso de percepción y conocimiento colectivo, desarrollado en el seno de la profesión médica organizada de la época, en la Sociedad Médica de Santiago, a partir de su propia praxis profesional volcada desde sus inicios, al ámbito de la trascendencia social" (2006: 2). En sus análisis, Orrego Luco (1897) ubica la higiene y la salubridad pública como elementos centrales, ya que éstas permitirían vincular la mortalidad infantil con los procesos migratorios, evidenciando su gravedad y su trascendencia sanitaria. Al relacionar científicamente la dependencia de estos fenómenos -la mortalidad y la dinámica poblacional con las condiciones materiales de existencia-, Augusto Orrego Luco buscaba relevar el valor estratégico que tenía para un estado el conocimiento de los principios que regulan la base material que determina la vida de la población. Al establecer el registro y, por ende, un posible control de las leyes materiales que determinan los procesos biológicos fundamentales de la especie humana, Orrego Luco contribuyó a la formación de un archivo que permitió generar las bases epistemológicas para el desarrollo del dispositivo médico.

En esta dirección, el registro médico propuso una nueva forma de entender el espacio material en el que se desarrollaba la vida. La vivienda precaria, que ya había sido producto de un debate que duraría más de medio siglo (Hidalgo: 2002), resultó ser un espacio rico en información y perfecto para una práctica

6 La primera -y la más importante- modificación se realizó en 1925 y contó con la supervisión del médico estadounidense Long. Ésta modificó las atribuciones del Consejo Superior de Higiene Pública para que no interfirieran con las del Director General de Sanidad, entregando unidad, autoridad y orientación a la Sanidad Nacional.

higiénica. En 1843 se promulgaba una ordenanza que buscaba normar aquellas viviendas populares ubicadas en el corazón de la ciudad. Éstas consistían en una habitación de un sólo ambiente, sin cocina, ni baño y con sólo la iluminación y ventilación que entregaba la puerta de entrada (Folchi, 2007: 372). Generalmente, formaban parte de antiguas casonas en desuso y recibían el nombre de "cuartos redondos". Posteriormente, en 1848 se dicta el primer documento legal que busca regular el emplazamiento de los "ranchos" en los márgenes de Santiago. El Reglamento de Ranchos establecido en la Ordenanza de 9 de Junio de ese año, "prohibía la construcción de tales ranchos dentro de la superficie comprendida entre la margen sur del río Mapocho por el norte, el Canal de San Miguel (hoy Av. Diez de Julio) por el sur, ambas aceras de la calle Maestranza (hoy Av. Portugal) y las cajitas de Agua (junto al Cerro Santa Lucía) por el Oriente, y ambas aceras de la Alameda de Matucana por el Poniente" (De Ramón, 1978: 257). Estas viviendas eran levantadas por trabajadores pobres o peones vagabundos, previo pago de un alquiler al dueño del predio agrícola en el que se instalaban. La naturaleza de este tipo de arriendo provocó, en el corto plazo, que los "rancheríos" crecieran hasta formar inmensos arrabales sin respetar ningún tipo de norma de urbanidad, convirtiéndose en "pantanos colectores de aguas servidas y en contaminadores de las aguas limpias" (Salazar, 1989: 232). Hacia 1870, gracias al acuerdo entre autoridades y propietarios, se reguló la expansión de los suburbios según pautas básicas de urbanización. Sin embargo, el peso económico del negocio del alquiler de la tierra puso trabas a la efectividad de los acuerdos. Como señala Salazar, la "criatura que brotó de ese cruzamiento de escrúpulos urbanos e intereses mercantiles recibió un nombre especial: fueron los conventillos" (1989: 234). El conventillo estaba compuesto por un conjunto de cuartos redondos que compartían un patio interior en el que se cocinaba y se realizaba el aseo personal, lo que contrariaba todas las normas de higiene (Moore y Sierra, 1895: 9-10).

El problema de la vivienda popular demostraría, a la larga, que las diferencias socio-económicas marcaban riesgos sanitarios distintos para la población. En esta dirección, se crea en 1892 el Consejo Superior de Higiene Pública, incorporado posteriormente como cuerpo consultivo del Consejo Superior de Habitaciones Obreras (Hidalgo, 2002: 87). El Consejo de Higiene, conjuntamente con el Instituto de Higiene, tenía entre sus deberes "indicar a la autoridad respectiva todas las medidas de hijiene que exijan las condiciones de salubridad de las poblaciones o de los establecimientos públicos i particulares", y custodiar "el cumplimiento de los reglamentos que se dicten sobre hijiene i salubridad públicas" (Dávila, 1908: 28). Por su parte, el Instituto actuaba como soporte científico del Consejo. Sin embargo, el objetivo principal del Consejo era transformar al Instituto en un centro de acción higiénica, construyéndose para este fin en la ribera norte del Río Mapocho el Desinfectorio de Santiago (Illanes, 1993: 87). En 1896 el Desinfectorio comenzaba a funcionar, logrando rápidamente posicionarse como garante de la higiene pública. Este hecho quedó demostrado por el constante aumento de las desinfecciones realizadas desde la creación de la entidad: entre el diecisiete de diciembre y el primero de enero de 1897 hubo un total de 17 desinfecciones; en 1897 se registraron 498 desinfecciones; durante 1898 hubo 618; en 1899 se registró un total de 840; en 1900 se aumentó a 1117; y en 1905 se alcanzó un total de 3193 desinfecciones, el número más alto de intervenciones registrado (Dávila, 1908: 52-60).

Posteriormente, en 1899 se promulga la primera Ley de Declaración de Enfermedades Infecciosas, que obligaba a todo médico, bajo amenaza de multa, a entregar al Consejo de Higiene o a la Municipalidad que correspondiese, la dirección y el número de moradores de las viviendas habitadas por enfermos infecciosos (Illanes 1993: 89). Posteriormente, el 12 de julio el municipio de Santiago lograba la aprobación de la asamblea de electores para poner en marcha la Ordenanza de Desinfección Obligatoria (Dávila, 1908: 54) que obligaba al médico, al policía o al encargado de la vivienda a declarar ante el Desinfectorio la existencia de una enfermedad infecciosa; entregando además facultades a la fuerza pública para cautelar la desinfección del recinto. Más tarde, el diecisiete de diciembre de 1898 entraba en vigor, con el nombramiento de los primeros inspectores sanitarios, la ley que creaba la Oficina de Inspección Sanitaria, dependiente del Consejo Superior de Higiene Pública. Esta sección tenía entre sus obligaciones investigar las causas que generaban un foco infeccioso domiciliario, cautelar el cumplimento de las medidas de aislamiento y desinfección, instruir a los miembros de la familia en las normas básicas de higiene privada y llevar el registro de las viviendas insalubres de la ciudad (Dávila, 1908: 61-62). Desde su fundación, la Oficina visitó y despachó al Consejo de Higiene cientos de juicios sanitarios sobre lugares tan diversos como hospitales, mercados, cuarteles, templos, bibliotecas, bancos, colegios, conventillos, lazaretos, prisiones, comisarías de policía, entre otros. Ya en 1906, los informes de fiscalización señalaban la visita a más de dos mil conventillos en la capital, de los cuales treinta y siete fueron declarados insalubres y denunciados ante el Instituto de Higiene. Además, se entregaron los datos necesarios para generar un cuadro gráfico con el coeficiente de morbilidad y mortalidad de los conventillos de la ciudad (Dávila, 1908: 68). Junto con esto, se diseñó un Registro Sanitario de Habitaciones, en el que se dividió la superficie de Santiago en unidades sanitarias llamadas "manzanas". La prolijidad de la observación seguía el modelo del Registro Sanitario de París, en el que se

estipulaba el número de habitaciones por manzana, los planos de la vivienda, la descripción, la estadística demográfica sanitaria, la estadística de desinfecciones, las indicaciones de reformas sanitarias, entre otros (Dávila, 1908: 79-82). Algunos años después de la creación del Consejo de Higiene, en febrero de 1906, se dictó la Ley de Habitaciones Obreras. Esta ley creó el Consejo Superior de Habitaciones Obreras y sus consejerías municipales, favoreciendo la construcción de viviendas baratas e higiénicas y estimulando la formación de sociedades para ese objetivo. Además, el Consejo estaba facultado para solicitar la demolición o reparación de las viviendas, según fuesen declaradas insalubres o inhabitables por los inspectores o por la denuncia de un particular (Frías, 1911: 31).

IV

En 1857 el médico higienista Juan Bruner exhortaba a políticos e intelectuales chilenos: "Dad al pueblo un alimento sano i robusto i tendreis poblaciones activas i aptas a todas las fatigas del trabajo i resistentes a todos los amagos de las epidemias" (Bruner, 1857: 307). Con este llamado, se dejaba en evidencia la relación entre la llamada cuestión social y el decaimiento de la fuerza de trabajo. A la batalla por hacer de la salud una política pública, se sumaba ahora la necesidad de convertir a la medicina académica en un instrumento eficaz para el estudio y la regulación de los procesos biológicos inherentes a la masa productiva. En esta dirección, la alianza entre las organizaciones de trabajadores y la medicina permitió la emergencia de una nueva reflexión sobre el cuerpo, y su relación con el trabajo y la salud.

Los primeros procesos de articulación popular se remontan a la reorganización interna tras la independencia del país (1810-1930). Durante este proceso, el artesanado chileno se posicionó en el escenario político con un discurso centrado en la defensa de sus derechos. Tras la victoria de la falange pelucona, los trabajadores manuales continuaron con sus demandas, pero esta vez asumiendo un rol más conservador y moderado. Sin embargo, hacia 1840 y gracias a la influencia de la burguesía liberal que buscaban ampliar su base política, el artesanado se tornó más refractario y popular. La radicalización de una parte de la disidencia liberal que consideraba la noción de igualdad primordial para la construcción de una república democrática caló profundo en los sectores más instruidos de los trabajadores manuales. Fue así como hacia finales de la primera mitad del siglo XIX, cercanos a los "valores cívicos fundados en principios ilustrados de redención social", los artesanos adhirieron a una "lectura popular del liberalismo" que planteaba como proyecto la "regeneración del pueblo" (Pinto y Salazar, 1999: 110-111). En este sentido, resulta comprensible que las primeras organizaciones mutuales agruparan a los sectores de elite de los trabajadores manuales (Grez, 1994: 296), ya que gracias a su mayor proximidad con la burguesía liberal, asimilaron de mejor manera el discurso ilustrado. En este contexto, surge la Unión Tipográfica de Santiago fundada el 18 de septiembre de 1853, y dos años más tarde, en mayo de 1855, la Sociedad Tipográfica de Valparaíso.

Posteriormente, a partir del ciclo de los gobiernos liberales (1861-1891)[7] las condiciones políticas fueron sumamente idóneas para la formación de nuevas mutuales. La primera de este período –y vital por su labor educativa- fue bautizada como Sociedad de Artesanos La Unión. Fundada en Santiago en 1862, se propuso la instalación de una caja de ahorros para socorrer en caso de enfermedad o incapacidad y para entregar instrucción primaria a sus socios (Grez, 1994: 297). Lentamente, las mutuales instalaron los cimientos de un ideario civilizatorio basado no sólo en la salud y el bienestar de los trabajadores, sino también en la instrucción moral y cívica de estos. Si la asistencia ante la desgracia fue lo que impulsó su formación, la instrucción moral y política de sus socios fue el objetivo estratégico que le otorgó mayor solidez a su proyecto. Surgen para suplir la ausencia estatal en materia sanitaria, pero también para proseguir las aspiraciones emancipadoras de los utopistas libertarios, logrando crear una base de apoyo social para la ilustración del naciente obrerismo chileno. En este proyecto de educación social, la medicina académica desempeñó un rol fundamental[8]. Frente al crecimiento negativo de la población y a las enfermedades que mermaban la fuerza de trabajo, las sociedades de socorros mutuos asumieron una estrategia instructiva. A través de charlas sobre higiene, prevención de enfermedades de trasmisión sexual, alcoholismo o programas de vacunación, los médicos mutualistas concientizaban a los trabajadores y a sus familias sobre la importancia del auto-cuidado. Para este fin, las mutuales establecieron un contrato de servicios sanitarios con un

7 La etapa anterior a los llamados "gobiernos liberales", se caracterizó por la represión que el gobierno de Montt aplicó contra las organizaciones de trabajadores producto de la guerra civil de 1859.

8 Como señala María Angélica Illanes, la labor de los médicos al interior de las mutuales fue constante y muy reconocida por los dirigentes obreros. "Médicos, tales como, Daniel Cruzat, Ricardo Cortés Monroy, Elías Fernández, Eloísa Díaz, César Martínez, Moisés Amaral, Luis Felipe Salas, Manuel Calvo Mackenna, Francisco Landa, y otros, efectuaban su labor con espíritu y vocación de servicio, cobrando aranceles exiguos, mereciendo constantemente la admiración y agradecimiento de los miembros de las Sociedades de Socorros Mutuos" (1993: 45). En este sentido, su influencia no fue menor en la conformación de un discurso y de unas prácticas destinadas al bienestar de los asociados mutualistas.

número no menor de médicos, practicantes y boticarios. La coordinación de los servicios médicos y la supervisión del enfermo quedaban a cargo de las comisiones de visitas. Estas se encargaban de archivar todos los detalles del caso y darlos a conocer al Directorio de la mutual[9], generándose un prolijo registro sanitario de los socios[10]. Dicha supervisión estaba supeditada, además, a un sistema de control de unidades sanitarias, en la que se asignaba a cada médico, visitador u otro funcionario de la organización la vigilancia sobre un determinado sector de la cuidad. De esta manera, el mutualismo chileno generó una suerte de archivo documental sobre los índices de morbilidad y mortalidad de sus asociados que le permitió guiar estrategias y objetivos en el ámbito sanitario.

V

Luego de la caída del liberalismo gubernamental hacia finales del XIX, se incorporaron nuevos ordenamientos políticos e ideológicos que permearon el desarrollo de las organizaciones de trabajadores. El posicionamiento político de muchos de sus dirigentes al interior de lo que se llamó las "ideologías extremas del socialismo y del anarquismo", entre otros factores, dieron un perfil más sindicalista al obrerismo nacional. Como explica Sergio Grez: "Sin borrar la gran importancia del mutualismo y otras formas de organización presindical en la génesis del movimiento popular chileno, las huelgas de julio de 1890 anuncian el comienzo de una nueva etapa en la que el mutualismo pierde paulatinamente importancia frente a los organismos de lucha que florecerán entre los principales núcleos del proletariado minero y urbano" (1994: 305). Para el historiador, la desmesurada represión que ejerció el oficialismo contra las demandas populares y la estrategia de lucha de clases generaron al interior del obrerismo la creencia de que el mutualismo ya había cumplido su rol histórico.

Durante los primeros años del siglo XX, las malas condiciones de vida de los sectores populares seguía siendo el mal endémico que impedía al productor contar con una fuerza laboral sana y activa para el desarrollo de la economía del país. La República Parlamentaria levantada luego de la caída del último presidente liberal dejaba dormir durante años en el Congreso los proyectos sociales, colocando constantes trabas para su aprobación. La radicalización del discurso obrero, fomentado en parte por la corrupción política y financiera, la falta de distribución de los excedentes del salitre y la acumulación de la oligarquía propietaria, posibilitó el desarrollo de nuevas formas de organización popular: "las sociedades de resistencia (con importante presencia anarquista) constituían los gérmenes del sindicalismo, y las mancomunales (de tendencia mayoritariamente demócrata y socialista), creadas a partir de 1900, expresaban una original mezcla de sindicalismo, de mutualismo, de sociedades populares de recreación y de cultura, y a veces, incluso, de cooperativismo" (Grez, 1994: 306). Además, la particular estructura del mundo popular determinaba el desarrollo de la organización y el porvenir del mutualismo nacional. Artesanos, empleados medios y obreros de distintos sectores productivos, condicionados no sólo ideológicamente, sino también por la estructura social imperante, se organizaron diferencialmente: el artesanado y algunos sectores de la clase media y de los empleados recientemente incorporados al sistema mutualista mantuvieron la vigencia de este tipo de organización como medio privilegiado para mejorar la condición social del mundo popular. En cambio, los sectores obreros de la minería, los portuarios y panificadores, entre otros, se organizaron en mancomunales y sociedades de resistencia motivados por la naciente actividad sindical y por el discurso de lucha de clases (Grez, 1994: 307).

Sin embargo, la lógica ilustrada del mutualismo siguió estructurando el ideario de las sociedades de trabajadores. Más allá de los objetivos inmediatos que los movilizaban, y de la posición que ocupaban en el amplio abanico político de la disidencia, los dirigentes de las organizaciones populares heredaron el proyecto civilizatorio (con algunos matices) instalado por los *igualitarios* de me-

9 En otras mutuales, esta labor de supervisión, registro e información destinada al conocimiento del Directorio era realizada por los Jefes de Beneficencia. En la Sociedad Lira Chilena estos personajes tenían la función de: visitar la casa del socio enfermo para prestarle ayuda, exigir un certificado médico como constancia de que no puede trabajar, dar oportuno aviso al presidente y secretario del socio enfermo acompañando el recibo de viático para que se lo firmen y procedan a pagarlo en la tesorería, dando parte después al Directorio en su reunión para su pronta aprobación, anotar en la pizarra del salón social el nombre y domicilio del socio o socios enfermos, presentar al Directorio una planilla de viáticos suministrados a los socios enfermos durante el mes, y un informe completo y detallado de todos los gastos hechos, especificando los nombres y apellidos de todos los que se enfermaron durante el semestre (SOCIEDAD DE SOCORROS MUTUOS FILARMONICA Y FOOT BALL CLUB LIRA CHILENA, 1917: 24-25).

10 Como señala Illanes, "Todo personal contratado quedaba sujeto a inspección periódica por parte del Directorio, el cual daba cuenta en cada Asamblea Ordinaria del movimiento del servicio y estado de los enfermos" (1993: 42).

diados del siglo XIX[11]. Al respecto, Eduardo Devés señala que "en general los conductores ideológicos o políticos de los movimientos de los trabajadores, hacia el centenario, pertenecen claramente a la corriente *civilizadora*, en las luchas populares latinoamericanas (…) Los conductores chilenos no son caudillos sino educadores, funcionarios de la organización obrera; son hombres de pluma y no de espada, de periódico y de elección: para ellos no hay verdadera lucha popular que no pase por la educación y la organización". Su verdadera labor estaba en la instrucción de los trabajadores para la emancipación moral y material —como señalara Bilbao—, y no en la lucha revolucionaria de clases; por lo que su fundamento ideológico se basaba en la necesidad de "rescatar los verdaderos valores de la cultura dominante (…) los valores del saber científico o de la democracia política y social traicionados por la oligarquía". De esta manera, como explica Devés, se fue materializando desde mediados del siglo XIX gracias a las condiciones económicas y políticas ya descritas, un tipo de cultura trabajadora "marcada por la herencia ilustrada y la herencia romántica, asimiladas a través del prisma de un modernismo naturalista. Los cisnes de estos poetas son los periódicos y las princesas son las gestas de la lucha social" (1991: 131-132).

En este contexto, las organizaciones de trabajadores encontraron en la prensa obrera un instrumento eficaz para alimentar la intelectualidad de las masas (Cruzat, Tironi, 1987: 151). Desde la formación de las Sociedades Tipográficas, la propaganda del proyecto mutual fue reforzada a través del desarrollo de una prensa estable, profesional y comprometida con los objetivos de la organización. Ya en pleno siglo XX, la prensa se transformó en el arma privilegiada de las sociedades de resistencia, mancomunales y mutuales, para transmitir su proyecto o ideario. Un claro ejemplo del marcado carácter instrumental que la dirigencia obrera le atribuyó a la prensa, lo encontramos en la figura de Luis Emilio Recabarren, destacado dirigente fundador del *Partido Obrero Socialista* y del periódico *El Despertar de los Trabajadores* de Antofagasta. Según Recabarren, "la prensa obrera tiene por misión sagrada contribuir a la ilustración y difundir la cultura en las costumbres de los pueblos. Un periódico que llegue a las manos de un hijo del trabajo, debe ser un libro en el cual encuentre la savia vivificante para fortalecer el espíritu, cuando abatido por las luchas de la vida, se siente adormecer. Debe llevar en sus caracteres palabras de enseñanza y de ejemplo, en estilo claro y correcto que revele la buena intención de la pluma que los traza" (Cruzat y Devés, 1985: 5). Recabarren, como menciona Devés, "en lo de civilizador es plenamente representativo, tanto en las acciones como en los conceptos, del carácter de las luchas populares chilenas" (1991: 132). A su vez, lo anterior denota una suerte de proselitización cultural de los dirigentes, insertando sus perfiles dentro de una racionalidad que hace de este cuerpo obrero algo definible e identificable.

11 Al respecto, el historiador chileno Eduardo Devés señala: "En Chile los trabajadores se han férreamente organizado y además, háyase tratado de organizaciones mutuales, mancomunales, sindicales o demócratas, comunistas, socialistas, ácratas o católicas, todas han tenido muy predominantemente el carácter ilustrado" (Devés, 1991: 132).

VI

En septiembre de 1924 aparece en el tercer número de un periódico de tendencia anarcosindicalista llamado Hoja Sanitaria un texto titulado *El cuerpo humano y las grandes leyes de la salud*. Abre el artículo el siguiente párrafo: "Una máquina está hecha de muchas piezas diferentes, todas reunidas para formar un solo mecanismo. De la misma manera, el cuerpo humano está hecho de muchas partes distintas, reunidas para formar un todo. El maquinista debe saber cuándo su máquina necesita carbón y agua, y cómo hay que suministrárselos. Así nosotros debemos conocer las necesidades de nuestros cuerpos y cómo deben satisfacerse. El maquinista tiene que saber cómo quitar la suciedad y el polvo que se acumulan en las piezas de la máquina, y cómo debe aceitar estas partes para que no se gasten una contra otra. Del mismo modo debemos saber nosotros cómo deben conservarse nuestros cuerpos libres de los gérmenes que causan enfermedades, y cómo se les debe dar el ejercicio y el reposo necesarios para la salud" (Hoja Sanitaria, 1924, N°3). El cuerpo, como objeto de una reflexión y de una práctica, comenzaba a revelar no sólo sus potencias y afectos, sino también su organización. El llamado a la autogestión del cuerpo –que implica siempre el correlativo examen sobre este- se condecía con la autogestión de las organizaciones sindicales que se consolidaban durante las primeras décadas del siglo XX.

Entre los años 1924 y 1927 la sección chilena de la organización sindical anarquista Industrial Workers of the World (I.W.W.)[12], nacida en Estados Unidos de Norteamérica en 1905 y llegada a Chile en 1919, publica en la ciudad de Santiago la Hoja Sanitaria, un periódico difundido de forma mensual que proporcionaba conocimientos de fisiología y anatomía humana, principios básicos de higiene para evitar enfermedades y una que otra creación literaria con fines pedagógicos (cuentos, dramaturgia, etc.). La publicación se imprimía en una imprenta de Santiago que funcionaba, además, como Policlínico Obrero auto gestionado por la organización, configurándose de este modo un eficaz espacio para la enseñanza y la práctica de la higiene pública. Para este fin, el funcionamiento del Policlínico estaba a cargo de un médico jefe y de dos auxiliares (estudiantes del último año de medicina), una matrona, un dentista, un practicante y un delegado de turno. Se realizaban consultas, inyecciones, curaciones, lavados, pruebas para el diagnóstico de la sífilis (R. Wassermann), exámenes de jugos gástricos y orina, extracciones y curaciones dentales. Los exámenes de laboratorio, ciertamente los más costosos, valían cinco pesos de la época para los no organizados (Hoja Sanitaria, 1924, N°3). Posteriormente, se ampliaría el servicio dental (Hoja Sanitaria, 1926, N°13), en el que se realizaban extracciones bajo anestesia, obturaciones con amalgamas, oro o cemento, tratamientos radiculares, topes de oro, coronas, placas, parches, ganchos de oro, etc. (Hoja Sanitaria, 1926, N° 14).

12 Para el historiador Víctor Muñoz la I.W.W. "fue sin lugar a dudas la organización libertaría más recordada de la región chilena. No es ni la más grande ni la más efectiva de cuentas hubo, y tampoco fueron muchos sus años de efectiva trascendencia en el movimiento social criollo, pero sus tres letras se convirtieron en todo un emblema de rebeldía generacional que perduró muchas décadas después de su auge. La I.W.W. no sólo marcó a los trabajadores y trabajadoras que eligieron sus filas. Muchos estudiantes y profesores se sintieron afines con su ideario, el empresariado padeció su efectividad y el Estado tuvo hasta que inventar montajes para suprimirla y garantizar el orden social. Revolucionaria, conflictiva, internacionalista, la IWW y sus siglas, encarnaron en sí mismas el imaginario subversivo de los años veinte". Como explica Muñoz, esta organización no solo fue tuvo una destacable labor sindical, sino que también se constituyó como un actor relevante en la difusión política y cultural de los movimientos obreros del siglo XX. Al respecto, la I.W.W. estuvo a cargo de la editorial anarquista LUX y creo en las ciudades en las que operó una serie de periódicos entre los que estaban *Mar y Tierra* en Valparaíso; *Acción Directa* en Santiago; *El Azote* y *El Proletario* en Talca; entre muchos otros. En 1921 se realizó en Valparaíso la Segunda Convención Nacional de la IWW en la que se tomaron una serie de acuerdos que serían publicados en los periódicos *Acción Directa* y *Claridad.* *(Continúa en página 34).*

La gratuidad de la Hoja Sanitaria le otorgó una difusión segura y amplia durante el primer año. Sin embargo, la finalización del superávit[13] -generado por la labor del Policlínico para la financiación de la publicación- en diciembre de 1925 obligó a fijar un precio de diez centavos por número para costear un tiraje de dos mil ejemplares. Posteriormente, al ser declarada la I.W.W. como organización ilícita por las autoridades de la época[14], el Policlínico quedó sin administrador conocido y a la deriva. Ya en el último número disponible de la Hoja Sanitaria (que data de noviembre de 1927), y tras un silencio de 5 meses destinados a la reorganización de los servicios, se publica la noticia de que la Repartición Sanitaria Popular pasó a ser propiedad del Dr. Gilberto Zamorano, y dirigida, como antes, por el Dr. Juan Gandulfo. A pesar de los contratiempos, el Policlínico obrero, como se explica en su número 24, "continúa, como siempre, atendiendo solícitamente a los trabajadores y a todas las personas que soliciten los servicios sanitarios.Y, que, a pesar de este cambio y de no tener subvención de *filántropos ni nadie*, no ha cambiado su fin de altruismo y bien social por el mezquino mercantilismo (…) Se garantiza que en el servicio no

13 Las dificultades económicas para mantener el alto tiraje de esta publicación no fueron menores. Al respecto, en su número 11 de 1925 encontramos la siguiente declaración: "Todo lo que el *Comité Sanitario* hace es –únicamente– en beneficio de los asalariados. Jamás se ha consultado otro interés que el de ellos, sin descuidar –por cierto– la consecuencia con la ideología libertaria que propicia la I.W.W. Con las más claras intenciones se nos ha ofrecido ayuda pecuniaria del Estado; pero no la hemos aceptado, a pesar de nuestra situación económica tan precaria, pues no queremos caer en claudicaciones ni inconsecuencias con nuestro principio de que todo Estado es un organismo inútil y parasitario. Pretendemos ir realizando –aunque sea embrionariamente– en la práctica los postulados de la ética o moral verdadera: ayuda mutua, justicia y magnanimidad (espíritu de sacrificio), para poder llegar algún día a convivir en una sociedad en que no sean palabras vanas la solidaridad y la libertad. Pero precisamente para esto necesitamos todo el apoyo de los verdaderos compañeros y no de aquellos que se etiquetan de tales con propósitos incalificables. Hemos gastado todo el 'superávit' del Policlínico desde su fundación hasta hoy día (tres mil pesos, más o menos) en mantener esta 'Hoja Sanitaria' que se distribuye gratis. No hemos comprado sino el instrumental más indispensable para el servicio de los enfermos; pero a pesar de este sacrificio heroico no hemos recibido más de cincuenta pesos para mantener nuestra publicación, que no es sólo nuestra sino de todos los obreros sin distinción de oficios o de ideas. Urgidos a ver morir nuestra labor de difusión de higiene social, hemos resuelto mantener nuestra Hoja fijándole un precio de venta, con el cual se pagará apenas el costo del tiraje en caso de que se vendan dos mil ejemplares de cada número. Es esta la razón porqué desde hoy la Hoja Sanitaria aparece estigmatizada con el precio de diez centavos" (Hoja Sanitaria, 1925, Nº 11).

14 Durante febrero de 1927 y julio de 1931, la dictadura del General Ibáñez se encargó de perseguir, encarcelar y confinar a los principales organizadores de la IWW. Luego de la caída de la dictadura, hubo una serie de intentos de reorganización poco fructíferos. Sin embargo, el Policlínico Juan Gandulfo (llamado así en honor de su fundador fallecido en 1932) seguirá funcionando hasta 1954.

hay distingos ni preferencias de clase; sólo hay igualdad en todo, y los precios son muy módicos. Rogamos al público que ayude a este Policlínico y proteja a su órgano, la *Hoja Sanitaria*" (Hoja Sanitaria, 1927, N°24). De este modo, la Hoja Sanitaria dejaría de ser el órgano de difusión del Comité Sanitario de la I.W.W. para la propagación de la higiene entre los sectores populares, pasando a constituirse en la publicación del Policlínico Obrero nocturno.

Para el médico chileno Fabián Pavez, la importancia de la Hoja Sanitaria, entendida como instancia destinada a la educación sanitaria de los trabajadores, radicaba en "los avanzados conceptos de salud integral que se manejaban: concepción de la importancia de la higiene, el aire puro, el ejercicio físico (incluidas lecciones de natación mediante textos y fotografías), la salud mental y la nutrición. Respecto al último punto, se educaba a obreros y madres de familia en la creación de un menú semanal accesible y nutritivo, y la compra de alimentos económicos de alto rendimiento energético". Al contar con valiosos elementos formativos e informativos, esta publicación se configuró como un eficaz manual instructivo dirigido a fomentar el auto-cuidado de los trabajadores y de sus familias, difundiendo entre los obreros conocimientos sobre "higiene, salud mental, educación sexual, enfermedades infecto-contagiosas (E.T.S., tuberculosis, viruela, rabia, pediculosis, sarna, tifus exantemático, etc.), temas de pediatría y puericultura, nutrición, salud buco-dental, entre otros" (Pavez, 2009: 428).

A su labor de concientización sobre la higiene y las enfermedades que afectaban a los cuerpos de trabajadores y trabajadoras, la Hoja Sanitaria sumó una organizada campaña dirigida a la familia y al cuidado de los niños: "(…) téngase presente que a las guaguas puede educárseles, esto es, formarles hábitos, pero sin necesidad de pegarles, como suele hacerse por muchas madres" (Hoja Sanitaria, 1924, Nº 2). A través de su sección *El ABC de la Puericultura Moderna*, la Hoja entregaba a las madres información relevante sobre lactancia y otros[15].

15 Creemos pertinente para comprender la inherente naturaleza pedagógica de esta publicación, reproducir las recomendaciones en materia de lactancia y cuidado de los hijos. Al respecto, Fabián Pavez señala en sus apuntes personales sobre la Hoja Sanitaria la importancia que se le da a la leche materna para el adecuado desarrollo del recién nacido, la cual debería administrarse "hasta la salida de los 10-12 primeros dientes" cada 2 horas en el día y cada 3 en la noche durante los 3 primeros meses. De haber imposibilidad, se utilizaría la "leche de ama"; aunque destaca que "el ama debe tener buena salud y su hijo debe ser sano, a lo más, 2 meses mayor que el que se va a criar; debe tener buena dentadura. Si es posible que ella, su leche y su niño, si vive, sean examinados por un médico". *(Continúa en página 35).*

Sin embargo, la efectividad de estas campañas solía jugarse en la incorporación de la familia a la organización, por lo que al igual que en la mutual, las mujeres y madres de familia eran conminadas a participar de los beneficios que representaba la pertenencia a la asociación: "dejad los prejuicios que te rodean y encadenan al potro de la pobreza espiritual y económica, levántate de tu postración: encara e impele (empuja) a tu compañero hacia la organización que engrandece y redime, y si no quiere, ve tú a buscar la salvación de tu hogar, y él que quede en casa en tu lugar". La autogestión, pilar fundamental de la organización obrera, era inculcada en las familias con el fin de "fomentar la organización y demostrar, con hechos bien fehacientes, que los productores, estrechamente unidos son capaces de asegurarse (…) la salud y la vida de ellos y sus familias" (Hoja Sanitaria, 1925, N° 11).

Por otra parte, la higiene de la vivienda obrera también fue considerada como objetivo prioritario, por lo que se publican artículos que describen las condiciones de insalubridad que viven los obreros en los tinglados y conventillos de la ciudad, denunciando el peligro que suponen dichas instalaciones para la higiene pública. Además, asumiendo su labor reivindicativa, la *Hoja Sanitaria* pone de manifiesto las alzas en los arriendos y la solución propuesta frente a ellas: "¡negarse a pagar más del 50 por ciento e imponer la indispensable higienización!" (Hoja Sanitaria, 1925, N° 7).

Al igual que con la higiene del hogar y el cuidado de los infantes, la Hoja Sanitaria incluyó la voz experta de la medicina científica en materia de sexualidad. En el primer número de junio de 1924, este pasquín señalaba: "La naturaleza sapientísima produce en los seres adultos de sexo contrario un deseo de unirse, una atracción irresistible que determina la posesión de la hembra por el macho, vale decir, el coito, durante el cual los seres que se desean sacian el apetito sexual al sentirse sacudidos, deliciosamente, por el orgasmo o espasmo genital. Tal es en esencia el verdadero amor: atracción material del sexo masculino por el femenino, iluminado y mantenido por la COMUNIÓN INTELECTUAL Y MORAL del hombre y la mujer que se aman" (Hoja Sanitaria, 1924, N° 1). Posteriormente, en el número 5 de enero de 1925, se abordan en profundidad las enfermedades de transmisión sexual: sífilis y gonorrea. Mediante el título *Protéjase usted contra las enfermedades venéreas y proteja también a sus hijos*, se introduce al lector en las características de dichas enfermedades. Además, cumpliendo su labor instructiva, el artículo establece una suerte de prescripción dirigida al trabajador: "(…) el alcohol y la vida desarreglada aumentan considerablemente los funestos efectos de la sífilis (…) Es posible preservarse de las enfermeda-

des venéreas. El medio más seguro es aquel que aconseja la moral: abstenerse de relaciones sexuales fuera de la compañera o compañero. La continencia no perjudica en nada a la salud, mientras que los excesos venéreos, la agotan. La sobriedad ayuda a mantener la continencia (…) No hay enfermedades vergonzosas, pero es vergonzoso no medicinarse y transformarse en un peligro para los demás". Al finalizar, se expone a modo de epílogo un recuadro con la siguiente frase: "El hombre y la mujer desaseados sólo inspiran sentimientos de repugnancia. Con más frecuencia de la que se cree, el fracaso en la vida se debe a estas causas y muchas veces sin que el propio interesado se dé cuenta de ello y sin que nadie se atreva a decírselo" (Hoja Sanitaria, 1925, N° 5).

Se trataba de una política que buscaba, desde los principios de la razón moderna, mostrar una sexualidad acorde no sólo con los intereses de clase, sino también con lo que algunos llamaban "el decaimiento de la raza". En esta dirección, Ricardo León publicaba en el número 23 de la Hoja un pequeño texto titulado *El Matrimonio*, en el que se señalaba lo siguiente: "Merced a una abominable ignorancia de los principios científicos más elementales, el matrimonio, lejos de ser hoy un jardín de selección de la especie, es un pantano lleno de miasmas insalubres y bordeado de flores viciosas y envenenadas. Todos los que van al matrimonio se preocupan de sus accidentes frívolos sin llegar a cuestiones trascendentales. La mujer averigua si el prometido es rico, si tiene posición social, y, a lo sumo, si es honrado y tiene talento. El hombre busca novia hermosa, rica o aristocrática. No es ya el amor el niño ciego de los antiguos poetas, sino un viejo empedernido y vicioso que se casa, al fin, por conveniencia o por cálculo. Un torpe positivismo, una ignorancia brutal presiden a la mayor parte de los matrimonios. Se unen temperamentos similares, fuerzas paralelas, disposiciones patológicas; la belleza se casa con el dinero, la juventud se junta con la vejez; el hombre envenena las sagradas fuentes de la maternidad con la ponzoña de sus torpes mocedades. Llega la fecha de la generación y esos temperamentos, esas fuerzas, esas disposiciones, esos desequilibrios, esos gérmenes morbosos, se funden, se exacerban y estallan, sembrando el mundo de epilépticos, tuberculosos, degenerados, carne triste de la patología, galeotes del manicomio y del hospital, que nutren con sangre de lágrimas el pesimismo de nuestras sociedades corrompidas" (Hoja Sanitaria, 1926, N° 23).

El discurso médico que constituye a la Hoja tributó efectivamente con un archivo estatal que establecía como pivote de su organización el concepto de raza configurado desde los principios de la biología. La raza era aquello que no escapaba a las leyes naturales ni a los peligros de la población. Por ende, esta se inscribe como aquel supuesto que se ve constantemente amenazado por lo que llamaban las autoridades de la época "las enfermedades sociales de la República" (Poblete, 1925: 4). El año anterior a este texto aparecido en la Hoja, el 21 de marzo de 1925, se publica el Decreto Ley Sobre Defensa de la Raza que señalaba en sus artículos 1° y 2° lo siguiente: "Es función del Gobierno luchar contra las enfermedades i costumbres susceptibles de causar dejeneracion de la raza i adoptar los medios que juzgue adecuados para mejorarla i vigorizarla (…) Declárense enfermedades i costumbres susceptibles de causar dejeneracion de la raza, a la sífilis, a la tuberculosis i a las enfermedades venéreas; al alcoholismo, a la prostitución, i a todas las prácticas sociales i profesionales que favorezcan la difusion de aquellas enfermedades". Tanto la Hoja como el Decreto operan desde un principio de efectividad normativo que piensa a la raza como un problema anterior a la organización social o política (Menard, 2013) y que, por lo tanto, debe ser resguardada de los peligros inherentes a dicho orden. Como explica Andrés Tello, el potencial *carácter inorgánico* de los archivos se intenta contener, al menos en sus orientaciones más tradicionales, a través los principios decimonónicos *de procedencia* y *de respeto de orden del original*. Como señala Tello, el principio de procedencia (denominado en francés *respect des fonds* e implementado en 1841 por el Ministerio del Interior francés bajo la influencia del historiador y archivador Natalis de Wailly con el fin de sustituir los criterios de clasificación de documentos utilizados desde la Ilustración centrados en la división por materias, temas o lugares), es un procedimiento sistemático de identificación, ordenamiento y conservación de los documentos a partir de su cuerpo o institución de *origen* (Tello, 2014). En este sentido, resulta interesante observar cómo en la Hoja se organizan los discursos sobre la idea de la superación de un orden social y político que ha corrompido "La naturaleza sapientísima", generando condiciones propicias para su autodestrucción. Si los ideales emancipatorios de los dirigentes de las organizaciones de trabajadores de principios del siglo XX estuvieron marcados por un discurso de carácter civilizatorio, es debido a la fuerza con que se impuso en el proceso de construcción del estado nacional una identidad biológica como dato natural anterior a lo social. La idea de un origen mancillado por un orden impuesto a la fuerza (militarmente) y legitimado políticamente (constitucionalmente) permitió no sólo la organización de los trabajadores en unidades al margen del estado, sino además la autogestión sanitaria para la recuperación de una identidad primigenia.

VII

El número 24 de la Hoja Sanitaria, última impresión conocida del periódico, abre con el título *Cuide su motor humano*: "El hombre moderno, consciente de lo que vale el factor salud para su bienestar económico y social, no debe ser sordo a los consejos más elementales de higiene, ciencia que se encarga de cuidar nuestro cuerpo para ponerlo fuerte y fortalecer las resistencias naturales que posee el organismo humano contra las enfermedades que lo acechan" (Hoja Sanitaria, 1927, N° 24).

Esta reflexión ha sido precedida por un amplio corpus de imágenes, textos, definiciones, gráficos, estadísticas, prescripciones, nombres y otros; organizado en 24 números con un tiraje aproximado de mil ejemplares entre los años 1924 y 1927. Dicho conjunto heterogéneo responde a principios de organización que consideran al cuerpo como el punto de partida y de llegada de toda reflexión, una suerte de espacio prístino y original, cuya definición, delimitación y heterovaloración[16] emergen en la Hoja desprendidas de todas aquellas rémoras culturales -inscritas en otro tipo de archivos[17]- que operan desde criterios de eficacia distintos a los raciales-biológicos que configuraron los archivos estatales durante el proceso de construcción del estado nación.

En este sentido, la Hoja Sanitara muestra como el impulso modernizador del obrerismo se vuelca, a comienzos del siglo XX, hacia el interior del cuerpo, a un nivel más profundo, a través de su organización molecular, logrando vincular de este modo una economía más externa (la de la casa, la fábrica o la escuela) con otra que opera sobre la fuerza corporal, en su productividad, en el orden de los nombres, de sus partes y de su valoración. Esta doble inscripción del archivo –tanto a nivel macro como micro– podría leerse como la potencia –eficacia– del orden que permitió no sólo la emergencia de un cuerpo nuevo, sino también de una nueva fuerza[18] que formó parte del devenir institucional de Chile durante el siglo XX.

16 En el número 22 de la Hoja Sanitaria, el Dr, Marañon presente un texto titulado*La Educación Sexual y la Diferenciación Sexual*, en el que señala: ¿Cuál será la fórmula práctica para esta pedagogía de diferenciación de los instintos? Sin duda en el varón el estímulo del trabajo. Y esto no es un mero y vago precepto de moral, sino un concepto henchido de justificaciones biológicas. Es evidente, y no hace mucho hemos explanado este tema, que la actividad social del hombre, ya en su forma legítima y creadora, que es el trabajo; ya en la modalidad secundaria y estéril del deporte representa un equivalente fisiológico de la actividad sexual. El evangelio de Buda nos dice ya que la lascivia crece a la sombra del ocio, y los textos cristianos están llenos de la misma idea. Por ello el trabajo intenso es el camino recto que nos lleva a la monogamia, por lo tanto, a la afirmación, pudiéramos decir a la sublimación, de nuestra sexualidad. Y lo que hoy podemos decir con toda certeza es que las únicas batallas que los maestros y los médicos hemos ganado a las torceduras y a las angustias del sexo, ha sido con la medicina de la actividad. ¿Y la mujer? El suscitar este problema equivaldría a la revisión del sentido y de las modalidades de la lucha feminista; y ello, por sí sólo, podría ser tema para llenar un tiempo que ya me falta. Pero no podría terminar sin repetir que el progreso sexual de la mujer sólo puede depender, como el del hombre, de su diferenciación sexual: esto es, de la exaltación de sus cualidades femeninas. Por decir esto he sido tachado de antifeminista, y a veces con modos violentos e imprecatorios. Pero no me importa, porque tengo razón. Hay mujeres que se creen deprimidas por la afirmación de que deben ser madres primero y luego todo lo demás; y renunciar, si es preciso, a todo lo demás para ser madres (…) Diferenciación sexual. Ser hombres y ser mujeres en toda su amplitud. En esto debe estribar fundamentalmente el progreso sexual de la humanidad; que en parte vale tanto como decir un progreso moral (Hoja Sanitaria, 1927, N° 22).

17 Al respecto, André Menard señala a propósito de las diferencias entre la lógica archivística mapuche y la estatal que "nos permite entender el fenómeno colonial como un problema de superposiciones de luchas entre archivos distintos" (Menard, 2013: XLIII).

18 Como explica el sociólogo Hugo Sir a propósito de la lectura del libro *El cuerpo como máquina. La medicalización de la fuerza de trabajo en Chile*, "[l]os inicios de una "ética privada de la buena salud", esta higiene como nueva moral del cuerpo, no tiene repercusiones exclusivamente heterónomas. En este sentido, se exponen usos estratégicos de las reglas, referidos a una salud integral de los obreros gestionadas por ellos mismos, a través de la vinculación y de la afinidad política con algunos médicos. En particular ciertos policlínicos obreros de tendencia anarquista (…) esto se expresa muy bien en uno de los documentos históricos más valiosos recuperados para este trabajo, la "hoja sanitaria". En este pasquín mensual difundido desde 1924 hasta 1927, se mezclaban educación, higiene y moral. Sin duda, y así lo plantea Fuster, se trataba de otro elemento civilizador, pero esta vez parece vincularse de manera diferente, menos vertical quizás con los y las trabajadores, a través de la autogestión, como pilar de la organización obrera. Y en ese sentido, la manera abierta como se tratan los temas más diversos (desde los piojos y las cucarachas, a los genitales masculinos y femeninos, y las buenas relaciones sexuales "con la compañera") que entrega armas y utensilios para el uso de los obreros, contrasta con una visión de la medicina únicamente como forma disciplinaria" (Sir, 2013: 197).

(Continuación Nota 12) Estos marcarían el ideario político y social que llevarían a esta organización a ser una de las más emblemáticas del país: "**Hogar Común**. Las Uniones Locales propiciarán la concentración de las finanzas gastadas en pequeños salones gremiales para instalar el Hogar común con capacidad para sesiones amplias de las Uniones Locales o Departamentos Industriales y dar facilidades a la instalación de Biblioteca, Teatro, Clínica y Oficina de Contratación de Trabajo. **Pro-imprenta**. Se acuerdan que cada asociado a los gremios adheridos a los Trabajadores Industriales del Mundo pagará una cuota mínima de un peso para adquirir una imprenta. **Jornada de trabajo**. Exigiéndolo el exceso de desgaste físico y favoreciendo la mayor ocupación de obreros cesantes, recomienda la jornada máxima de 44 horas semanales, en todas las fábricas y faenas, divididas en 8 horas diarias y 4 horas el día sábado. **Salarios**. Los departamentos y Uniones Locales deben luchar por un salario mínimo que compense las máximas necesidades de los trabajadores; no obstante sosteneos la abolición del salario. Único factor de la tiranía y explotación capitalista. **Trabajo a contrato**. Se acuerda tratar de abolir el sistema de contrato y especialmente los contratistas en las faenas marítimas, por considerarse perniciosa para los intereses de los trabajadores y porque en las fábricas y obras se establece la competencia entre ellos y éste sólo beneficia al capitalista. **A falta de trabajo**. A falta justificada de trabajo en fábricas, talleres y faenas, imponer (la redondilla) o sea turnos rotativos o disminución de horas de trabajo, a fin de impedir la suspensión o cesantía forzosa de los trabajadores. **Enganches**. Boycotearlos en todas sus formas y sentidos, sosteniendo la libre demanda y libre concurrencia o contratos directos, impidiendo así la especulación y despotismo desenfrenado por enganchadores. **Matrícula de gente de mar y fotografía de identidad en fábricas y faenas**. Acuérdese sostener y gastar todo el empeño posible en anular estas marcas impuestas por el capitalismo gubernamental. **Peso máximo de llevar al hombro**. Las Uniones Locales deben exigir a los capitalistas fijen el máximo de peso de 70 kilos. **Herramientas en el trabajo**. Se insinúa iniciar la lucha por la abolición de las herramientas llevadas por los obreros en todas las faenas y establecimientos fabriles, exigiendo sean costadas y proporcionadas por los capitalistas y patrones. **Emancipación de la mujer**. Las Uniones Locales y los asociados en particular deben luchar en todas las esferas propagando, adelantando y sosteniendo la emancipación de la mujer, organizándola. Creando en nuestro periódico secciones especiales donde se les invite a colaborar. Igualmente la edición de folletos, proclamas afines en este sentido. También propiciarán la lucha por la forma lógica y justa de igual trabajo, igual salario para contrarrestar la libre competencia entre ambos sexos a que las condena el régimen capitalista. **Alcoholismo**. Se encarga a los Centros de Estudios Sociales dependientes de la I.W.W. y los que simpaticen con nuestros principios, intensifiquen con energía una campaña práctica y teórica hasta donde les sea posible y con el concurso de la Uniones Locales contra este anestesiador vicio, fomentado por los vinicultores y gobernantes. **Habitaciones obreras**. No reconociendo el derecho de usurpación de la tierra por unos pocos, máxime cuando éstos nos explotan descaradamente obligándonos a vegetar en conventillos u otras habitaciones estrechas insalubres y caras, se recomienda mantener una constante agitación en pro de su abaratamiento y salubridad hasta la huelga de arrendatarios: es decir no pagar arriendos por las habitaciones sucios y caras. **Atención sanitaria**. Las Uniones Locales y Departamentos deberán exigir a los capitalistas asistencia médica en fábricas, talleres, minas, bahía, etc. También estimular las tenciones sanitarias fundando clínicas, extendiendo sus servicios a sus asociados y sus familias para contrarrestar la hipocresía de la caridad burguesa con la solidaridad proletaria. **Funerales**. Se recomienda que los funerales de los asociados sólo se harán solidarias las organizaciones cuando hayan caído en las luchas sociales o por accidente en el trabajo, como medio de propaganda emancipadora y apostrofar la indolencia capitalista. En los demás casos las organizaciones quedan en libertad de obrar como lo estimen conveniente. **Primero de Mayo**. El primero de Mayo es un día de protesta mundial y de acción revolucionaria. No obstante, nosotros, los Trabajadores Industriales del Mundo declaramos que mientras exista el régimen capitalista con sus ejércitos de parásitos usurpadores del esfuerzo productor y acaparadores de la tierra convirtiéndola en propiedad privada, y la explotación del hombre por hombres privilegiados, todos los días mientras este estado subsista será y deben ser de protesta y de continuada agitación proletaria. **Presos por cuestiones sociales**. Las Uniones Locales y organizaciones afines deben mantener una constante agitación por la libertad de nuestros camaradas, que por servir a las causas proletarias son víctimas de venganza capitalista, secuestrándolos en las cárceles y presidios. No menos debe ser la atención debida a los hogares de todos los abnegados luchadores. **Comunismo Libertario y Consejo de Fábrica**. Recomiéndose a los trabajadores el estudio del comunismo libertario; igualmente el estudio de los consejos de fábricas ideados y puestos en práctica en Rusia e Italia, debiendo atender al estudio y difusión de ambos temas los conferencistas y los redactores de los periódicos y folletos que se editen. **Saludo Fraternal**. La convención acuerda enviar un saludo fraternal a los camaradas revolucionarios del mundo, y exteriorizarlo a nuestros dignos camaradas que por hoy se encuentran en las cárceles y presidios, borrón infamante del capitalismo, y manifestamos por ellos nuestra protesta y afirmamos luchar con el calor de nuestra convicción hasta conseguir su libertad. **Voto de simpatía**. Considerando que la Federación de Estudiantes de Chile y la Federación Obrera de Magallanes andamos ligados por los vejámenes y crímenes de que fuimos víctimas en la pasada administración gubernativa y tomando en consideración que en la primera existen miembros que nos han prestado desinteresado concurso a nuestra organización y con la segunda nos ligan intereses comunes, la comisión acuerda un voto de simpatía y solidaridad a estas Federaciones que sea al mismo tiempo una protesta hacia nuestros comunes victimarios" (Muñoz, 2013: 107-113).

(Continuación Nota 15) Frente a la ausencia de una nodriza que pudiera proveer del nutricio líquido, establece las proporciones por mes con que debiese prepararse la leche de reemplazo, la cual debía de ser leche pura: "ojo con la leche del lechero, no se conoce las vacas de donde se saca ni los agregados que puede traer" y hervida por media hora a lo menos; respecto al agua para la mezcla, ésta debía de ser filtrada o destilada y hervida más que la leche. Propone agregar en los primeros meses "azúcar de leche" y preparar la fórmula en una mamadera "de preferencia negra", la cual debía de ser lavada con agua caliente y soda, además de "dar vuelta el chupón y cambiarlo a menudo". La introducción de los alimentos se haría desde el cuarto mes (a diferencia del sexto mes en la actualidad) y los cereales, desde el sexto o séptimo mes (al igual que en la actualidad). La carne sería introducida después de los tres años "y bien picada". Respecto a los hábitos, llama la atención: "No se debe mecer, pasear ni cantar al niño para hacerlo callar cuando llora, porque crea una servidumbre molesta e innecesaria (…)". Establece la necesidad de una vacuna a los 3 meses o en los primeros días, en caso de epidemia de viruela. Frente a un episodio de diarrea o vómito –que por ese entonces robaban, por deshidratación, la vida de muchos hijos de obreros– aconseja "agua azucarada y suspender alimento", consejo desafortunado en la actualidad en que se sabe que la carga osmótica aportada por los azúcares favorece la salida de agua al lumen intestinal y no soluciona realmente el problema de deshidratación en caso de diarrea; sin embargo, provee de otro consejo bastante importante y del que había conciencia ya en esos años: *"evitar los remedios contra la fiebre, aspirina y otros que se adquieren en las boticas, como se ha generalizado tanto"* y establece la necesidad de no dar otro remedio que el indicado por el médico (Hoja Sanitaria, 1924,Nº 2).

BIBLIOGRAFÍA

Arias, Osvaldo, *La Prensa Obrera en Chile. 1900-1930*. Chillán, Colección Convenio Cultural CUT-U Nº 1, Universidad de Chile, 1970.

Bruner, Juan, "Fragmentos de una Hijiene Pública de Santiago". *Anales de la Universidad de Chile*, Universidad de Chile, Enero, Febrero y Marzo, Tomo XV, 1857.

Cruz-Coke, Ricardo, *Historia de la medicina chilena*. Santiago de Chile, Editorial Andrés Bello, 1995.

Cruzat, Ximena y Devés, Eduardo, *Recabarren: escritos de prensa, 1898-1924*, Volumen 1. Santiago de Chile, Ediciones Nuestra América, 1985.

Cruzat, Ximena y Tironi, Ana, "El pensamiento frente a la Cuestión Social en Chile", Berrios, Mario (comp.), *Pensamiento en Chile. 1830-1910*, Santiago, Nuestra América Ediciones, 1987.

Dávila, Ricardo, *Hijiene Pública en Chile*, Santiago de Chile, Imprenta Cervantes, 1908.

De Ramón, José Armando, "Santiago de Chile, 1850-1900: Límites urbanos y segregación espacial según estratos", *Revista paraguaya de sociología*, N° 42/43, 1978.

Devés, Eduardo, "La Cultura Obrera Ilustrada chilena y algunas ideas en torno al sentido de nuestro quehacer historiográfico". *Revista Mapocho*, nº 30, 1991.

Folchi, Mauricio, "La Higiene, la Salubridad pública y el problema de la vivienda popular en Santiago de Chile, 1843-1925", López, R. (comp.), *Perfiles habitacionales y condiciones ambientales. Historia urbana de Latinoamérica siglos XVII-XX*, Puebla México, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 2007.

Fuster, Nicolás, *El cuerpo como máquina. La medicalización de la fuerza de trabajo en Chile*. Santiago de Chile, Ceibo, 2013.

Frías, Eduardo, *Las Habitaciones Obreras en Chile i en el estranjero. Estudios e investigaciones practicadas por la Oficina del Trabajo sobre el estado de la cuestión de las habitaciones obreras*. Santiago de Chile, Imprenta Santiago-Oficina del Trabajo, 1911.

Grez, Sergio, "La trayectoria histórica del mutualismo en Chile (1853-1990). Apuntes para su estudio". *Revista Mapocho*, nº 35, 1994.

Hidalgo, Rodrigo, "Vivienda social y espacio urbano en Santiago de Chile: Una mirada retrospectiva a la acción del Estado en las primeras décadas del Siglo XX". *Eure, Revista Latinoamericana de Estudios Urbanos Regionales*, Vol. XXVIII, Nº 23, 2002

Illanes, María Angélica, *En el nombre del Pueblo, del Estado y de la Ciencia. Historia social de la salud pública en Chile, 1880-1973. Hacia una historia social del siglo XX*. Santiago de Chile, Colectivo de Atención Primaria, 1993.

Lanceros, Patxi, *Política Mente. De la revolución a la globalización*. Barcelona, Anthropos.2005.

Laval Manrique, Enrique y García Valenzuela, René, "Síntesis del desarrollo histórico de la salubridad en Chile". *Revista del Servicio Nacional de Salud*, Nº 1, 1956.

Menard, André, *Libro Diario del Presidente de la Federación Araucana Manuel Aburto Panguilef*. Santiago de Chile, Colibrí RIL Editores, 2013.

Molina, Carlos, *Institucionalidad sanitaria chilena. 1889-1989*. Santiago de Chile, LOM Ediciones, 2010

_____, "La Cuestión Social y la opinión de la elite médica. Chile: 1880-1890. Análisis de la Revista Médica de Chile y de los Anales de la Universidad de Chile". *Anales Chilenos de la Historia de la Medicina*, Vol.16, Nº1, 2006.

Moore, Eduardo y Sierra, Lucas, *La mortalidad de los niños en Chile*, Valparaíso, Publicación de la Sociedad Protectora de la Infancia, Imprenta y Litografía Central, 1895.

Muñoz, Víctor, *Sin dios ni patrones. Historia, diversidad y conflictos del anarquismo en la región chilena (1890-1990)*. Valparaíso, Mar y Tierra Ediciones, 2013.

Orrego, Augusto, *La Cuestión Social*. Santiago de Chile, Imprenta Barcelona, 1897.

Pavez, Fabián, "Experiencias autogestionarias en salud: El legado de Gandulfo en la Hoja Sanitaria y el Policlínico de la Organización Sindical Industrial Workers of the World (1923-1942)", *Revista Médica de Chile*, Nº 137, 2009.

Pinto, Julio y Salazar, Gabriel, *Historia Contemporánea de Chile II. Actores, Identidad y Movimiento*. Santiago de Chile, LOM Ediciones, 1999.

_____, *Historia Contemporánea de Chile III. La Economía: Mercados, Empresarios y Trabajadores*. Santiago de Chile, LOM Ediciones, 2002.

Pretot, Víctor, "Discurso de incorporación como miembro de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile". *Anales de la Universidad de Chile*, Universidad de Chile, Tomo X, 1853.

Romero, Luis, *¿Qué hacer con los pobres? : elite y sectores populares en Santiago de Chile, 1840-1895*. Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1997.

Salazar, Gabriel, *Labradores, Peones y Proletarios. Formación y crisis de la sociedad popular chilena del siglo XIX*. Santiago de Chile, Ediciones SUR, Colección Estudios Históricos, 1989.

Serrano, Sol, *Universidad y Nación. Chile en el siglo XIX*. Santiago Chile, Editorial Universitaria, 1994.

Sir, Hugo, "A propósito de 'El cuerpo como máquina. La medicalización de la fuerza de trabajo en chile'. Sobre el dispositivo médico y su alcance", *Revista de Derechos Fundamentales*, N°10, 2013.

Sociedad De Socorros Mutuos Filarmonica Y Foot Ball Club Lira Chilena, *Estatutos*, Antofagasta, Imprenta Castellana, 1917.

Tello, Andrés, "Sobre la (im)posible archivología contemporánea".Ponencia presentada en el *Primer Seminario Interdisciplinario sobre Archivos en Chile*, realizado en el Centro Patrimonial Recoleta Dominica, Santiago de Chile, 2014.

Vicuña, Benjamín, *Los médicos de antaño en el Reino de Chile*. Santiago de Chile, Editorial Difusión S. A., 1947.

SOBRE LA PRESENTE EDICIÓN

La *Hoja Sanitaria* reúne una variedad significativa de elementos que dejan en evidencia el nacimiento de un nuevo hombre que se constituyó al amparo no sólo de la ciencia médica moderna, sino también del autocuidado y de la autogestión. En este sentido, la Hoja puede entenderse como la expresión material de los ideales emancipatorios que guiaban el trabajo de las organizaciones anarcosindicalistas chilenas, pero además como un conjunto de marcas en íntima relación con los sistemas de registro estatal que buscaban la erradicación de aquellas enfermedades sociales que mermaban a la población. Sin embargo, consideramos que el acercamiento a este corpus dependerá de los énfasis, ausencias, parcialidades, historias, juicios, digresiones, analogías, referencias, etc., que se ponen en juego en la recepción de un objeto de estas características. En esta dirección, creemos adecuado pensar esta publicación como una invitación a hacer un uso abierto de la textualidad desde lo que Jacques Derrida denomina *el pensamiento de la huella,* a saber, aquella que deja tras de sí rastros de su borradura y que obliga a considerar los textos y sus significados de un modo otro al que fueron intencionados originalmente. Como señala Derrida: "Queda por hacerse todo para plantear la cuestión de lo que *hay* en un texto cuando se pretende delimitar su 'corpus'. Pensar en el *rastro,* pensar rastreando, debería ser, desde hace bastante tiempo, reconsiderar las evidencias tranquilas del 'hay' y del 'no hay' 'en' un 'corpus', excediendo, por el rastro, la oposición de lo presente y de lo ausente, la simplicidad *indivisible* del *limes* o del rasgo marginal, el simplismo del 'esto fue pensado', su signo está presente o ausente, S es P. Habría entonces que reelaborar de cabo a rabo todos los valores, distintos ellos mismos (hasta cierto punto) y a menudo confundidos con algo *impensado, no-tematizado, implícito, excluido* según el modo de la preclusión [*forclusión*] o de la *denegación,* de la *introyección* o de la *incorporación,* etc., silencios que trabajan con otros tantos rastros un corpus del que aparecen 'ausentes'" [19].

La singular forma y disposición de los textos, imágenes, gráficos, nombres, anuncios, tipos y tamaños de grafías, títulos, artículos, entre otros, que componen la arquitectura de las páginas de la Hoja Sanitaria se presentan como un

19 Derrida, Jacques (2001). *La Tarjeta Postal: de Sócrates a Freud y más allá.* Editorial Siglo XXI, México. p.337.

desafío para cualquier ejercicio de reinscripción de este corpus en otro modo de formato escritural. Los criterios editoriales que han guiado su transcripción no han resuelto las dificultades de edición que conlleva la normalización y homogenización del heterogéneo conjunto de marcas presentes en este periódico. Es por lo anterior que la primera, y más importante, decisión editorial fue la de acompañar cada número transcrito del periódico con sus respectivas imágenes en original. Esta determinación le da un valor singular al presente libro, ya que permite contar hoy con un artefacto compuesto de imágenes transcritas para su lectura. No obstante lo anterior, consideramos pertinente explicar algunas de las decisiones de edición que permitieron resolver otras dificultades asociadas al trabajo de archivo.

Hemos mantenido la ortografía y el estilo utilizados originalmente en la Hoja Sanitaria, por lo que se ha respetado tanto los aspectos ortográficos acentuales, puntuales y literales de la época, como el estilo de redacción de los autores. También se han respetado las faltas ortográficas presentes en el texto original. Sólo se han introducido algunas modificaciones ortográficas o de estilo para completar palabras o frases ilegibles producto del deterioro del archivo original o de problemas de impresión del periódico. Se ha señalado con la expresión "ilegible" cuando ha sido imposible la reconstrucción de la palabra o frase por algún problema de impresión (mancha de tinta o impresión reventada), y con la expresión "Archivo deteriorado" (AD) cuando el documento original está en mal estado. Las palabras, sílabas, letras o signos de puntuación que se han podido reconstruir a partir del contexto se han colocado entre corchetes. A modo de ejemplo: "Para que el coito se realice, se [necesitan] por parte del hombre tres actos: la e[rección] del pene o verga, la intromisión de éste [en la] vagina o bolsa copulatriz de la mujer, [y la] eyaculación del semen". En otros casos, hemos considerado necesario normalizar el uso de mayúscula al comienzo de oración o párrafo. Además, se ha ordenado numéricamente y alfabéticamente distintas listas o series precedidas por signos confusos o ilegibles. En relación a los aspectos gramaticales del texto, se han conservado tal como aparecen en el periódico.

Por su carácter instructivo, son habituales en la Hoja los dibujos, los gráficos y las notas al pie del texto. De las imágenes en general sólo se han mantenido en la transcripción los textos que las acompañan. A modo de ejemplo: "IMAGEN A: piojo de la cabeza (Pediculus capitis) hembra, aumentado 25 veces". Las notas a pie que se aprecian en algunos artículos del periódico se han conservado y mantenido en su ubicación original, siempre y cuando no interrumpan una oración. En este último caso, éstas se han colocado al final del párrafo correspondiente. Nuestras notas al pie de página sólo buscan aclarar algunos aspectos puntuales da la transcripción o del archivo original.

La estructura del libro está organizada siguiendo los números de la Hoja Sanitaria en orden cronológico (1924-1927). Es decir, el libro se compone de 24 *números del periódico, compuestos por las imágenes* originales de cada número y, a continuación, su respectiva transcripción.

La Hoja Sanitaria de la I.W.W.

CHILE. 1924-1927

hoja sanitaria

AÑO I – PUBLICACION MENSUAL DEL COMITE SANITARIO – JUNIO DE 1924 – Núm. 1

Se distribuye gratis. — Manuel Oñate (secretario). – Francisco Molina (tesorero). — Nataniel 1057 Santiago

Lucha contra insectos

CARTILLA APROBADA POR LA ACADEMIE DE MEDECINE DE PARIS EN DICIEMBRE DE 1915

Los piojos, las pulgas y las chinches son parásitos a quienes se cree inofensivos y que en realidad son muy peligrosos, porque pueden trasmitir enfermedades muy graves y temibles.

I

LOS PIOJOS

Los piojos son un signo de suciedad y de negligencia personal.

Los que atacan al hombre son de tres especies: el piojo de la cabeza, el piojo de los vestidos o del cuerpo y el piojo de las otras partes vellosas: axila, barba, etc. (1). Los huevos de los piojos se llaman **liendres**.

El piojo de la cabeza no es mucho de temer para las personas que usan cortado el pelo al ras. Para desembarazarse de él cuando se le tiene, se friccionan los cabellos con petróleo, con bencina o con esencia mineral. Se envuelve la cabeza con un lienzo cualquiera, para dar tiempo de obrar al remedio. Al cabo de una hora todos los piojos han muerto, así como sus liendres. Se cortan entonces los cabellos con la máquina y se los quema, y se lava la cabeza con jabón.

A) Piojo de la cabeza (Pediculus capitis) hembra, aumentado 25 veces

El piojo de las partes velludas distintas de la cabeza, (Ladilla), puede desarrollarse en todas estas partes: el pecho, las axilas, la barba y aún las cejas. Se le destruye por medio del ungüento mercurial o de la pomada de calomelano, las cuales se venden en las boticas sin necesidad de receta.

El piojo de los vestidos es el más peligroso de todos, diseminándose entre las masas de población aglomeradas, como tropas, marinería, presidiarios, habitantes de conventillos, etc., puede diseminar dos terribles enfermedades: el **tifus exantemático** y el **tifus recurrente**.

El piojo del cuerpo no se mantiene sobre la piel, sino que se esconde en los vestidos y en la ropa interior, y deposita sus huevos a lo largo de los pliegues y de las costuras.

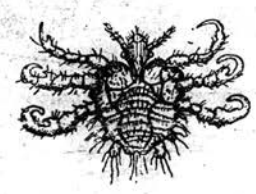
El mejor remedio para combatirlo, consiste en cambiar de ropa interior y de vestido y entregar a la desinfección la ropa y los vestidos dejados.

Pero si los parásitos no son muy numerosos, se puede recurrir a las fricciones insecticidas. El alcohol, el alcohol alcanforado, el petróleo, la bencina, la esencia de trementina o aguarrás y la naftalina dan buenos resultados.

Hay que tener presente que todas estas sustancias son inflamables y que jamás debe operarse con ellas cerca de una lámpara, de una bujía, o de cualquiera otra llama.

Sin necesidad de desnudarse, se empaparán el pantalón, la camisa y los vestidos con cualquiera de estas sustancias, echándolas gota a gota a lo largo de las costura y pliegues

B) Piojo de la cabeza (Pediculus capitis) macho, aumentado 25 veces
C) Huevo o LIENDRE de piojo de la cabeza (Pediculus capitis)



Ladilla (Phthirius pubis) o piojo del pubis, aumentado 25 veces

Se pasará, además, por debajo de la camisa un pañuelo o una esponja empapada de bencina o de esencia mineral. Es útil también llevar debajo de las ropas saquitos de alcanfor o de naftalina.

Es un buen remedio friccionarse todo el cuerpo con una pomada compuesta de 35 gramos de aceite o grasa y 45 gramos de esencia de trementina o aguarrás.

Para evitar la vuelta de los piojos, son los mejores medios el aseo corporal, y los baños de ducha y los baños jabonosos con la frecuencia posible.

II

LAS PULGAS

Se atrapan las pulgas frecuentando a las personas y a los animales que las llevan, pues pasan fácilmente de uno a otro. Esta noción vulgar nos da una explicación muy simple de las epidemias de **peste bubónica**.

Existen en Oriente localidades en que la bubónica no se extingue jamás: como un fuego que duerme se apaga para estallar después con una nueva violencia, e ir a hacer estragos hasta en las más remotas regiones. Durante el período de calma sólo persiste como enfermedad particular de las ratas, y se transmite de una rata a otra por las picaduras de las pulgas.

Cuando la mortalidad llega a ser muy fuerte entre ellas, las ratas se dispersan, e invaden nuevas villas y casas. Cuando mueren, sus pulgas abandonan los cadáveres, y se entregan a la persecución de nuevas víctimas. Si encuentran al hombre, lo pican y pueden inocularle la peste. Así se produce en el hombre el primer caso de esta terrible enfermedad. Después, la pulga del hombre propaga este contagio. He aquí cómo estallan las epidemias de peste bubónica.

La peste se trasmite únicamente por las picaduras de pulgas: suprímanse las pulgas, y la humanidad será librada de uno de sus azotes más terribles.

Para evitar las pulgas, hay que vivir en la limpieza. Que el cuerpo, la ropa y el lecho estén siempre limpios; no se tolere jamás en las habitaciones ni montones de ropa sucia, ni basuras, en tanto que sea posible, ni perro ni gato.

Para ahuyentar de cuerpo a las pulgas, conviene llevar en la camisa y los calzoncillos, saquetes de alcanfor, de naftalina o de yodoformo. En caso de necesidad, hágase uso del pañuelo o de una esponja empapados de bencina o de esencia mineral, como para matar los piojos.

Para destruir las pulgas, lávese con agua de Javel o con agua formolada al 2 por ciento, el piso y guardapolvos. Las pulgas ponen sus huevos en sus hendiduras e intersticios; frotando con una escobilla o una brocha, el líquido insecticida obrará con más seguridad. En las piezas bien cerradas, la desinfección por los vapores de azufre o de formol, es muy eficaz. En los puntos en que se duerme sobre paja, debe ser ésta cambiada frecuentemente y destruida por el fuego, sin perjuicio de abundantes pulverizaciones de creosyl al 5 por ciento, que es prudente aplicar todos los días.

III

LAS CHINCHES

Las chinches son esencialmente nocturnas. Su cuerpo aplastado les permite esconderse durante el día en las hendiduras, fisuras e intersticios que pueden presentar la madera del lecho, los sommiers, los muebles, los **parquets**, las murallas, los cortinajes, etc., por todas partes en donde puedan abrigarse contra la luz. Llegada la noche, se ponen en marcha y vienen a asaltar al durmiente. En general, su picadura es dolorosa, y deja sobre la piel una zona roja de unos quince milímetros de diámetro, con un pequeño orificio en su centro.

Chinche (Cimex lectularius), aumentado 15 veces

Las chinches no se desarrollan sólo en las habitaciones; se las encuentra también en los carruajes, vagones, barcos, y se las lleva de un punto a otro en el propio equipaje.

Pueden instalarse aún al aire libre, allí donde el hombre se ha detenido y a donde volverá. Abundan en los campamentos, no sólo en las barracas, sino también en los claros de los bosques y en los páramos y en cualesquiera otros puntos en que ha habido antes aglomeración de gente, principalmente tropas del ejército.

Este insecto nauseabundo y repugnante pasa comúnmente de un individuo a otro; puede atacar también a diversos animales. La experiencia ha manifestado que puede inocular al

(1) Ladilla.

hombre la peste bubónica, la lepra y el tifus recurrente, y se cree que puede trasmitir también la tuberculosis. Ya anteriormente se ha dicho que en el tifus recurrente desempeñan los piojos el principal papel.

Las chinches son pues, animales temibles, que es necesario exterminar.

Se desinfectan las habitaciones por medio de vapores de azufre o de formol (2), se deja obrar estos vapores por lo menos durante cinco o seis horas, para permitirles que extingan a las chinches hasta en sus más apartados escondrijos.

Las barracas-dormitorios, demasiado infectadas, que es difícil sanear, deben ser destruídas por el fuego.

Los campamentos y vivaques invadidos por las chinches, deben ser abandonados y destruídos por el fuego.

La paja que se usó como colchón debe ser rociada con pulverización de cresyl y renovada tan a menudo como sea posible, y destruída por el fuego.

La defensa individual contra las chinches puede efectuarse de dos maneras:

1.a Se separa el lecho de la muralla y se colocan sus pies sobre cubos u otros recipientes que contengan agua adicionada de una pequeña cantidad de aceite o de petróleo.

2.a Antes de acostarse se practican copiosas pulverizaciones de cresyl en el lecho, las coberturas y todas las partes descubiertas de la cama.

Cuando estas medidas no den resultado o no puedan ser aplicadas y cuando se viaje, no hay otra manera de medio-defenderse sino usar para dormir una camisa-calzoncillo cerrada en el cuello, los puños y los tobillos.

IV

LA MOSCA DOMESTICA

La mosca frecuenta las casas, en donde el hombre crea él mismo las condiciones más favorables para su multiplicación. Pone sus huevos en las basuras, en los residuos de cocina, en los excrementos humanos, y principalmente en la paja de las caballerizas y en el guano del caballo. Es esta la razón por qué abunda tanto en los cuarteles de caballería. En tiempos de guerra encuentra en las camas y montones de ramas o de paja, un buen sitio para poner y una alimentación inagotable, así como en los cadáveres insepultos.

La mosca infecta las ambulancias, visitando y yendo de unos a otros, las escupideras, los vasos y cubos de deyecciones, y las ropas manchadas de sangre y de pus, las patas, sus alas y sus pelos se cargan ahí de numerosos microbios que va, en seguida, a depositar sobre todo lo que toca. Chupando los líquidos nombrados traga estos mismos microbios que, en seguida, expele vivos y los deposita en todo lugar.

Es así como reciben nuestros alimentos los gérmenes de la tuberculosis, del cólera y principalmente de la fiebre tifoidea, para no citar más que estos tres ejemplos.

La mosca, es, pues, un animal muy peligroso; debe desaparecer. Hay numerosos procedimientos para destruirla o para alejarla. He aquí los que es necesario conocer y practicar cada vez que se pueda.

En los lugares cerrados, en las habitaciones subterráneas, aun en las trincheras, hacer muchas veces al día pulverizaciones de cresyl, por medio de una jeringa de vaporización. Las moscas son muy sensibles a estos vapores, que no tienen ninguna acción sobre el hombre.

En las ambulancias, salas de hospital, dormitorios colectivos, oficinas o sitios de gran concurrencia, y demás lugares semejantes, deben tenerse en las puertas y ventanas redes metálicas cuyas mallas no pasen de 2 a 3 milímetros de claro. Estas redes tienen, además, la ventaja de proteger contra los mosquitos y zancudos.

En los locales provistos de corriente eléctrica, pueden usarse ventiladores de paletas.

Los alimentos deben mantenerse constantemente ininterrumpidamente, al abrigo del acceso de las moscas, en cajas cerradas o bajo redes metálicas de mallas de 2 a 3 milímetros de claro, cuando más.

Deben destruirse inmediatamente por el fuego las basuras caseras, los residuos de cocina, las piezas de curaciones, etc. En caso de no hacerlo así, deben sumergirse todas estas cosas profundamente, sea en lechada de cal viva, sea en una solución de sulfato de fierro al 10 por 100, o de cresyl al 5 por 100.

De esta misma manera deben tratarse las camas y montones de paja, de ramas, hojas, etc.

Deben alejarse inmediatamente e inhumarse los cadáveres, así humanos como de animales, chicos o grandes, como igualmente las vísceras y desperdicios de los mataderos o destruirlos por el fuego, cuando sea posible.

Debe cambiarse frecuentemente la paja de las caballerizas; mientras se la tiene en uso, conviene rociarla con solución de cresyl, lo que es muy ventajoso desde el punto de vista de la higiene de los animales y que no tiene ninguna acción dañina contra ellos.

El guano debe colocarse lo más alejado de las habitaciones que sea posible, y alejarlo en cuanto se pueda. En los lugares en que se depositen los desperdicios de las caballerizas, paja y guano, debe enterrarse la paja profundamente bajo el guano.

Mientras está cerca de las habitaciones conviene rociar el guano con solución de cresyl.

Las moscas ponen sus huevos preferentemente en el guano de caballo; pero en el guano fresco, antes de su fermentación. Durante las primeras 24 horas el guano contiene sólo huevos; en los días siguientes larvas. Tanto los huevos como las larvas son muertos por el calor y los gases que desarrolla la propia fermentación del guano.

De manera que removiendo el guano en los tres primeros días algunas veces, y también depositando el guano nuevo en una depresión abierta en un montón de guano ya en fermentación, se tiene seguridad de destruir las nuevas generaciones de moscas.

Un metro cúbico de guano de 24 horas produce de 10,000 a 35,000 moscas.

(2) Previamente se obstruyen las hendiduras y rendijas con tiras de papel engrudado; se enciende una vela de azufre, se cieran puertas y ventanas y se cierra herméticamente pegando tiras de papel en los bordes de las puertas y ventanas.

Aparato genital masculino

Para que el hombre se reproduzca, se requiere la fecundación, es decir, la unión íntima del huevo u óvulo—aportado por la mujer—con el espermatozoide, (1) depositado en el vientre materno por el hombre durante el coito o cópula. De la fusión de estos dos elementos vivos (espermatozoide y óvulo) se forma el embrión del futuro hijo.

La naturaleza sapientísima produce en los seres adultos de sexo contrario, un deseo de unirse, una atracción irresistible que determina la posesión de la hembra por el macho, vale decir, el coito, durante el cual los seres que se desean sacian el apetito sexual al sentirse sacudidos, deliciosamente, por el orgasmo o espasmo genital. Tal es en su esencia el verdadero amor: atracción material del sexo masculino por el femenino, iluminado y mantenido por la comunión intelectual y moral del hombre y la mujer que se aman.

Se deduce de lo que decíamos al empezar este acápite que para realizar la fecundación de la hembra, debe el macho poseer órganos productores de espermatozoides (testículos o compañones), conductos encargados de transportar éstos al vientre de la mujer (conductos deferentes, vesículas seminales, conductos eyaculadores y uretra) y glándulas lubrificantes de estos conductos (próstata, glándula de Cowper, periuretrales). (Véase fig. 4.)

Como en un artículo de revista no podemos entrar en una descripción minuciosa y cansada, trataremos de esquematizar estos órganos y sus funciones.

El aparato genital en el hombre y en la mujer, está en íntima relación con el aparato urinario inferior, y por eso ambos son comprendidos en descripción única: se trata del aparato uro-genital.

Por delante de los lomos y a ambos lados de la columna vertebral, hay dos órganos en forma de frejoles, los cuales producen la orina: son los riñones (véase fig. 1). Gota a gota cae la orina de estos dos filtros a un depósito, la vejiga, escurriéndose hasta ella por dos tubos: los uréteres.

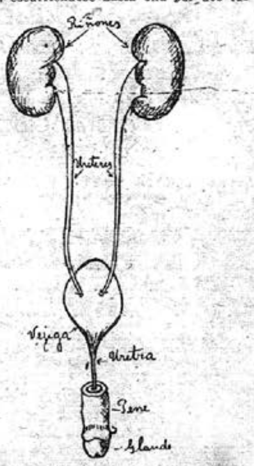


Fig. 1. — Arbol urinario del hombre

La vejiga se halla detrás de la unión ósea (púbis) en que se sienta el monte de Vénus, el cual se puebla de pelos en la pubertad para hacer más muelles los choques del coito. Cuando la vejiga se llena, siéntese deseo de orinar; la mujer expulsa la orina al exterior por un tubo corto, que termina bajo el púbis en un orificio llamado meato urinario; en cambio, en el hombre este tubo es más largo, pues se prolonga por delante del púbis—envuelto en un tejido eréctil (2)—formando el pene o miembro viril o verga.

Veamos, ahora, dónde nace y qué camino recorre el espermatozoide para salir de su fuente de origen (el testículo) hasta asomar en el meato urinario del hombre y caer en la vagina o bolsa copulatriz de la mujer.

Por debajo del pene están las bolsas, en cuyo interior se palpan los testículos o glándulas seminales. (3) Si tomamos un testículo o criadilla de cualquier animal y lo incindimos con un cuchillo, notamos en la superficie del corte varias partes que hacen hernia o eminencia, circunscritas por bridas o tabiques de un tejido más denso. Estas eminencias, al ser disociadas, se descomponen en una inmensa cantidad de tubitos (conductillos seminíferos) los cuales son ciegos en un extremo y muy angostos y largos (hasta 1.50 m. de longitud) (4). En la pared misma de estos conductillos seminíferos, se originan, nacen, los espermatozoides.

Así como las paredes de una casa constan de varias capas de diferentes materiales (adobes o ladrillos, reboque, enlucido, papel o pintura), así también las paredes de estos conductillos seminíferos se componen de varias capas, las cuales resultan de la unión de muchas células. (Véase fig. 2 A.) La capa que está

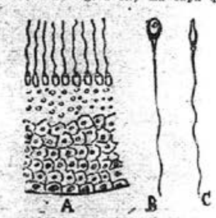


Fig. 2.—A) Pared de un conductillo seminífero; B) Espermatozoide visto de frente; C) Espermatozoide visto de perfil

más externa (la inferior en la figura) sirve de sostén a varias capas de células distintas (alrededor de 4 capas en el hombre), las cuales de poligonales y desprovistas de prolongaciones, se van transformando en alargadas y flageladas (provistas de flagelo o cola) a medida que nos acercamos al lumen o cavidad de los conductillos (parte superior de la figura). Esta transformación de célula poligonal en flagelada es la resultante de multiplicaciones celulares sucesivas. Cuando las células alcanzan su estado definitivo (célula con cola o espermatozoide), se desprenden de la pared que las produce y caen en el lúmen del conductillo seminífero: las células fijas se han transformado en células libres o espermatozoides, (véase fig. 2 B. y C.), los cuales nadan en gran número en el líquido mucoso que llena los conductillos.

(1) Sinonimia: animalículo, gusano espermático, espermatozoario, zoospermo, filamento espermático o espermatozoide (Duvernoy 1837).

(2) El tejido eréctil está formado por una masa esponjosa, suelta, que— gracias a determinada acción nerviosa sobre la circulación de la sangre—se impregna de gran cantidad de ésta, transformándose de blando y flácido en duro y elástico. El pene en el hombre y el clítoris y los pequeños labios de la vulva en la mujer, son de tejido eréctil. Los pezones de los pechos y los cornetes medios (especie de válvulas de la nariz) en ambos sexos son, también, del mismo tejido.

(3) En las aves los testículos están en la cavidad abdominal, por debajo de los riñones; en los ratones están más o menos, en el mismo sitio y bajan a las bolsas en el período del celo; en el embrión humano descienden desde igual punto, a medida que aquel se desarrolla hasta alcanzar las bolsas poco antes del nacimiento. Sin embargo, hay hombres en que quedan detenidos en alguno de los sitios recorridos y no se los encuentra en las bolsas: se habla entonces de ectopía testicular—simple o doble, ya se hallen uno o dos de los testículos sin descender a las bolsas.

(CONTINUARA)

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – publicación mensual del Comité Sanitario – junio de 1924 – Núm. 1
Se distribuye gratis – Manuel Oñate (secretario) – Francisco Urbina (tesorero) – Nataniel 1057 Santiago

LUCHA CONTRA INSECTOS

Cartilla aprobada por la Académie de Médecine de París en diciembre de 1915

Los piojos, las pulgas y las chinches son parásitos a quienes se cree inofensivos y que en realidad son muy peligrosos, porque pueden trasmitir enfermedades muy graves y temibles.

I. Los Piojos

Los piojos son un signo de suciedad y de neglijencia personal.

Los que atacan al hombre son de tres especies: el piojo de la cabeza, el piojo de los vestidos o del cuerpo y el piojo de las otras partes vellosas: axila, barba, etc. (1). Los huevos de los piojos se llaman liendres.

El piojo de la cabeza no es mucho de temer para las personas que usan cortado el pelo al ras. Para desembarazarse de él cuando se le tiene, se friccionan los cabellos con petróleo, con bencina o con esencia mineral. Se envuelve la cabeza con un lienzo cualquiera, para dar tiempo de obrar al remedio. Al cabo de una hora todos los piojos han muerto, así como sus liendres. Se cortan entonces los cabellos con la máquina y se les quema, y se lava la cabeza con jabón.

(IMAGEN A: piojo de la cabeza (Pediculus capitis) hembra, aumentado 25 veces)

El piojo de las partes velludas distintas de la cabeza, (ladilla), puede desarrollarse en todas estas partes: el pecho, las axilas, la barba y aún las cejas. Se le destruye por medio del ungüento mercurial o de la pomada de calomelano, las cuales se venden en las boticas sin necesidad de receta.

El piojo de los vestidos es el más peligroso de todos. Esparciéndose entre las masas de población aglomeradas, como tropas, marinería, orfelinatos, habitantes de conventillos, etc. Puede diseminar dos terribles enfermedades: el tifus exantemático y el tifus recurrente.

El piojo del cuerpo no se mantiene sobre la piel, sino que se esconde en los vestidos y en la ropa interior, y deposita sus huevos a lo largo de los pliegues y de las costuras.

El mejor remedio para combatirlo consiste en cambiar de ropa interior y de vestido y entregar a la desinfección la ropa y los vestidos dejados.

Pero si los parásitos no son muy numerosos, se puede recurrir a las fricciones insecticidas. El alcohol, el alcohol alcanforado, el petróleo, la bencina, la esencia de trementina o aguarrás y la naftalina dan buenos resultados.

---

[1] Ladilla

Hay que tener presente que todas estas sustancias son inflamables y que jamás debe operarse con ellas cerca de una lámpara, de una bujía, o de cualquiera otra llama.

Sin necesidad de desnudarse, se empaparán el pantalón, la camisa y los vestidos con cualquiera de estas sustancias, echándolas gota a gota a lo largo de las costuras y pliegues

(IMAGEN B: Piojo de la cabeza (Pediculus capitis) macho, aumentado 25 veces)

(IMAGEN C: Huevo o LIENDRE de piojo de la cabeza (Pediculus capitis))

(IMAGEN[20]: Ladilla (phthirius pubis) o piojo del pubis, aumentado 25 veces)

Se pasará, además, por debajo de la camisa un pañuelo o una esponja empapada de bencina o de esencia mineral. Es útil también llevar debajo de las ropas saquitos de alcanfor o de naftalina.

Es un buen remedio friccionarse todo el cuerpo con una pomada compuesta de 85 gramos de aceite o grasa y 45 gramos de esencia de trementina o aguarrás.

Para evitar la vuelta de los piojos, son los mejores médicos el aseo corporal, y los baños de ducha y los baños jabonosos con la frecuencia posible.

---

20 La imagen no se encuentra enumerada.

II. Las Pulgas

Se atrapan las pulgas frecuentando a las personas y a los animales que las llevan, pues pasan fácilmente de uno a otro. Esta noción vulgar nos da una explicación muy simple de las epidemias de peste bubónica.

Existen en oriente localidades en que la bubónica no se extingue jamás: como un fuego que duerme se apaga para estallar después con una nueva violencia, e ir a hacer estragos hasta en las más remotas regiones. Durante el período de calma sólo persiste como enfermedad particular de las ratas, y se transmite de una rata a otra por las picaduras de las pulgas.

Cuando la mortalidad llega a ser muy fuerte entre ellas, las ratas se dispersan, e invaden nuevas villas y casas. Cuando mueren, sus pulgas abandonan los cadáveres, y se entregan a la persecución de nuevas víctimas. Si encuentran al hombre, lo pican y pueden inocularle la peste. Así se produce en el hombre el primer caso de esta terrible enfermedad. Después, la pulga del hombre propaga este contagio. He aquí cómo estallan las epidemias de peste bubónica.

La peste se trasmite únicamente por las picaduras de pulgas: suprímanse las pulgas, y la humanidad será librada de uno de sus azotes más terrible.

Para evitar las pulgas, hay que vivir en la limpieza. Que el cuerpo, la ropa y el lecho estén siempre limpios: no se tolere jamás en las habitaciones ni montones de ropa sucia, ni basuras, en tanto que sea posible, ni perro ni gato.

Para ahuyentar del cuerpo a las pulgas, conviene llevar en la camisa y los calzoncillos, paquetes de alcanfor, de naftalina o de yodoformo. En caso de necesidad, hágase uso del pañuelo o de una esponja empapada de bencina o de esencia mineral, como para matar los piojos.

Para destruir las pulgas, lávese con agua de Javel o con agua formolada al 2 por ciento, el piso y guardapolvos. Las pulgas ponen sus huevos en sus hendiduras e intersticios; frotando con una escobilla o una brocha, el líquido insecticida obrará con más seguridad. En las piezas bien cerradas, la desinfección por los vapores de azufre o de formol, es muy eficaz. En los puntos en que se duerme sobre paja, debe ser ésta cambiada frecuentemente y destruida por el fuego, sin perjuicio de abundantes pulverizaciones de cresyl al 5 por ciento, que es prudente aplicar todos los días.

III. Las Chinches

Las chinches son esencialmente nocturnas. Su cuerpo aplastado les permite esconderse durante el día en las hendiduras, fisuras e intersticios que pueden presentar la madera del lecho, los sommiers, los muebles, los parquets, las murallas, los cortinajes, etc., por todas partes en donde puedan abrigarse contra la luz. Llegada la noche, se ponen en marcha y vienen a asaltar al durmiente. En general, su picadura es dolorosa, y deja sobre la piel una zona roja de unos quince milímetros de diámetro, con un pequeño orifico en su centro.

(IMAGEN: Chinche (cimex lectularius), aumentado 15 veces)

Las chinches no se desarrollan sólo en las habitaciones; se las encuentra también en los carruajes, vagones, barcos y se las lleva de un punto a otro en el propio equipaje.

Pueden instalarse aún al aire libre, allí donde el hombre se ha detenido y a donde volverá. Abundan en los campamentos, no sólo en las barracas, sino también en los claros de los bosques y en los páramos y en cualesquiera otros puntos en que ha habido antes aglomeración de gente, principalmente tropas del ejército.

Este insecto nauseabundo y repugnante pasa comúnmente de un individuo a otro; puede atacar también a diversos animales. La experiencia ha manifestado que puede inocular al hombre la peste bubónica, la lepra y el tifus recurrente, y se cree que puede trasmitir también la tuberculosis. Ya anteriormente se ha dicho que en el tifus recurrente desempeñan los piojos el principal papel.

Las chinches son pues, animales temibles, que es necesario exterminar.

Se desinfectan las habitaciones por medio de vapores de azufre o de formol (2), se deja obrar estos vapores por lo menos durante cinco o seis horas, para permitirles que extingan a las chinchas hasta en sus más apartados escondrijos.

Las barracas dormitorios, demasiado infectadas, que es difícil sanear, deben ser destruidas por el fuego.

Los campamentos y vivaques invadidos por las chinches, deben ser abandonados y destruidos por el fuego.

La paja que se use como colchón debe ser rociada con pulverización de cresyl y renovada tan a menudo como sea posible, y destruida por el fuego.

La defensa individual contra las chinches puede efectuarse de dos maneras:

1.a. Se separa el lecho de la muralla y se colocan sus pies sobre cubos u otros recipientes que contengan agua adicionada de una pequeña cantidad de aceite o de petróleo.

2.a. Antes de acostarse se practican copiosas pulverizaciones de cresyl en el lecho, las coberturas y todas las partes descubiertas de la cama.

Cuando estas medidas no den resultado o no puedan ser aplicadas y cuando se viaje, no hay otra manera de medio-defenderse sino usar para dormir una camisa calzoncillo cerrada en el cuello, los puños y los tobillos.

IV. La Mosca Doméstica

La mosca frecuenta las casas, en donde el hombre crea él mismo las condiciones más favorables para su multiplicación. Pone sus huevos en las basuras, en los residuos de cocina, en los escrementos humanos, y principalmente en la paja de las caballerizas y en el guano del caballo. Es esta la razón por qué abunda tanto en los cuarteles de caballería. En tiempos de guerra encuentra en las camas y montones de ramas o de paja, un buen sitio para poner y una alimentación inagotable, así como en los cadáveres insepultos.

La mosca infecta las ambulancias, visitando y yendo de unos a otros, las escupideras, los vasos y cubos de deyecciones, y las ropas manchadas de sangre y de pus, las patas, sus alas y sus pelos se cargan ahí de numerosos microbios que va, en seguida, a depositar sobre todo lo que toca. Chupando los líquidos nombrados traga estos mismos microbios que, en seguida, expele vivos y los deposita en todo lugar.

Es así cómo reciben nuestros alimentos los gérmenes de la tuberculosis, del cólera y principalmente de la fiebre tifoidea, para no citar más que estos tres ejemplos.

La mosca, es, pues, un animal muy peligroso; debe desaparecer. Hay numerosos procedimientos para destruirla o para alejarla. He aquí los que es necesario conocer y practicar cada vez que se pueda.

En los lugares cerrados, en las habitaciones subterráneas, aún en las trincheras, hacer muchas veces al día pulverizaciones de cresyl, por medio de una jeringa de vaporización. Las moscas son muy sensibles a estos vapores, que no tienen ninguna acción sobre el hombre.

En las ambulancias, salas de hospitales, dormitorios colectivos, oficinas o sitios de gran concurrencia, y demás lugares semejantes, deben tenerse en las puertas y ventanas redes metálicas cuyas mallas no pasen de 2 a 3 milímetros de claro. Estas redes tiene, además, la ventaja de proteger contra los mosquitos y zancudos.

En los locales provistos de corriente eléctrica, pueden usarse ventiladores de paletas.

Los alimentos deben mantenerse constantemente ininterrumpidamente, al abrigo del acceso de las moscas, en cajas cerradas o bajo redes metálicas de mallas de 2 a 3 milímetros de claro, cuando más.

Deben destruirse inmediatamente por el fuego las basuras caseras, los residuos de cocina, las piezas de curaciones, etc. En caso de no hacerlo así, deben sumergirse todas estas cosas profundamente, sea en lechada de cal viva, sea en una solución de sulfato de fierro al 10 por 100, o de cresyl al 5 por 100.

De esta misma manera deben tratarse las camas y montones de paja, de ramas, hojas, etc.

Deben alejarse inmediatamente e inhumarse los cadáveres, así humanos como de animales, chicos o grandes, como igualmente las vísceras y desperdicios de los mataderos o destruirlos por el fuego, cuando sea posible.

Debe cambiarse frecuentemente la paja de las caballerizas; mientras se la tiene en uso, conviene rociarla con solución de cresyl, lo que es muy ventajoso desde el punto de vista de la higiene de los animales y que no tienen ninguna acción dañina contra ellos.

El guano debe colocarse lo más alejado de las habitaciones que sea posible, y alejarlo en cuanto se pueda. En los lugares en que se depositen los desperdicios de las caballerizas, paja y guano, debe enterrarse la paja profundamente bajo el guano.

2) Previamente se obstruyen las hendiduras y rendijas con tiras de papel engrudado; se enciende una vela de azufre, se cieran puertas y ventanas y se cierra herméticamente pegando tiras de papel en los bordes de las puertas y ventanas.

Mientras está cerca de las habitaciones conviene rociar el guano con solución de cresyl.

Las moscas ponen sus huevos preferentemente en el guano de caballo; pero en el guano fresco, antes de su fermentación. Durante las primeras 24 horas el guano contiene sólo huevos; en los días siguientes larvas. Tanto los huevos como las larvas son muertos por el calor y los gases que desarrolla la propia fermentación del guano.

De manera que removiendo el guano en los tres primeros días algunas veces, y también depositando el guano nuevo en una depresión abierta, en un montón de guano ya en fermentación, se tiene seguridad de destruir las nuevas generaciones de moscas.

Un metro cúbico de guano de 24 horas produce de 10.000 a 35.000 moscas.

APARATO GENITAL MASCULINO

Para que el hombre se reproduzca, se requiere la fecundación, es decir, la unión íntima del huevo u óvulo –aportado por la mujer- con el espermatozoide, (1) depositado en el vientre materno por el hombre durante el coito o cópula. De la fusión de estos dos elementos vivos (espermatozoide y óvulo) se forma el embrión del futuro hijo.

La naturaleza sapientísima produce en los seres adultos de sexo contrario, un deseo de unirse, una atracción irresistible que determina la posesión de la hembra por el macho, vale decir, el coito, durante el cual los seres que se desean sacian el apetito sexual al sentirse sacudidos, deliciosamente, por el orgasmo o espasmo genital. Tal es en su esencia el verdadero amor: atracción material del sexo masculino por el femenino, iluminado y mantenido por la comunión intelectual y moral del hombre y la mujer que se aman.

Se deduce de lo que decíamos al empezar este acápite que para realizar la fecundación de la hembra, debe el macho poseer órganos productores de espermatozoides (testículos o compañones), conductos encargados de transportar éstos al vientre de la mujer (conductos deferentes, vesículas seminales, conductos eyaculadores y uretra) y glándulas lubrificantes de estos conductos (próstata, glándula de Cowper, periuretrales). (Véase fig. 4)[21]

Como en un artículo de revista no podemos entrar en una descripción minuciosa y cansada, trataremos de esquematizar estos órganos y sus funciones.

21 La imagen se encuentra en el número siguiente de la Hoja Sanitaria (continuación del artículo). Creemos que esto ocurre por falta de espacio.

El aparato genital en el hombre y en la mujer, está en íntima relación con el aparato urinario inferior, y por eso ambos son comprendidos en descripción única: se trata del aparato uro-genital.

Por delante de los lomos y a ambos lados de la columna vertebral, hay dos órganos en forma de frejoles, los cuales producen la orina: son los riñones (véase fig. 1). Gota a gota cae la orina de estos dos filtros a un depósito, la vejiga, escurriéndose hasta ella por dos tubos: los uréteres.

(FIGURA 1: Arbol urinario del hombre)

La vejiga se haya detrás de la unión ósea (púbis) en que se sienta el monte de venus, el cual se puebla de pelos en la pubertad para hacer más muelles los choques del coito. Cuando la vejiga se llena, siéntese deseo de orinar; la mujer expulsa la orina al exterior por un tubo corto, que termina bajo el púbis en un orificio llamado meato urinario; en cambio, en el hombre este tubo es más largo, pues se prolonga por delante del púbis –envuelto en un tejido eréctil (2)- formando el pene, o miembro viril o verga.

(1) Sinonimia: animalículo, gusano espermático, espermatozoario, zoospermo, filamento espermático o espermatozoide (Duvernoy 1837).

Veamos, ahora, dónde nace y qué camino recorre el espermatozoide para salir de su fuente de origen (el testículo) hasta asomar en el meato urinario del hombre y caer en la vagina o bolsa copulatriz de la mujer.

Por debajo del pene están las bolsas, en cuyo interior se palpan los testículos o glándulas seminales. (3) Si tomamos un testículo o criadilla de cualquier animal y lo incindimos con un cuchillo, notamos en la superficie del corte varias partes que hacen hernia o eminencia, circunscritas por bridas o tabiques de un tejido más denso. Estás eminencias, al ser disociadas, se descomponen en una inmensa cantidad de tubitos (conductillos seminíferos) los cuales son ciegos en un extremos y muy angostos y largos (hasta 1.50 m. de longitud) (4). En la pared misma de estos conductillos seminíferos, se originan, nacen, los espermatozoides.

Así como las paredes de una casa constan de varias capas de diferentes materiales (adobes o ladrillos, reboque, enlucido, papel o pintura), así también las

paredes de estos conductillos seminíferos se componen de varias capas, las cuales resultan de la unión de muchas células. (Véase fig. 2-A). La capa que está más externa (la inferior en la figura) sirve de sostén a varias capas de células distintas (alrededor de 4 capas en el hombre), las cuales de poligonales y desprovistas de prolongaciones, se van transformando en alargadas y flageladas (provistas de flagelo o cola) a medida que nos acercamos al lumen o cavidad de los conductillos (parte superior de la figura).

(FIGURA 2-A: Pared de un conductillo seminífero)

(FIGURA 2-B: Espermatozoide visto de frente)

(FIGURA 2-C: Espermatozoide visto de perfil)

Esta transformación de célula poligonal en flagelada es la resultante de multiplicaciones celulares sucesivas. Cuando las células alcanzan su estado definitivo (célula con cola o espermatozoide), se desprenden de la pared que las produce y caen en el lumen del conductillo seminífero: las células fijas se han transformado en células libres o espermatozoides, (véase fig. 2 B. y C.), los cuales nadan en gran número en el líquido mucoso que llena los conductillos.

(1) El tejido eréctil está formado por una masa esponjosa, suelta, que –gracias a determinada acción nerviosa sobre la circulación de la sangre –se impregna de gran cantidad de ésta, transformándose de blando y flácido en duro y elástico. El pene en el hombre y el clítoris y los pequeños labios de la vulva en la mujer, son de tejido eréctil. Los pezones de los pechos y los cornetes medios (especie de válvulas de la nariz) en ambos sexos son, también, del mismo tejido).

(2) En las aves los testículos están en la cavidad abdominal, por debajo de los riñones; en los ratones están más o menos, en el mismo sitio y bajan a las bolsas en el período del celo; en el embrión humano descienden desde igual punto, a medida que aquel se desarrolla hasta alcanzar las bolsas poco antes del nacimiento. Sin embargo, hay hombres en que quedan detenidos en alguno de los sitios recorridos y no se les encuentra en las bolsas: se habla entonces de ectopia testicular –simple o doble, ya se hallen uno o dos de los testículos sin descender a las bolsa.

(3) El pie de página número cuatro no se encuentra en el texto (archivo) original.

(CONTINUARA)

hoja sanitaria

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITE SANITARIO — JULIO DE 1924 — Núm. 2

Se distribuye gratis. — Manuel Oñate (secretario). — Francisco Urbina (tesorero). — Nataniel 1057

APARATO GENITAL MASCULINO

CONCLUSION

En el esperma (5) o semen, o líquido fecundante del hombre (véase fig. 3) encontra-

Fig. 3. — Esperma humano

mos 100,000 espermatozoides por cada milímetro cúbico examinado. Los espermatozoides miden 20 a 60 micrones de largo y se componen de cabeza, cuello y cola: mediante movimientos espiróideos y ondulantes de esta última se mueven en el esperma a razón de 3 milímetros por minuto; estos movimientos son acelerados por las soluciones alcalinas y retardados por las soluciones ácidas, los desinfectantes y el agua pura, las cuales llegan a inmovilizar y matar a los espermatozoides. De ahí que al hacer una irrigación vaginal con ellas, inmediatamente después del coito, se impide la fecundación en la mujer (6). Igual cosa ocurre en algunas mujeres que tienen reacción ácida en la vagina: son estériles debido a la acción ácida sobre los espermatozoides.

A pesar de ser tan sensibles a estas sustancias, los espermatozoides tienen una gran potencia y resistencia cuando se encuentran en un medio propicio: desplazan cuerpos diez veces mayores que ellos cuando los tropiezan en su camino y se mantienen vivos durante 3 a 4 días en los cadáveres de los asesinados y ajusticiados. (7).

(5) El esperma es un líquido viscoso que resulta de la mezcla de los productos del testículo, las vías espermáticas y uretra, y las glándulas anexas del aparato genital masculino (próstata, vesículas seminales, glándulas de Cowper, peri-uretrales).

Compónese el esperma en sus 9/10 partes de espermatozoides. Además contiene: glóbulos rojos y blancos, células epiteliales (del testículo, vías espermáticas, glándulas anexas y uretra), mucus (moco) y granulaciones grasosas.

Un autor francés dice que si se guisara el esperma, resultaría un plato nutritivo y sabroso, a juzgar por las sustancias que lo componen.

(6) En corriente usar soluciones de ácido acético o de vinagre blanco al veinte por mil (una cucharada sopera en 1 litro de agua) o de oxicianuro de mercurio o bien, permanganato de potasio al medio por mil (medio gramo en 1 litro de agua) o bien, agua pura, en irrigaciones vaginales—después del coito—para evitar algunas enfermedades venéreas; pero no sólo se consigue esto—en parte—sino que se impide la fecundación como una consecuencia inevitable.

(7) En el útero de la mujer viven 6 a 8 días; en el murciélago hembra, 6 meses; y en la abeja reina, 3 a 4 años, después del coito.

Y ya que conocemos bien el nacimiento y la contextura de este animalículo, sigámoslo—en curiosa peregrinación— a lo largo de las vías genitales masculinas; palpemos los accidentes de su camino y anotemos la acción cooperadora de las glándulas anexas que— cual José de Arimatea—van lubrificando el calvario de este pequeño ser que— cuando tiene la fortuna de caer en la vagina de una mujer y penetrar al útero o vientre venciendo a sus demás hermanos espermatozoideos—muere, gloriosamente, decapitado por el huevo de la hembra, yendo su cabeza a perpetuarse en la formación del nuevo embrión, mientras su cola es expelida, tristemente, con los detritus, en la orina que se vacía en las alcantarillas o en las acequias.

Salgamos, cabalgando fraternalmente sobre un espermatozoide, del conductillo espermático, en cuya pared nació nuestro coludo jamelgo.

Después de dar vueltas y revueltas a lo largo del conductillo seminífero, que está arrollado en ovillo, llega el espermatozoide a una parte más estrecha y la franquea agitando violentamente su cola cual una hélice, pasa a un tubo que reune dos o tres conductos seminíferos, es el conducto recto, que mide 200 a 400 micrones de longitud; recórrelo rápidamente y llega a una región especial llamada red de Haller, la cual resulta formada de la reunión de los conductos rectos. Dicha red es un verdadero laberinto, compuesto de cavidades y túneles irregulares que las comunican. Nuestro infatigable animalículo se dirige en distintos sentidos hasta lograr introducirse en un nuevo tubo, de calibre cónico, es el cono eferente, por el cual sale del testículo.

De lo anterior se desprende que todo este complicado recorrido lo ha efectuado nuestro héroe sin abandonar el testículo. Los conos eferentes se reunen en un tubo colector común, el conducto epididimario; el cual, a pesar de medir 6 a 7 metros, se enrolla en ovillo y forma un órgano, el epidídimo, no mayor de 5 cm. y que descansa como una cimera de casco sobre el testículo. Todo él se deja atravesar por el espermatozoide, el cual encuentra cada vez más espacio, a medida que se acerca al conducto deferente, en el que penetra y hace su último recorrido para entrar en descanso: se remonta por la ingle, da vuelta hacia la parte posterior de la vejiga y entra a la vesícula seminal. Aquí se da un baño en la secresión producida por las paredes de esta bolsa y se queda retozando como los caballos antes de la partida de la carrera definitiva (saliendo, entonces, por el conducto eyaculador a la uretra), es decir, la que hará cuando el hombre quiera fecundar a una mujer o cuando el vicioso se masturbe o el célibe o enfermo tenga una polución nocturna. Entonces entran a obrar: la glándula de Cowper—que desemboca en la raíz de la uretra esponjosa; la próstata—que es una glándula en forma de castaña, pegada a la vejiga y excavada en túnel para dar paso al nacimiento de la uretra; y las glándulas peri-uretrales, pequeños fondos de saco que exis-

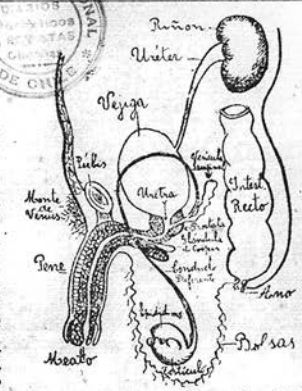


Fig. 4. — Aparato genital masculino (vista de perfil)

ten a lo largo de la uretra. Todas estas glándulas dan un jugo viscoso que humedece la uretra antes del coito y que—mezclándose con los espermatozoides— forma el semen o líquido fecundante.

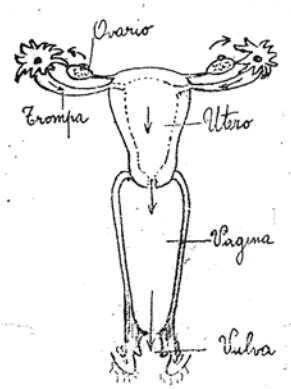
Para que el coito se realice, se requiere por parte del hombre tres actos: la erección del pene o verga, la intromisión de éste en la vagina o bolsa copulatriz de la mujer y la eyaculación por la contracción espasmódica de ciertos músculos que están en la raíz del pene, de otras fibras que envuelven las vesículas seminales y por los movimientos contráctiles de la uretra: sale el semen con gran fuerza y salta profundamente en la vagina de la mujer; los espermatozoides han hecho un verdadero vuelo incluídos en las gotas de semen que llenan, ahora, el fondo de la vagina. Apenas respuestos de su rápido viaje, se remontan, mediante movimientos propios, hacia el útero o matriz, en demanda del huevo por fecundar. Se establece una competencia de vida o muerte hasta llegar a él; una vez alcanzado esto, giran vertiginosamente a su alrededor, hasta que uno introduce su cabeza en el huevo, el cual se cierra herméticamente, cortando la cola de su violador, que se expele al exterior junto con los cadáveres de los demás espermatozoides derrotados.

Empieza así la vida de un nuevo ser, formado por la unión del espermatozoide con el huevo, el cual se ha formado y se desarrolla en el aparato genital femenino, que bosqueja, remota la próxima vez.

JUAN GANDULFO

APARATO GENITAL FEMENINO

Al hablar del aparato genital masculino, dijimos que el hombre aportaba el espermatozoide y la mujer el óvulo o huevo para la formación del hijo. Así como el aparato masculino se compone de una glándula par (testículos) encargada de la génesis del animalículo; de conductos destinados a transportarlo al exterior y de glándulas para lubrificar su camino; así también el aparato femenino se compone de una glándula par (ovarios); de conductos encargados de transportar el huevo sin fecundar del ovario al útero (trompas de Falopio); de un receptáculo para almacenar durante nueve meses el huevo fecundado o embrión (útero o matriz y de un tubo elástico para transportar el feto al exterior (vagina) cuya desembocadura recibe el nombre de vulva (véase fig. 1). Tanto la vulva como la vagina tienen, además de este rol transitorio, el papel permanente de servir para acoger el pene a verga durante el coito; de ahí que la vagina llámase también: bolsa copulatriz. Alrededor de la vagina hay glándulas que cooperando con otras que están en la vulva (glándulas de Bartolín) sirven para humedecer el órgano copulador femenino antes del coito tal como la saliva humedece la boca cuando nos disponemos a ingerir una fruta demasiado apetitosa, según la acertada imagen de un biólogo francés.



1. — Corte frontal del aparato genital femenino. Las flechas marcan el camino del huevo

De lo que acabamos de enunciar se desprende que la mujer tiene órganos genitales similares al hombre, más el receptáculo destinado a contener el hijo en su vida intra-uterina. Veremos, primero, un esquema del nacimiento del huevo y lo seguiremos, en seguida, en su excursión durante la cual es a veces fecundado hasta que sale al exterior.

Los ovarios tienen forma de almendras, miden 2 y medio centímetros de largo y pesan de 4 a 8 gramos; su tamaño se duplica durante las reglas o menstruación y el embarazo. Están en la excavación peviana (1) por atrás y a los lados del útero.

Si incindimos un ovario con un cuchillo veremos en la superficie del corte la contextura de él: Está envuelto en una película o epitelio

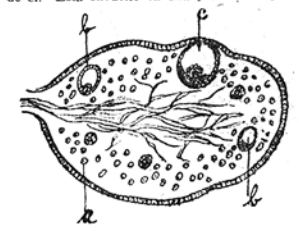


Fig. 2.—Corte frontal del ovario

ovárico (compuesto de células epiteliales) la cual encierra una ganga de tejido fibroso, con vasos sanguíneos y fibras musculares en el centro o zona medular—lo cual le da un color rojo intenso—y que está acribillada de granulitos de tres clases en su parte periférica o zona cortical, granulitos que aparecen al corte tal como se ven las pasas de Corinto en el corte de una torta. Estos granulitos se llaman folículos de Graf u ovisacos, se originan de unas prolongaciones o brotes resultantes de la multiplicación de las células de la membrana de envoltura, que se entierran en la ganga fibrosa y se fragmentan y están destinados a dar origen — después de transformaciones sucesivas—al óvulo o huevo (2). (Véase fig. 2).

La mujer pone cada 28 días o cada mes un huevo ,el cual resulta de la ruptura de un folículo de Graf en la superficie del ovario (3). Este huevo viene a reemplazar al huevo del mes anterior, ya un poco viejo, el cual sale al exterior con el flujo menstrual o sangre de las reglas. La regla o menstruación se establece en la mujer en la pubertad y marca la iniciación de la postura ovárica en ella (4). Normalmente, la hembra pone tantos huevos como hijos produce; en la mujer es uno, mientras en la perra, por ejemplo, son varios; sin embargo, en la mujer hay postura ovárica doble o triple dando lugar al embarazo gemelar doble o triple.

El huevo es transportado—ya que es una célula redonda y sin movimientos propios—desde la superficie del ovario al interior del útero, mediante la tuba o trompa de Falopio. La tuba o trompa de Falopio es un órgano par en forma de corneta, cuyo ápice desemboca en la parte alta y lateral del útero y cuya parte ancha se parte en varias franjas por una de las cuales se desliza el huevo recién puesto. Parece que la trompa se aplica mediante sus franjas —como una mano al coger un objeto—sobre el ovario para que el huevo nuevo gane el orificio de entrada de su conducto y por contracciones de la trompa la recorra; a pesar de que es más aceptada la idea siguiente: el huevo se desliza ría por las franjas de la trompa y por su lumen, gracias al movimiento ondulatorio de los cilios (finísimas pestañas) que tapizan todo el interior de la trompa, dándole un aspecto aterciopelado. Estos cilios ondularían como las espigas en el campo y empujarían al huevo desde la superficie del ovario al interior del útero, por el estallido de las células en que están implantados los cilios de las cuales fluiría un líquido mucoso que formaría una corriente del ovario hacia el útero a lo largo de la trompa.

Si la mujer es virgen o si está en ayuno sexual, el huevo pasa del útero a la vagina y cae al exterior con la menstruación; pero si la mujer ha sido poseída por el hombre, el huevo recibe en la trompa una visita imprevista que lo obliga a cambiar el itinerario de su viaje solitario. En el esperma o líquido fecundante que el hombre ha expulsado en el fondo de la vagina—durante el coito—nadan millones de espermatozoides, los cuales suben alborozadamente por el interior del útero hasta alcanzar el orificio de las trompas, penetrando en ellas y yendo al encuentro del huevo; giran vertiginosamente a su alrededor y uno logra penetrar su cabeza en él; los demás mueren célibes y se confunden con la cola del vencedor, que cae al exterior.

El huevo fecundado no permanece en la trompa (5), sino que baja al útero y se adhiere a la superficie interna de este órgano en el cual debe permanecer hasta que el hijo alcance su pleno desarrollo (9 meses en la mujer) y nazca.

El útero (6), es entonces, el órgano de la gestación y el parto, pues retiene al huevo fecundado durante todo su desarrollo y lo lanza al exterior mediante contracciones propias. Este órgano, ya que se contrae, es un receptáculo de paredes musculares gruesas y su capacidad, que es en estado normal de 2 a 3 centímetros cúbicos, aumenta a 6,000 y 7,000 centímetros cúbicos (6 a 7 litros) en el término del embarazo. Es tal su independencia y su poder contractil, que extrayendo el útero grávido o embarazado de un animal y sumergiéndolo en una solución apropiada, el útero pare al hijo aislado completamente del cuerpo materno. Se ha visto también, que en los cadáveres de mujeres embarazadas y cuya muerte se produjo al noveno mes, el útero da a luz el hijo, encontrándose éste en el ataúd, completamente separado del cuerpo de la madre. El útero o matriz tiene la forma de un cono invertido y aplanado de delante a atrás; su parte inferior se hace cilíndrica y llámase cuello, mientras su parte alta se llama cuerpo; el cuello tiene un orificio que se abre en la vagina, en la cual se encaja el útero. Mide la matriz 6 a 7 cm. de largo y 4 de ancho en las nuliparas (mujeres que no han parido) y 7 a 8 cm. de largo y 5 de ancho en las multiparas (mujeres que han parido); pesa 40 a 50 gramos en las primeras y 60 a 70 gramos en las segundas.

Durante la menstruación el útero se hincha y reblandece; su superficie interna se desgarra y fluye de él un líquido rojizo que constituye la sangre de las reglas.

Llegamos por fin, a la vagina o bolsa copulatriz, tubo en el cual recibe la mujer el órgano virril o pene y que—dilatándose extraordinariamente—da paso al feto, durante el parto; y—sin dilatarse—da paso al flujo menstrual cada 28 días; pero por sobre estos roles transitorios tiene el rol fundamental de ser el órgano de la cópula. Es un tubo cuyas paredes (anterior y posterior) se adosan en reposo y se separan cuando el pene entra a la vagina. Este tubo es músculo-membranoso y en su parte inferior se encuentra un músculo atrofiado que lo circunda y que, en ciertas ocasiones, se halla muy desarrollado, a tal extremo, que la mujer puede—voluntariamente — contraer la vagina y retener el pene del hombre en ella (7). La cara interna de la vagina es húmeda y está tapizada de pliegues que sirven para acentuar la sensación de roce en el pene del hombre; estos pliegues se borran por el uso excesivo y los partos repetidos.

La vagina desemboca en la vulva o genitales externos; delicioso y misterioso rincón en que se gesta el himno del amor y que ha motivado tantos trastornos en la humanidad desde que la mujer ha ubicado en él su honra o la manifestación de primacía al hombre amado sobre los demás seres.

Si descendemos, entre los muslos de la

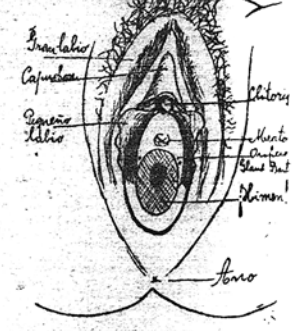


Fig. 3. La vulva

mujer, desde el monte de Venus o pubis, hemos en la vulva. (Véase fig. 3). El Monte de Venus está cubierto de pelos en la mujer púber pelos que cubren a dos grandes pliegues cutáneos, llamados grandes labios (8). Entreabriendo los grandes labios, aparecen dos repliegues menores, llamados pequeños labios, cuyas extremidades superiores se dividen en dos franjas uniéndose la más externas y superiores hasta formar un capuchón o gorro a un nuevo órgano: el clítoris, que se asemeja a un pequeño pene, cuyo frenillo está formado por las franjas inferiores de los pequeños labios. Los pequeños labios y el clítoris están constituídos de tejido eréctil, tal como el pene en el hombre, y cuando la mujer se excita se ponen duros y turgentes, aplicando—en el coito—la extremidad del clítoris sobre el dorso del pene, para produ-

(1) La pélvis es la parte ósea llamada caderas, formada por la unión de los dos huesos ilíacos, lateralmente y por el hueso sacro y el coxis por detrás. Su parte interna se llama, excavación peviana.

(2) Se distinguen tres clases de folículos: a) **Folículos primordiales**, miden 60 a 65 micrones y son 400,000 en las niñas de 4 años, disminuyendo con la edad; se degeneran o revientan en la postura del huevo; están constituídos de un óvulo desnudo, envuelto en una capa de células planas. (Fig. 2 a), las cuales le dan los materiales de nutrición. b) **Folículos en vías de crecimiento**, en ellos las células planas se multiplican y se hacen cúbicas, formando una gruesa envoltura al óvulo, llamada granulosa; después se desarrolla una capa externa, llamada fibrosa y teca; aparece—en seguida—una hendidura en la granulosa, quedando el huevo casi libre en la hendidura, la cual se llena de líquido (Fig. 2 b.) c) **Folículos maduros**; los anteriores se envuelven en dos capas de tejido conjuntivo y crecen hasta levantar la superficie del ovario; entonces, la presión del líquido de la hendidura de la capa granulosa aumenta hasta hacer estallar el ovisaco o folículo maduro y sale el huevo a la superficie del ovario. (Fig. 2 c.)

(3) La herida del ovario cierra y se forma en ella una cicatriz que—debido a su color—se denomina: cuerpo amarillo o cuerpo lúteo.

(4) En los animales la postura ovárica se produce durante el período del celo de la hembra.

(5) Cuando el embrión no desciende al útero y es desarrolla en la trompa, se ve fatalmente interrumpido el embarazo, pues la trompa se dilata hasta cierto límite y se rompe (2.o o 3.er mes) produciendo una hemorragia interna que mata a la madre si no es operada oportunamente. Llámase a esta anormalidad: embarazo extra-uterino o tubario.

(6) El útero con la vagina, que lo continúa hacia abajo, está en la excavación peviana, por detrás de la vejiga urinaria y por delante del recto, o sea la última parte del intestino grueso.

(7) Esto es lo que nuestro pueblo llama choceo y las mujeres que tienen la fortuna de poseerlo, son muy apetecidas. Se trata en estos casos de una regresión atávica, pues este músculo se encuentra en estado normal en la yegua y en la perra, lo que explica en parte el abundamiento de ésta con el perro, después del coito.

(8) En la cara interna de los pequeños labios desembocan las glándulas de Bartolín.

el parto, el espasmo en la mujer. Por dentro de los pequeños labios y por debajo del clítoris está la desembocadura de la vagina, en cuya parte alta hay un botón, donde desemboca la uretra urinaria de la mujer, orificio llamado meato urinario.

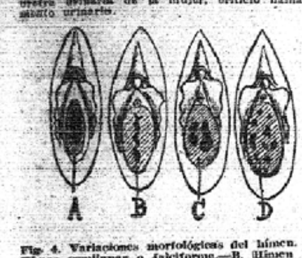


Fig. 4. Variaciones morfológicas del hímen. A. Hímen semilunar o falciforme.—B. Hímen bilabiado.—C. Hímen biperforado.—D. Hímen cribiforme.

La desembocadura de la vagina se encuentra — a veces — en la mujer virgen obturada parcialmente por una membrana perforada en distinta forma llamada hímen. Es esta membranita que se rompe — también a veces — (Véase fig. 4) — en el himéneo, la que el vulgo interpreta como signo de la virginidad en la mujer. Es éste un craso error, pues hay mujeres de hímen elástico y semi lunar, que lo conservan después de coitos repetidos y sólo se les desgarra durante el parto. En cambio, hay mujeres que tienen sólo indicios de hímen, al nacer; y otras que lo tienen muy frágil y se les desgarra al cabalgar, montar en bicicleta o caer a horcajadas.

De modo que la existencia o la no existencia del hímen no es una prueba absoluta de la virginidad o de la no virginidad en una mujer.

Había ciertos pueblos en la antigüedad, en que las mujeres — durante la pubertad — ofrendaban su hímen a los dioses. Iban las muchachas, después de la primera menstruación, a los templos y — previa una oración ritual — cabalgaban ídolos con penes de bronce que le desgarraban la famosa membranita. Hoy, como todo se ha humanizado, son los hombres encargados de los ritos de ciertas religiones, los destinados a reemplazar en una forma dulce y blanda a los ídolos fríos y crueles.

JUAN GANDULFO.

Instrucciones elementales para los cuidados del niño

Por el doctor Carlos Graf

1. El niño debe ser alimentado con la leche de su madre hasta la salida de los diez o doce primeros dientes.

2. En caso de absoluta imposibilidad de la madre o por consejo del médico, puede reemplazarse la leche de la madre por la de ama.

3. El ama debe tener buena salud, y su hijo debe ser sano, a lo más, dos meses mayor que el que va a criar; debe tener buena dentadura. Si es posible que ella, su leche y su niño, si vive, sean examinados por un médico.

4. Si no es posible que el niño sea criado por la madre o por una ama, puede recurrirse a la leche de burra, pura, durante el primer mes, o a la leche de vaca mezclada con agua y azúcar de leche, si es posible, en las proporciones siguientes:

1er. mes,	2	cucharadas	de leche y	4	de agua.
2.o "	3	"	de "	4	"
3.o "	4	"	de "	4	"
4.o "	6	"	de "	3	"
5.o "	8 a 10	"	de "	2	"
6.o lo mismo y leche pura.					

5. La leche debe ser pura, hervida durante una media hora a lo menos, con toda su crema o nata. Debe ponerse a hervir lo más pronto posible después de sacada. Debe guardarse en lugar fresco y libre de polvo, de moscas, etc.

6. La leche de los lecheros debe tomarse con muchas precauciones, tanto porque no se conoce las vacas de donde se saca, como por los agregados que puede traer. A falta de otra puede usarse la leche condensada del comercio.

7. El agua debe ser hervida como, o más que la leche. Debe preferirse la destilada o filtrada.

8. Quien tenga medios debe proporcionarse un aparato de esterilización.

9. Durante los primeros meses se agregará azúcar de leche y en los siguientes buena azúcar refinada del comercio.

10. La mamadera debe ser de vidrio con chupón de goma, de preferencia negra. Ambas cosas deben lavarse cuidadosamente antes y después de usarse, con agua caliente y soda. El chupón debe darse vuelta cada vez que se lave y cambiarse a menudo.

11. Para cada mamadera debe hacerse hervir de nuevo la leche y enfriarla hasta el grado en que se le da al niño. Los restos de las mamaderas no deben usarse para el niño y en caso de hacerlo, hervir de nuevo.

12. De cualquier manera que se alimente el niño, debe recibir su alimento cada DOS horas en el día y cada TRES en la noche, durante los tres primeros meses; cada TRES horas en el día y CUATRO en la noche hasta los seis meses; después de los seis meses debe pasar la noche sin alimento y tomarlo sólo cinco o seis veces durante el día.

13. No debe usarse chupones para entretener al niño. En caso de usarlos, que sean de fácil aseo y desinfección con agua de soda (bicarbonato).

14. Sin quitarle el pecho o la leche como base de su alimentación, se pueden dar al niño, desde el cuarto mes, una o dos mamaderas de caldo puro al día, y desde que salen los primeros dientes, a los seis o siete meses, sopitas de caldo o leche con harina de trigo, pan, harina de avena, de las harinas de niños de la industria. (1).

15. Carne se dará al niño sólo después de los tres años y bien picada. Frutas se darán por el mismo tiempo cocidas y en forma de puré. (2).

16. La salida de los dientes suele acompañarse de algunos desarreglos, sobre los cuales hay muchos prejuicios y exageraciones. Toda enfermedad que sobrevenga en esta época debe cuidarse y curarse sin preocuparse de los dientes. Esto es cuidado del médico.

17. Se bañará al niño, si es posible, todos los días en agua tibia. Después de los dos o tres años, el agua del baño se irá enfriando poco a poco. Después del baño conviene hacer un lavado o ablución rápidamente de todo el cuerpo con una esponja humedecida en agua más fresca. El baño debe ser de 5 a 6 minutos.

18. Se tendrá especial cuidado de no permitir la formación de costras en la cabeza. Si se han formado, deben reblandecerse con aceite tibio y lavarlas en el baño.

19. Las ropas cubrirán todo el cuerpo, excepto la cabeza y no comprimirán ninguna parte para no dificultar ningún movimiento. El ombliguero debe usarse, a lo menos, durante todo el primer mes.

20. El niño debe acostarse solo, en su cuna y de lado, desde los primeros días y cubierto con colchas muy livianas y esponjadas.

21. No se debe MECER, PASEAR ni CANTAR al niño para hacerlo callar cuando llora, porque crea una servidumbre molesta e innecesaria. El niño llora de hambre, de frío o porque está molesto. Si no hay ninguna de estas causas puede tener cólicos o flatos por no guardar orden en el alimento. Si siempre llora es que está enfermo o está mal acostumbrado y debe corregirse la mala costumbr dejándolo llorar.

22. No debe tenerse al niño en piezas sin ventilación. En verano puede sacarse al niño a los 15 días; en invierno sólo cuando el tiempo esté bueno, y cuidándolo de las corrientes de aire frío y de que la luz no caiga directamente sobre la cara.

23. No debe ayudarse al niño para la ejecución de ninguno de sus movimientos. Debe dejársele que se SIENTE solo, que se PARE solo y que ANDE lo mismo.

24. Cuando haya un nuevo embarazo debe dejarse de criar. (3).

25. Debe vacunarse al niño a los tres meses. Pero si hay epidemias de viruelas puede y debe hacerse en los primeros días. (4).

26. No debe darse al niño ningún otro alimento fuera de los enumerados anteriormente.

27. Si se sospecha que el niño está enfermo, debe consultarse a un médico. (5). Mientras él viene suspéndase toda alimentación si hay vómitos o diarrea, dando solamente agua azucarada; manténgase al niño en una temperatura regular y no se le den otros remedios que los recomendados por el médico, (a lo más, algunas cucharaditas de aceite, pequeñas lavativas, pero no de natri; evitar los remedios contra la fiebre, aspirina y otros que se adquieren en las boticas, como se ha generalizado tanto).

28. Téngase presente que a las guaguas puede educárseles, esto es, formarles hábitos, pero sin necesidad de pegarles, como suele hacerse por muchas madres.

(1) Es preferible usar harinas frescas o preparadas en la casa a aquellas que venden envasadas y añejas los comerciantes o boticarios.

(2) Puré o pebre (vulgarmente).

(3) Sin embargo, las madres robustas embarazadas pueden seguir amamantando a los niños menores de 1 año.

(4) La vacuna debe repetirse cada 3 años durante toda la vida.

(5) O llevarlo a una Gota de Leche o Policlínico de niños.

GRIPPE O INFLUENZA EPIDEMICA

I.—Transmisión del contagio

La Grippe o Influenza, es una enfermedad esencialmente contagiosa. El contagio se efectúa por las gotas de saliva salpicadas en el curso de las conversaciones, por las mucosidades proyectadas a corta distancia en el momento de la tos o de un estornudo, por los desgarros (1) y secreciones de la nariz.

El virus (2) es tan extremadamente contagioso que basta un contacto pasajero con un individuo enfermo, para la transmisión de la enfermedad. Si el roce o promiscuidad con él, es más constante, su contaminación es más fácil.

Los períodos inicial y febril, de la enfermedad, son los de mayor contagio y se prolonga aún más dicho período, en las grippes complicadas.

Su período de incubación, es decir, el que transcurre entre el momento del contagio y el comienzo de la enfermedad, es excesivamente corto, al extremo que puede ser sólo de algunas horas, lo que explica la rapidez de la difusión de la epidemia.

Las infecciones secundarias que complican la grippe son también transmisibles en alto grado, determinando en las personas contagiadas síntomas mórbidos (3) enteramente análogos. Así, por ejemplo, si un foco de grippe epidémico (4) está caracterizado por complicaciones de forma de infección general septicémica (5), los contagiados adquieren la misma forma de enfermedad; igual cosa pasa, si se trata de focos con complicaciones pulmonares o intestinales. Esto es menester tenerlo muy presente, a fin de evitar la promiscuidad de enfermos de grippe de caracteres benignos con enfermos graves y complicados, los cuales deben ser convenientemente aislados de los otros. En los establecimientos hospitalarios, en especial, es de rigor agrupar sólo aquellos enfermos que presentan manifestaciones mórbidas análogas. (6).

II.—Diversas formas de la enfermedad

La grippe benigna dura ocho o diez días a lo más, y se inicia con escalofríos, gran malestar, dolor de cabeza, fiebre alta, viéndose pronto que invade pronto el aparato respiratorio, o el aparato digestivo, o ambos a la vez.

En el primer caso, la irritación de la garganta y de la tráquea (7) el romadizo y la tos, indican que las vías respiratorias están afectadas, siguiendo a este cuadro, el dolor de espaldas, al pecho y una bronquitis manifiesta. En el segundo caso, son la lengua cargada o saburral, la inapetencia (8) absoluta, a veces vómitos y el vientre inflado, los que indican que el tubo digestivo está invadido.

Cuando la enfermedad ataca las vías respiratorias, la fiebre es más alta y continuada, y es en estos casos, de temer, las complicaciones en forma de una bronquitis grave, de una bronconeumonía, de una pleuresía. Si en tales caso el enfermo ha guardado latente algún pequeño foco de tuberculosis, éste se exacerba en forma de una tuberculosis pulmonar aguda o de una tuberculosis miliar generalizada. (9).

La forma intestinal exclusiva es de menor duración, de temperaturas más moderadas y menos constantes.

La complicación en forma de infección generalizada o septicémica, es de suma gravedad.

Esta epidemia ataca de preferencia a los jóvenes, sin respetar sexo ni condición social.

La convalecencia es larga y deja a los enfermos en un estado de suma debilidad o anquilamiento, siendo muy frecuentes las recaídas, que son características a esta afección. Es probable que un ataque de influenza deje al organismo inmune por algún tiempo, pero esto no ha sido suficientemente comprobado.

III.—Medidas que es menester tomar alrededor de los enfermos

Donde haya un enfermo de grippe, deberá aislársele del resto de la familia, no permitiéndose la entrada a la habitación sino a la persona o personas encargadas de su cuidado, y que tomarán constantemente las medidas de precaución personal que más adelante detallaremos. Esto es de mucho mayor rigor si se trata de enfermos complicados graves.

No se barrerá ni se levantará el polvo de la habitación, y su aseo, así como también el de los muebles, se efectuará con paños humedecidos en una solución de cresolina, cresol, creolina, kreios, cloronaftol, nafto-carbol u otra substancia desinfectante similar, al 5o|o. (10).

El desgarro se recogerá en tiestos de loza o fierro esmaltado que contendrá una disolución de sublimado corrosivo u oxicianuro de mercurio al 1 por mil. (11). Se desinfectará continuamente la boca, narices, cara y manos del enfermo.

La habitación estará despejada de cortinas, cuadros o muebles inútiles, en un constante y perfecto aseo, dejando su desinfección completa al término de la enfermedad, lo mismo que la desinfección de la cama, ropas de cama y de uso personal del enfermo, en especial para los casos de grippe con complicaciones de carácter grave.

IV.—Indicaciones generales para su tratamiento

El principio brusco de la enfermedad y su fiebre inicial alta, obliga a guardar cama a los enfermos desde los primeros momentos. Se administrarán laxantes o purgantes suaves como sulfato de soda, leche de magnesia, citrato de magnesia, sal de Carlsbad, y antifebriles como antipirina con cafeína, sulfato de quinina con fenacetina, fenalgina, criogenina. Se dará de beber bebidas abundantes, como ser, infusiones de té, de tilo, de borraja, de flores pectorales, limonadas calientes o agua de Vichy.

En las grippes que afectan las vías respiratorias se imponen las pociones expectorantes con infusión de polígala benzoato de soda, licor acetato de amonio o licor amonio anizado o benzoato de amonio adicionado de algún jarabe. En los casos de tos quintosa espasmódica que impida el sueño o haga sufrir considerablemente al enfermo, se administrarán ligeros calmantes, como codeína, dionina, etc.

Conviene, siempre que sea posible, recurrir a la asistencia profesional de algún médico, y jamás hacerse curar con yerbateros o charlatanes que hacen peligrar la vida de los enfermos. Los enfermos indigentes recurrirán a algún Dispensario y en casos graves al Hospital.

V.—Modo de evitar el contagio personal y en las colectividades

La profilaxis o defensa individual contra esta epidemia consiste, ante todo, en la desinfección minuciosa de boca y narices, repetidas veces al día y en especial cuando se ha estado o creído estar, en contacto con algún enfermo de grippe. Esta desinfección deberá hacerse haciendo buchadas y gargarismos con una solución de una cucharadita de café de Licor de Labarraque en un vaso de agua, de preferencia caliente.

La desinfección de las narices, con una pomada compuesta de vaselina resorcinada al 1 o|o o gomenolada al 2 o|o. Se hará el lavado de la cara y de las manos, varias veces al día.

No se visitará a los enfermos de grippe o las casas donde los haya. Se evitará todo aquello que desgaste el organismo como ser, las trasnochadas, el exceso de trabajo y los resfríos. Se evitará la permanencia en locales donde haya aglomeración de personas, mala ventilación o desaseo.

Se impone el más riguroso aseo en los tranvías, carruajes, automóviles, wagones de ferrocarril y en especial de los wagones dormitorios, de los hoteles, casas de pensión, casas comerciales, salas de reunión, teatros, iglesias, cuarteles, lugares de reclusión, cárceles, asilos, internados, escuelas y colegios públicos o particulares, oficinas públicas, fábricas y talleres.

Se recomienda muy especialmente que adopten medidas de desinfección como las anteriormente indicadas, a los obreros y miembros de sociedades de beneficencia, que vivan o visiten los conventillos o las casas de personas indigentes, donde pueden fácilmente contraer el contagio de esta epidemia.

(1) Vulgarmente: gargajos.

(2 Germen o microbio que produce la enfermedad.

(3) O señales de enfermedad.

(4) Epidemia es una enfermedad que se extiende a una región o país.

(5) Infección general septicémica es una enfermedad en que los microbios que la producen circulan por la sangre.

(6) Manifestaciones parecidas de la enfermedad.

(7) La tráquea es el tubo mayor o más grueso del árbol respiratorio en el cual desembocan los bronquios o tubos medios; desembocando en éstos a su vez los bronquiolos o tubos menores.

(8) Falta de apetito.

(9) Tuberculosis en que la tisis está repartida en gránulos por todo el cuerpo.

(10) Es decir: cinco gramos de desinfectante por cada cien gramos de agua, o sea: cincuenta gramos de desinfectante por cada litro de agua.

(11) O sea, un gramo de desinfetante en un litro de agua.

TUBERCULOSIS

INSTRUCCIONES PARA EVITAR LA TUBERCULOSIS (TISIS)

I. La TUBERCULOSIS es la más frecuente y temible de las enfermedades contagiosas. No respeta país, clima, raza, edad, estado o posición social.

Es también muy común en ciertos animales domésticos (vacas, bueyes, cerdos, etc.)

II. Es PRODUCIDA por un microbio especial, el bacilo de la tuberculosis, llamado también de Koch, en honor del sabio que lo descubrió (en 1883).

Este bacilo es sumamente resistente, en particularmente en locales cerrados, húmedos u oscuros.

III. Aunque esta enfermedad puede atacar todos los órganos, SE LOCALIZA de preferencia EN LOS PULMONES.

IV. Para enfermarse de tuberculosis se necesita, además de la penetración del bacilo, cierto grado de PREDISPOSICION.

V. EL CONTAGIO puede efectuarse:

1. Por INHALACION, respirando polvo cargado de desgarro o esputos de tísicos.
2. Por ASPERSION, respirando en la inmediata proximidad de los tísicos durante los fuertes accesos de tos, estornudos, etc. En estas circunstancias salen de la boca, etc., finísimas gotitas de desgarro, las que, gracias a su pequeñez, quedan cierto tiempo en suspensión en el aire.
3. Por INGESTION, bebiendo leche cruda o comiendo carnes crudas o medio crudas, provenientes de animales tuberculosos, o tomando alimentos o bebidas que han podido ser contaminadas por las moscas o de alguna otra manera.
4. Por INFECCION DIRECTA, llevando sustancias o cuerpos contaminados a la boca, nariz, heridas, etc.

VI. PREDISPONEN a la tuberculosis todas las causas capaces de debilitar el organismo y en particular:

1. El alcoholismo, o sea el abuso de las bebidas fermentadas o espirituosas. El alcohol es un veneno que altera el organismo, disminuye la resistencia para las enfermedades, aleja del trabajo, lleva la miseria al hogar y degenera la raza. Los hijos de alcohólicos son débiles, enfermizos y propensos a la tuberculosis.
2. La alimentación defectuosa o deficiente.
3. La aglomeración de personas en habitaciones estrechas, oscuras y húmedas.
4. Ciertas profesiones y ocupaciones que obligan a trabajar en común en lugares polvorientos; la posición inclinada habitual.
5. Ciertas enfermedades y en particular la alfombrilla, la influenza, la fiebre tifoidea y la viruela.
6. El exceso de trabajo, la vida desordenada, los sufrimientos morales prolongados.
7. La herencia. Los hijos de padres tuberculosos; si bien parece que sólo por rara excepción heredan la enfermedad, son con frecuencia, poco resistentes al contagio tuberculoso, que lo toman directamente de sus padres.

VII. La tuberculosis es CURABLE, especialmente cuando es reconocida en sus principios, y se coloca a los enfermos en condiciones favorables: aire puro, temperatura uniforme, alimentación sana, nutritiva y abundante.

En este sentido, los mejores resultados se obtienen en los establecimientos llamados Sanatorios.

VIII. La tuberculosis es evitable:

1. Fortificando los organismos debilitados, por medio del aire puro, la alimentación adecuada, el uso del agua en forma de abluciones o baños, los ejercicios gimnásticos, etc., o atenuando en lo posible la acción de las otras causas indicadas en el número VI.

La estadía en la costa es particularmente provechosa para los niños escrofulosos.

2. Evitando la respiración de polvo con bacilo de la tuberculosis, para lo cual es necesario:

a) Impedir que en los locales cerrados (casas, edificios públicos, tranvías, templos, teatros, etc.) se escupa sobre el suelo. La espectoración debe ser recibida en escupideras con agua para evitar, de esta manera, que se convierta en polvo y se mezcle al aire.

b) Suprimir el uso de la escoba y del plumero en las casas y lugares públicos, y hacer el aseo por medio de paños humedecidos, aserrín mojado, etc. La existencia de pisos impermeables (maderas, parquet, etc.) facilita considerablemente esta operación.

3. Evitando en lo posible la proximidad inmediata de los turberculosos, especialmente de aquéllos que no toman las precauciones necesarias para impedir la difusión del contagio (uso de escupideras de bolsillo, aseo húmedo de las habitaciones, desinfección frecuente de las manos y de los objetos de uso personal, precaución de colocar delante de la boca un pañuelo de narices cuando se tose, expectora, estornuda, etc.)

El contagio por aspersión se reduce en estos casos considerablemente, colocándose a una distancia mayor de un metro.

El contenido de las escupideras, antes de ser arrojado a la acequia, excusado, etc., debe ser desinfectado mediante la acción del agua hirviente durante cinco minutos, o bien de soluciones desinfectantes: lisol al 10 por ciento durante 5 a 10 horas, etc.

Si se usa escupideras de cartón, éstas deberán ser quemadas con su contenido.

Los pañuelos de narices de los enfermos no deberán ser usados más de un día; antes de darlos a lavar serán desinfectados.

4. Absteniéndose de alimentos sospechosos de estar contaminados o consumiéndoles sólo después de haberlos sometido a la ebullición o cocción.

Nunca se debe beber leche cruda, ni comer carne a medio asar, ni tomar mantequilla que no haya sido preparada con leche o crema pasteurizada (esterilizada por el calor).

Nunca deben tomarse tampoco sustancias alimenticias o bebidas que hayan estado descubiertas expuestas a ser contaminadas por las moscas o el polvo, como, por ejemplo, las frutas, dulces, etc., que se consumen como se venden y que, generalmente, se exhiben y expenden en esas condiciones.

Por esta razón, en las casas deben tenerse siempre cubiertas todas las sustancias alimenticias, de manera que no puedan tocarlas ni moscas, ni ratones, ni el polvo, ni manos sucias.

5. Evitando llevar a la boca, nariz o superficies desprovistas de epidermis (heridas, grietas, etc.), las manos sucias u objetos que puedan estar contaminados.

Esta recomendación es particularmente importante para los niños que tienen la tendencia a llevarse a la boca todos los objetos que llegan a sus manos.

6. Llevando una vida higiénica y ordenada.
7. Absteniéndose de beber líquidos alcohólicos.
8. Cuidando de consultar al médico, siempre que sobrevengan toses tenaces acompañadas de enflaquecimiento, sudores nocturnos, espectoración sanguinolenta, hemorragias, síntomas que de ordinario acusan el principio de la tisis pulmonar.

El MATRIMONIO de personas tuberculosas no es conveniente.

Las madres tuberculosas no deben AMAMANTAR a sus hijos; los hijos de padres tuberculosos deben ser sometidos desde la primera infancia a un régimen fortificante adecuado, sustrayéndolos en lo posible al contagio de sus padres, (besos en la boca, uso común de utensilios de mesa, etc.)

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – publicación mensual del Comité Sanitario – julio de 1924 – Núm. 2

Se distribuye gratis. – Manuel Oñate (Secretario). – Francisco Urbina (tesorero).– Nataniel 1057

APARATO GENITAL MASCULINO

Conclusión

En el esperma (5) o sémen, o líquido fecundante del hombre (véase fig. 3) encontramos 100.000 Espermatozoides por cada milímetro cúbico examinado, los espermatozoides miden 30 a 60 micrones de largo y se componen de cabeza, cuello y cola; mediante movimientos espiróideos y ondulantes de esta última se mueven en el esperma a razón de 3 milímetros por minuto; estos movimientos son acelerados por las soluciones alcalinas y retardados por las soluciones ácidas, los desinfectantes y el agua pura, las cuales llegan a inmovilizar y matar a los espermatozoides.

(FIGURA 3: Esperma humano)

De ahí que al hacer una irrigación vaginal con ellas, inmediatamente después del coito, se impide la fecundación en la mujer (6). Igual cosa ocurre en algunas mujeres que tienen reacción ácida en la vagina: son estériles debido a la acción ácida sobre los espermatozoides.

A pesar de ser tan sensibles a estas sustancias, los espermatozoides tienen una gran potencia y resistencia cuando se encuentran en un medio propicio: desplazan cuerpos diez veces mayores que ellos cuando los tropiezan en su camino y se mantienen vivos durante 3 a 4 días en los cadáveres de los asesinados y ajusticiados. (7).

(1) El esperma es un líquido viscoso que resulta de la mezcla de los productos del testículo, las vías espermáticas y uretra, y las glándulas anexas del aparato genital masculino (próstata, vesículas seminales, glándulas de Cowper, peri-uretrales). Compónese el esperma en sus 9/10 partes de espermatozoides. Además contiene: glóbulos rojos y blancos, células epiteliales (del testículo, vías espermáticas, glándulas anexas y uretra), mucus (moco) y granulaciones grasosas. Un autor francés dice que si se guisara el esperma, resultaría un plato nutritivo y sabroso, a juzgar por las sustancias que lo componen.

(2) Es corriente usar soluciones de ácido acético o de vinagre blanco al veinte por mil (una cucharada sopera en un litro de agua) o de oxicianuro de mercurio o bien, permanganato de potasio al medio por mil (medio gramo en un litro de agua) o bien, agua pura, en irrigaciones vaginales –después del coito –para evitar algunas enfermedades venéreas; pero no sólo se consigue esto –en parte –sino que se impide la fecundación como una consecuencia inevitable.

(3) En el útero de la mujer viven 6 a 8 días; en el murciélago hembra, 6 meses; y en la abeja reina, 3 a 4 años, después del coito.

Y ya que conocemos bien en nacimiento y la contextura de este animalículo, sigámoslo –en curiosa peregrinación- a lo largo de las vías genitales masculinas; palpemos los accidentes de su camino y anotemos la acción cooperadora de las glándulas anexas que –cual José de Arimatea- van lubrificando el calvario de este pequeño ser que –cuando tiene la fortuna de caer en la vagina de una mujer y penetrar al útero o vientre venciendo a sus demás hermanos espermatozóideos- muere, gloriosamente, decapitado por el huevo de la hembra, yendo su cabeza a perpetuarse en la formación del nuevo embrión, mientras su cola es expelida, tristemente, con los detritus, en la orina que se vacia en las alcantarillas o en las acequias.

Salgamos, cabalgando fraternalmente sobre un espermatozoide, del conductillo espermático, en cuya pared nació nuestro coludo jamelgo.

Después de dar vueltas y revueltas a lo largo del conductillo seminífero, que está arrollado en ovillo, llega el espermatozoide a una parte más estrecha y la franquea agitando violentamente su cola cual una hélice, pasa a un tubo que reúne dos o tres conductos seminíferos, es el conducto recto, que mide 200 a 400 micrones de longitud; recórrelo rápidamente y llega a una región especial llamada red de Haller, la cual resulta formada de la reunión de los conductos rectos. Dicha red es un verdadero laberinto, compuesto de cavidades y túneles irregulares que las comunican. Nuestro infatigable animalículo se dirige en distintos sentidos hasta lograr introducirse en un nuevo tubo, de calibre cónico, es el cono eferente, por el cual sale del testículo.

De lo anterior se desprende que todo este complicado recorrido lo ha efectuado nuestro héroe sin abandonar el testículo. Los conos eferentes se reunen en un tubo colector común, el conducto epididimario; el cual, a pesar de medir 6 a 7 metros, se enrolla en ovillo y forma un órgano, el epidídimo, no mayor de 5 cm. y que descansa como una cimera de casco sobre el testículo. Todo él se deja atravesar por el espermatozoide, el cual encuentra cada vez más espacio, a medida que se acerca al conducto deferente, en el que penetra y hace su último recorrido

para entrar en descanso: se remonta por la ingle, da vuelta hacia la parte posterior de la vejiga y entra a la vesícula seminal. Aquí se da un baño en la secreción producida por las paredes de esta bolsa y se queda retozando como los caballos antes de la partida de la carrera definitiva (saliendo, entonces, por el conducto eyaculador a la uretra), es decir, la que hará cuando el hombre quiera fecundar a una mujer o cuando el vicioso se masturbe o el célibe o enfermo tenga una polución nocturna. Entonces entran a obrar: la glándula de Cowper –que desemboca en la raíz de la uretra esponjosa; la próstata –que es una glándula en forma de castaña, pegada a la vejiga y excavada en túnel para dar paso al nacimiento de la uretra; y las glándulas periuretrales, pequeños fondos de saco que existen a lo largo de la uretra. Todas estas [AD] las dan un jugo viscoso que humedece [la ure]tra antes del coito y que –mezclándo[se con los] espermatozoides- forman el semen o líq[uido fe]cundante.

Para que el coito se realice, se [necesitan] por parte del hombre tres actos: la e[rección] del pene o verga, la intromisión de éste [en la] vagina o bolsa copulatriz de la mujer, [y la] eyaculación del semen. El pene se erect[a por la] excitación psíquica o física gracias a las a[ccio]nes nerviosa y muscular que determinan la afluencia de sangre a los cuerpos cavernoso y esponjosos del pene; la intromisión por voluntad del hombre y consentimiento de la mujer, y la eyaculación por la contracción espasmódica de ciertos músculos que están en la raíz del pene, de otras fibras que envuelven las vesículas seminales y por los movimientos contráctiles de la uretra: sale el semen con gran fuerza y salta profundamente en la vagina de la mujer; los espermatozoides han hecho un verdadero vuelo incluidos en las gotas de semen que llenan, ahora, el fondo de la vagina. Apenas repuestos de su rápido viaje, se remontan, mediante movimientos propios, hacia el útero o matriz, en demanda del huevo por fecundar. Se establece una competencia de vida o muerte hasta llegar a él; una vez alcanzado esto, giran vertiginosamente a su alrededor, hasta que uno introduce su cabeza en el huevo, el cual se cierra herméticamente, costando la cola de su violador, que expele al exterior junto con los cadáveres de los demás espermatozoides derrotados.

Empieza así la vida de un nuevo ser, formado por la unión del espermatozoide con el huevo, el cual se ha formado y se desarrolla en el aparato genital femenino, que bosquejaremos la próxima vez.

JUAN GANDULFO

APARATO GENITAL FEMENINO

Al hablar del aparato genital masculino, dijimos que el hombre aportaba el espermatozoide y la mujer el óvulo o huevo para la formación del hijo. Así como el aparato masculino se compone de un glándula par (testículos) encargada de la génesis del animalículo; de conductos destinados a transportarlo al exterior y de glándulas para lubrificar su camino; así también el aparato femenino se compone de una glándula par (ovarios); de conductos encargados de transportar el huevo sin fecundar del ovario al útero (trompas de Falopio); de un receptáculo para almacenar durante nueve meses el huevo fecundado o embrión (útero o matriz)[22] y de un tubo elástico para transportar el feto al exterior (vagina) cuya desembocadura recibe el nombre de vulva (véase fig. 1). Tanto la vulva como la vagina tienen, además de este rol transitorio, el papel permanente de servir para alojar el pene o verga durante el coito: de ahí que la vagina llámese también: bolsa copulatriz. Alrededor de la vagina hay glándulas que cooperando con otras que están en la vulva (glándulas de Bartolín) sirven para humedecer el órgano copulador femenino antes del coito tal como la saliva humedece la boca cuando nos disponemos a ingerir una fruta demasiado apetitosa, según la acertada imagen de un biólogo francés.

(FIGURA 1: Corte frontal del aparato genital femenino. Las flechas marcan el camino del huevo)

De lo que acabamos de enunciar se despren[de] que la mujer tiene órganos genitales simi[lar]es al hombre, más el receptáculo destinado [a] contener el hijo en su vida intra-uterina. [ve]remos, primero, un esquema del nacimiento [de]l huevo y lo seguiremos, en seguida, en su [ex]cursión durante la cual es a veces fecundado [ha]sta que sale al exterior.

Los ovarios tienen forma de almendras, [mi]den 2 y medio centímetros de largo y pesan [AD] a 8 gramos; su tamaño se duplica durante las reglas o menstruación y el embarazo. Están en la excavación pelviana (1) por atrás y a los lados del útero.

Si incindimos un ovario con un cuchillo veremos en la superficie del corte la contextura de él: está envuelto en una película o epitelio ovárico (compuesto de células epiteliales) la cual encierra una ganga de tejido fibroso, con vasos sanguí-

22 En el archivo original no se encuentra el cierre de paréntesis.

neos y fibras musculares en el centro o zona medular –lo cual le da un color rojo intenso- y que está acribillada de granulitos de tres clases en su parte periférica o zona cortical, granulitos que aparecen al corte tal como se ven en las pasas de Corinto en el corte de una torta.

(FIGURA 2: Corte frontal del ovario)[23]

(1) La pélvis es la parte ósea llamada caderas, formada por la unión de los dos huesos ilíacos lateralmente y por el hueso sacro y el coxis por detrás. Su parte interna se llama excavación pelviana.

Estos granulitos se llaman folículos de Graf u ovísacos, se originan de unas prolongaciones o brotes resultantes de la multiplicación de las células de la membrana de envoltura, que se entierran en la ganga fibrosa y se fragmentan y están destinados a dar origen –después de transformaciones sucesivas –al óvulo o huevo (2).(Véase fig. 2).

La mujer pone cada 28 días o cada mes un huevo, el cual resulta de la ruptura de un folículo de Graf en la superficie del ovario (3). Este huevo viene a reemplazar al huevo del mes anterior, ya un poco viejo, el cual sale al exterior con el flujo menstrual o sangre de las reglas. La regla o menstruación se establece en la mujer en la pubertad y marca la iniciación de la postura ovárica en ella (4). Normalmente, la hembra pone tantos huevos como hijos produce: en la mujer es uno, mientras en la perra, por ejemplo, son varios; sin embargo, en la mujer hay postura ovárica doble o triple dando lugar al embarazo gemelar doble o triple.

El huevo es transportado –ya que es una célula redonda y sin movimientos propios –desde la superficie del ovario al interior del útero, mediante la tuba o trompa de Falopio. La tuba o trompa de Falopio es un órgano par en forma de corneta, cuyo ápice desemboca en la parte alta y lateral del útero y cuya parte ancha se parte en varias franjas por una de las cuales se desliza el huevo recién puesto. Parece que la trompa se aplica mediante sus franjas –como una mano al coger un objeto –sobre el ovario para que el huevo nuevo gane el orificio de entrada de su conducto y por contracciones de la trompa la recorra; a pesar de que es más aceptada la idea siguiente: el huevo se desliza por las franjas de la trompa y por su lúmen, gracias al movimiento ondulatorio de los cilios (finísimas pestañas) que tapizan todo el interior de la trompa, dándole un aspecto aterciopelado. Estos cilios ondularían como las espigas en el campo y empujarían al huevo desde la superficie del ovario al interior del útero, por el estallido de las células en que están implantados los cilios de las cuales fluiría un líquido mucoso que formaría una corriente del ovario hacia el útero a lo largo de la trompa.

Si la mujer es virgen o si está en ayuno sexual, el huevo pasa del útero a la vagina y cae al exterior con la menstruación; pero si la mujer ha sido poseída por el hombre, el huevo recibe en la trompa una visita imprevista que lo obliga a cambiar el itinerario de su viaje solitario. En el esperma o líquido fecundante que el hombre ha expulsado en el fondo de la vajina –durante el coito –nadan millones de espermatozoides, los cuales suben alborozadamente por el interior del útero, hasta alcanzar el orificio de las trompas, penetrando en ellas y yendo al encuentro del huevo; giran vertiginosamente a su alrededor y uno logra penetrar su cabeza en él; los demás mueres célibes y se confunden con la cola del vencedor, que cae al exterior.

El huevo fecundado no permanece en la trompa (5), sino que baja al útero y se adhiere a la superficie interna de este órgano en el cual debe permanecer hasta que el hijo alcance su pleno desarrollo (9 meses en la mujer) y nazca.

El útero (6), es entonces, el órgano de la gestación y el parto, pues retiene al huevo fecundado durante todo su desarrollo y lo lanza al exterior mediante contracciones propias. Este órgano, ya que se contrae, es un receptáculo de paredes musculares gruesas y su capacidad, que es en estado normal de 2 a 3 centímetros cúbicos, aumenta a 6.000 y 7.000 centímetros cúbicos (6 a 7 litros) en el término del embarazo.

(1) Se distinguen tres clases de folículos**:** a) Folículos primordiales, miden 60 a 65 micrones y son 100.000 en las niñas de 4 años, disminuyendo con la edad; se degeneran o revientan en la postura del huevo; están constituidos de un óvulo desnudo, envuelto en una capa de células planas (figura 2a), las cuales le dan los materiales de nutrición. b) Folículos en vías de crecimiento, en ellos las células planas se multiplican y se hacen cúbicas, formando una gruesa envoltura al óvulo, llamada granulosa; después se desarrolla una capa externa, llamada membrana [vite]lina; apareciendo –en seguida –una hendidura en la granulosa, quedando el huevo casi libre en la hendidura, la cual se llena de líquido (figura 2b).c) Folículos maduros; los anteriores se envuelven en dos capas de tejido conjuntivo y crecen hasta levantar la superficie del ovario; entonces, la presión del líquido de la hendidura de la capa granulosa aumenta hasta hacer estallar el ovisico o folículo maduro y sale el huevo a la superficie del ovario (figura 2c)

23 La figura 2 divide su contenido en partes a, b y c que conforman una sola imagen.

(2) La herida del ovario cierra y se forma en ella una cicatriz que –debido a su color –se denomina: cuerpo amarillo o cuerpo lúteo.

(3) En los animales la postura ovárica se produce durante el período del celo de la hembra.

(4) Cuando el embrión no desciende al útero y se desarrolla en la trompa, se ve fatalmente interrumpiendo el embarazo pues la trompa, se dilata hasta cierto límite y se rompe (2.o o 3.er mes) produciendo una hemorragia interna que mata a la madre si no es operada oportunamente. Llámase a esta anormalidad: embarazo extrauterino o tubario.

(5) El útero con la vagina, que lo continúa hacia abajo, está en la excavación pelviana, por detrás de la vejiga urinaria y por delante del recto, o sea la última parte del intestino grueso.

Es tal su independencia y su poder contráctil, que extrayendo el útero grávido o embarazado de un animal y sumergiéndolo en una solución apropiada, el útero pare al hijo aislado completamente del cuerpo materno. Se ha visto también, que en los cadáveres de mujeres embarazadas y cuya muerte se produjo al noveno mes, el útero da a luz el hijo, encontrándose éste en el ataúd, completamente separado del cuerpo de la madre. El útero o matriz tiene la forma de un cono invertido y aplanado de delante a atrás; su parte inferior se hace cilíndrica y llámase cuello, mientras su parte alta se llama cuerpo: el cuello tiene un orificio que se abre en la vagina, en la cual se encaja el útero. Mide la matriz 6 a 7 cm. de largo y 4 de ancho en las nulíparas (mujeres que no han parido) y 7 a 8 cm. de largo y 5 de ancho en las multíparas (mujeres que han parido): pesa 40 a 50 gramos en las primeras y 60 a 70 gramos en las segundas.

Durante la menstruación el útero se hincha y reblandece; su superficie interna se desgarra y fluye de él un líquido rojizo que constituye la sangre de las reglas.

Llegamos, por fin, a la vagina o bolsa copulatriz, tubo en el cual recibe la mujer el órgano viril o pene y que –dilatándose extraordinariamente –da paso al feto durante el parto;y –sin dilatarse- da paso al flujo menstrual cada 28 días; pero por sobre estos roles transitorios tiene el rol fundamental de ser el órgano de la cópula. Es un tubo cuyas paredes (anterior y posterior) se adosan en reposo y se separan cuando el pene entra en la vagina. Este tubo es musculoso-membranoso y en su parte inferior se encuentra un músculo atrofiado que lo circunda y que, en ciertas ocasiones, se halla muy desarrollado, a tal extremo, que la mujer puede –voluntariamente –contraer la vagina y retener el pene del hombre en ella (7). La cara interna de la vaina es húmeda y está tapizada de pliegues que sirven para acentuar la sensación de roce en el pene del hombre; estos pliegues se borran por el uso excesivo y los partos repetidos.

La vagina desemboca en la vulva o genitales externos; delicioso y misterioso rincón en que se gesta el himno del amor y que ha motivado tantos trastornos en la humanidad desde que la mujer ha ubicado en él su honra o la manifestación de primacía al hombre amado sobre los demás seres.

(FIGURA 3: la vulva)

Si descendemos, entre los muslos de una mujer, desde el monte de venus o pubis, [termina]mos en la vulva, (véase fig. 3). El monte de Venus está cubierto de pelos en la mujer púber. Pelos que cubren a dos grandes pliegues cutáneos, llamados labios (8). Entreabriendo los grandes labios, aparecen dos repliegues menores llamados pequeños labios, cuyas extremidades superiores se dividen en dos franjas uniéndose la más externas y superiores hasta formar un capuchón o gorro a un nuevo órgano: el clítoris, que se asemeja a un pequeño pene, cuyo frenillo está formado por las franjas inferiores de los pequeños labios. Los pequeños labios y el clítoris están constituidos de tejido eréctil, tal como el pene en el hombre, y cuando la mujer se excita se ponen duros y turgentes aplicando –en el coito –la extremidad del clítoris sobre el dorso del pene para producir en parte, el orgasmo en la mujer.

(1) Esto es lo que nuestro pueblo llama choco y las mujeres que tienen la fortuna de poseerlo, son muy apetecidas. Se trata en estos casos de una regresión atávica, pues este músculo se encuentra en estado normal en la yegua y en la perra, lo que explica en parte el abotonamiento de ésta con el perro, después del coito.

(2) En la cara interna de los pequeños labios desembocan las glándulas de Bartolin.

Por dentro de los pequeños labios y por debajo del clítoris, está la desembocadura de la vagina, en cuya parte alta hay un botón, donde desemboca la uretra urinaria de la mujer, orificio llamado meato urinario.

(FIGURA 4: Variaciones morfológicas del hímen. A. Hímen semilunar o falciforme. –B. Hímen bilabiado. –C. Hímen biperforado. –D. Hímen [c]ribiforme

La desembocadura de la vagina se encuentra –a veces –en la mujer virgen obsturada parcialmente por una membrana perforada en distinta forma llamada hímen. Es esta membranita que se rompe –también a veces – (véase fig. 4) -en el himeneo, la que el vulgo interpreta como signo de la virginidad en la mujer.

Es ese un craso error, pues hay mujeres de hímen elástico y semi lunar, que lo conservan después de coitos repetidos y sólo se les desgarra durante el parto. En cambio, hay mujeres que tienen sólo indicios de hímen, al nacer; y otras que lo tienen muy frágil y se les desgarra al cabalgar, montar en bicicleta o caer a horcajadas.

De modo que la existencia o la no existencia del hímen no es una prueba absoluta de la virginidad en una mujer.

Había ciertos pueblos en la antigüedad, en que las mujeres –durante la pubertad –ofrendaban su hímen a los dioses. Iban las muchachas, después de la primera menstruación, a los templos y –previa una oración ritual –cabalgaban ídolos con penes de bronce que le desgarraban la famosa membranita. Hoy, como todo se ha humanizado, son los hombres encargados de los ritos de ciertas religiones, los destinados a reemplazar en una forma dulce y blanda a los ídolos fríos y crueles.

JUAN GANDULFO

INSTRUCCIONES ELEMENTALES PARA LOS CUIDADOS DEL NIÑO

Por el doctor Carlos Graf

1. El niño debe ser alimentado con la leche de su madre hasta la salida de los diez o doce primeros dientes.
2. En caso de absoluta imposibilidad de la madre o por consejo del médico, puede reemplazarse la leche de la madre por la de ama.
3. El ama debe tener buena salud, y su hijo debe ser sano, a lo más, dos meses mayor que el que va a criar; debe tener buena dentadura. Si es posible que ella, su leche y su niño, si vive, sean examinados por un médico.
4. Si no es posible que el niño sea criado por la madre o por una ama, puede recurrirse a la leche de burra, pura, durante el primer mes, o a la leche de vaca mezclada con agua y azúcar de leche, si es posible, en las proporciones siguientes:

1.er Mes, 2 cucharadas de leche y 4 de agua							
2.º	“	3	“	de	“	4	“
3.º	“	4	“	de	“	4	“
4.º	“	6	“	de	“	3	“
5.º	“	8 a 10	“	de	“	2	“
6.º lo mismo y leche pura.							

5. La leche debe ser pura, hervida durante una media hora a lo menos, con toda su crema o nata. Debe ponerse a hervir lo más pronto posible después de sacada. Debe guardarse en lugar fresco y libre de polvo, de moscas, etc.
6. La leche de los lecheros debe tomarse con muchas precauciones, tanto porque no se conoce las vacas de donde se saca, como por los agregados que puede traer. A falta de otra puede usarse la leche condensada del comercio.
7. El agua debe ser hervida como, o más que la leche. Debe preferirse la destilada o filtrada.
8. Quien tenga medios debe proporcionarse un aparato de esterilización.
9. Durante los primeros meses se agregará azúcar de leche y en los siguientes buena azúcar refinada del comercio.
10. La mamadera debe ser de vidrio con chupón de goma, de preferencia negra. Ambas cosas deben lavarse cuidadosamente antes y después de usarse, con agua caliente y soda. El chupón debe darse vuelta cada vez que se lave y cambiarse a menudo.
11. Para cada mamadera debe hacerse hervir de nuevo la leche y enfriarla hasta el grado en que se le da al niño. Los restos de las mamaderas no deben usarse para el niño y en caso de hacerlo, hervir de nuevo.
12. De cualquier manera que se alimente el niño, debe recibir su alimento cada DOS horas en el día y cada TRES en la noche, durante los tres primeros meses; cada TRES horas en el día y CUATRO en la noche hasta los seis meses; después de los seis meses debe pasar la noche sin alimento y tomarlo sólo cinco o seis veces durante el día.
13. No debe usarse chupones para entretener al niño. En caso de usarlos, que sean de fácil aseo y desinfección con agua de soda (bicarbonato).
14. Sin quitarle el pecho o la leche como base de su alimentación, se pueden dar al niño, desde el cuarto mes, una o dos mamaderas de caldo puro al día, y desde que salen los primeros dientes, a los seis o siete meses, sopitas de caldo o leche con harina de trigo, pan, harina de avena, de las harinas de niños de la industria. (1).
15. Carne se dará al niño sólo después de los tres años y bien picada. Frutas se darán por el mismo tiempo cocidas y en forma de puré. (2).
16. La salida de los dientes suele acompañarse de algunos desarreglos, sobre los cuales hay muchos prejuicios y exageraciones. Toda enfermedad que

sobrevenga en esta época debe cuidarse y curarse sin preocuparse de los dientes. Esto es cuidado del médico.

(1) Es preferible usar harinas frescas o preparadas en la casa a aquellas que venden envasadas y añejas los comerciantes o boticarios

(2) Puré o pebre (vulgarmente)

17. Se bañará al niño, si es posible, todos los días en agua tibia. Después de los dos o tres años, el agua del baño se irá enfriando poco a poco. Después del baño conviene hacer un lavado o ablución rápidamente de todo el cuerpo con una esponja humedecida en agua más fresca. El baño debe ser de 5 a 6 minutos.
18. Se tendrá especial cuidado de no permitir la formación de costras en la cabeza. Si se han formado, deben reblandecerse con aceite tibio y lavarlas en el baño.
19. Las ropas cubrirán todo el cuerpo excepto la cabeza y no comprimirán ninguna parte para no dificultar ningún movimiento. El ombliguero debe usarse, a lo menos, durante todo el primer mes.
20. El niño debe acostarse solo, en su cuna y de lado, desde los primero días y cubierto con colchas muy livianas y esponjadas.
21. No se debe MECER, PASEAR ni CANTAR al niño para hacerlo callar cuando llora, porque crea una servidumbre molesta e innecesaria. El niño llora de hambre, de frío o porque está molesto. Si no hay ninguna de estas causas puede tener cólicos o flatos por no guardar orden en el alimento. Si siempre llora es que está enfermo o está mal acostumbrado y debe corregirse la mala costumbre dejándolo llorar.
22. No debe tenerse al niño en piezas sin ventilación. En verano puede sacarse al niño a los 15 días; en invierno sólo cuando el tiempo esté bueno, y cuidándolo de las corrientes de aire fría y de que la luz no caiga directamente sobre la cara.
23. No debe ayudarse al niño para la ejecución de ninguno de sus movimientos. Debe dejársele que se SIENTE solo, que se PARE solo y que ANDE lo mismo.
24. Cuando haya un nuevo embarazo debe dejarse de criar. (3).
25. Debe vacunarse al niño a los tres meses; pero si hay epidemias de viruelas puedey debe hacerse en los primero días. (4).

26. No debe darse al niño ningún otro alimento fuera de los enumerados anteriormente.
27. Si se sospecha que el niño está enfermo, debe consultarse a un médico (5). Mientras él viene suspéndase toda alimentación si hay vómitos o diarreas, dando solamente agua azucarada: manténgase al niño en una temperatura regular y no se le den otros remedios que los recomendados por el médico, (a lo más algunas cucharaditas de aceite, pequeñas lavativas, pero no de natri; evitar los remedios contra la fiebre, aspirina y otros que se adquieren en las boticas, como se ha generalizado tanto).
28. Téngase presente que a las guaguas puede educárseles, esto es, formarles hábitos, pero sin necesidad de pegarles, como suele hacerse por muchas madres.

(3) Sin embargo, las madres robustas embarazadas pueden seguir amamantando a los niños menores de 1 año.

(4) La vacuna debe repetirse cada 3 años durante toda la vida.

(5) O llevarlo a una Gota de Leche o Policlínico de niños.

GRIPPE O INFLUENZA EPIDÉMICA

I.- Transmisión del contagio

La Grippe o Influenza es una enfermedad esencialmente contagiosa. El contagio se efectúa por las gotas de saliva salpicada en el curso de las conversaciones, por las mucosidades proyectadas a corta distancia en el momento de la tos o de un estornudo, por los desgarros (1) y secreciones de la nariz.

El virus (2) es tan extremadamente contagioso que basta un contacto pasajero con un individuo enfermo, para la transmisión de la enfermedad. Si el roce o promiscuidad con él es más constante, su contaminación es más fácil.

Los períodos inicial y febril, de la enfermedad, son los de mayor contagio y se prolonga aún más dicho período, en las grippes complicadas.

Su período de incubación, es decir, el que transcurre entre el momento del contagio y el comienzo de la enfermedad, es excesivamente corto, al extremo que puede ser sólo de algunas horas, lo que explica la rapidez de la difusión de la epidemia.

Las infecciones secundarias que complican la grippe son también transmisibles en alto grado, determinando en las personas contagiadas síntomas mórbidos (3) enteramente análogos. Así, por ejemplo, si un foco de gripe epidémico (4) está caracterizado por complicaciones de forma de infección general septicémica (5), los contagiados adquieren la misma forma de enfermedad; igual cosa pasa, si se trata de focos con complicaciones pulmonares o intestinales. Esto es menester tenerlo muy presente, a fin de evitar la promiscuidad de enfermos de grippe de caracteres benignos con enfermos graves y complicados, los cuales deben ser convenientemente aislados de los otros. En los establecimientos hospitalarios, en especial, es de rigor agrupar sólo aquellos enfermos que presentan manifestaciones mórbidas análogas (6).

II.- Diversas formas de la enfermedad

La grippe benigna dura ocho o diez días a lo más, y se inicia con escalofríos, gran malestar, dolor de cabeza, fiebre alta, viéndose pronto que invade pronto el aparato respiratorio, o el aparato digestivo, o ambos a la vez.

En el primer caso, la irritación de la garganta y de la tráquea (7) el romadizo y la tos, indican que las vías respiratorias están afectadas, siguiendo a este cuadro, el dolor de espaldas, al pecho y una bronquitis manifiesta. En el segundo caso, son la lengua cargada o saburral, la inapetencia (8) absoluta, a veces vómitos y, el vientre inflado, los que indican que el tubo digestivo está invadido.

(1) Vulgarmente: gargajos.

(2) Germen o microbio que produce la enfermedad.

(3) O señales de enfermedad.

(4) Epidemia es una enfermedad que se extiende a una región o país.

(5) Infección general septicémica es una enfermedad en que los microbios que la producen circulan por la sangre.

(6) Manifestaciones parecidas de la enfermedad.

(7) La tráquea es el tubo mayor o más grueso del árbol respiratorio en el cual desembocan los bronquios o tubos medios; desembocando en éstos a su vez los bronquiolos o tubos menores.

(8) Falta de apetito.

Cuando la enfermedad ataca las vías respiratorias, la fiebre es más alta y continuada, y es en estos casos, de temer, las complicaciones en forma de una

bronquitis grave, de una bronconeumonia, de una pleuresía. Si en tales casos el enfermo ha guardado latente algún pequeño foco de tuberculosis, éste se exacerba en forma de una tuberculosis pulmonar aguda o de una tuberculosis miliar generalizada (9).

La forma intestinal exclusiva es de menor duración, de temperaturas más moderadas [y] menos constantes.

La complicación en forma de infección generalizada o septicémica, es de suma gravedad.

Esta epidemia ataca de preferencia a los jóvenes, sin respetar sexo ni condición social.

La convalecencia es larga y deja a los enfermos en un estado de suma debilidad o aniquilamiento, siendo muy frecuentes las recaídas, que son características a esta afección. Es probable que un ataque de influenza deje al organismo inmune por algún tiempo, pero esto no ha sido suficientemente comprobado.

III.- Medidas que es menester tomar alrededor de los enfermos.

Donde haya un enfermo de grippe, deberá aislársele del resto de la familia, no permitiéndose la entrada a la habitación sino a la persona o personas encargadas de su cuidado, y que tomarán constantemente las medidas de precaución personal que más adelante detallaremos. Esto es de mucho mayor rigor si se trata de enfermos complicados graves.

No se barrerá ni se levantará el polvo de la habitación, y su aseo, así como también el de los muebles, se efectuará con paños humedecidos en una solución de cresolina, cresol, creolina, krelos, cloronaftol, nafto-carbol u otra substancia desinfectante similar al 5% (10).

El desgarro se recogerá en tiestos de loza o fierro esmaltado que contendrá una disolución de sublimado corrosivo u oxicianuro de mercurio al 1 por mil (11). Se desinfectará continuamente la boca, narices, cara y manos del enfermo.

La habitación estará despejada de cortinas, cuadros o muebles inútiles, en un constante y perfecto aseo: dejando su desinfección completa al término de la enfermedad, lo mismo que la desinfección de la cama, ropas de cama y de uso personal del enfermo, en especial para los casos de grippe con complicaciones de carácter grave.

(9) Tuberculosis en que la tisis está repartida en gránulos por todo el cuerpo.

(10) Es decir: cinco gramos de desinfectante por cada cien gramos de agua, o sea: cincuenta gramos de desinfectante por cada litro de agua.

(11) O sea, un gramo de desinfectante en un litro de agua.

IV.- Indicaciones generales para su tratamiento

El principio brusco de la enfermedad y su fiebre inicial alta, obliga a guardar cama a los enfermos desde los primeros momentos. Se administrarán laxantes o purgantes suaves como sulfato de soda, leche de magnesia, citrato de magnesia, sal de Carlsbad, y antifebriles como antipirina con cafeína, sulfato de quinina con fenacetina, fenalgina, criogenina. Se dará de beber bebidas abundantes, como ser, infusiones de té de tilo, de borraja, de flores pectorales, limonadas calientes o agua de Vichy.

En las grippes que afectan las vías respiratorias se imponen las pociones expectorantes con infusión de polígala benzoato de soda, licor acetato de amonio o licor amonio anizado o benzoato de amonio adicionado de algún jarabe. En los casos de tos quintosa espasmódica que impida el sueño o haga sufrir considerablemente al enfermo, se administrarán ligeros calmantes, como codeína, dionina, etc.

Conviene, siempre que sea posible recurrir a la asistencia profesional de algún médico, y jamás hacerse curar con yerbateros o charlatanes que hacen peligrar la vida de los enfermos. Los enfermos indigentes recurrirán a algún Dispensario y en casos graves al Hospital.

V.- Modo de evitar el contagio personal y en las colectividades

La profilaxis o defensa individual contra esta epidemia consiste, ante todo, en la desinfección minuciosa de boca y narices, repetidas veces al día y en especial cuando se ha estado o creído estar, en contacto con algún enfermo de grippe. Esta desinfección deberá hacerse haciendo buchadas y gargarismos con una solución de una cucharadita de café de Licor de Labarraque en un vaso de agua, de preferencia caliente.

La desinfección de las narices, con una pomada compuesta de vaselina resorcinada al 1% o gomenolada al 2%. Se hará el lavado de la cara y de las manos, varias veces al día.

No se visitará a los enfermos de grippe o las casas donde los haya. Se evitará todo aquello que desgaste el organismo como ser, las trasnochadas, el exceso del

trabajo y los resfríos. Se evitará la permanencia en locales donde haya aglomeración de personas, mala ventilación o desaseo.

Se impone el más riguroso aseo en los tranvías, carruajes, automóviles, wagones de ferrocarril y en especial de los wagones dormitorios, de los hoteles, casas de pensión, casas comerciales, salas de reunión, teatros, iglesias, cuarteles, lugares de reclusión, cárceles, asilos, internados, escuelas y colegios públicos o particulares, oficinas públicas, fábricas y talleres.

Se recomienda muy especialmente que adopten medidas de desinfección como las anteriormente indicadas, a los obreros y miembros de sociedades de beneficencia, que vivan o visiten los conventillos o las casas de personas indigentes, donde pueden fácilmente contraer el contagio de esta epidemia.

TUBERCULOSIS

Instrucciones para evitar la tuberculosis (Tisis)

I. La TUBERCULOSIS es la más frecuente y temible de las enfermedades contagiosas. No respeta país, clima, raza, edad, estado o posición social.

Es también muy común en ciertos animales domésticos (vacas, bueyes, cerdos, etc.)

II. Es PRODUCIDA por un microbio especial, el bacilo de la tuberculosis, llamado también Koch, en honor al sabio que lo descubrió (en 1883).

Este bacilo es sumamente resistente, en particularmente en locales cerrados, húmedos u oscuros.

III. Aunque esta enfermedad puede atacar todos los órganos, SELOCALIZA de preferencia EN LOS PULMONES.

IV. Para enfermarse de tuberculosis se necesita, además de la penetración del bacilo, cierto grado de PREDISPOSICIÓN.

V. El CONTAGIO puede efectuarse:

1) Por INHALACIÓN, respirando polvo cargado de desgarro o esputos de tísicos.
2) Por ASPERSIÓN, respirando en la inmediata proximidad de los tísicos durante los fuertes accesos de tos, estornudos, etc. En estas circunstancias salen de la boca, etc., finísimas gotitas de desgarro, las que, gracias a su pequeñez, quedan cierto tiempo en suspensión en el aire.

3) Por INGESTIÓN, bebiendo leche cruda o comiendo carnes crudas o, medio crudas, provenientes de animales tuberculosos, o tomando alimentos o bebidas que han podido ser contaminadas por las moscas o de alguna otra manera.
4) Por INFECCIÓN DIRECTA, llevando sustancias o cuerpos contaminados a la boca, nariz, heridas, etc.

VI. PREDISPONEN a la tuberculosis todas las causas capaces de debilitar el organismo y en particular:

1) El alcoholismo, o sea el abuso de las bebidas fermentadas o espirituosas. El alcohol es un veneno que altera el organismo, disminuye la resistencia para las enfermedades, aleja del trabajo, lleva la miseria al hogar y degenera la raza. Los hijos de alcohólicos son débiles, enfermizos y propensos a la tuberculosis.
2) La alimentación defectuosa o deficiente
3) La aglomeración de personas en habitaciones estrechas, oscuras y húmedas.
4) Ciertas profesiones y ocupaciones que obligan a trabajar en común en lugares polvorientos; la posición inclinada habitual.
5) Ciertas enfermedades y en particular la alfombrilla, la influenza, la fiebre tifoidea y la viruela.
6) El exceso de trabajo, la vida desordenada, los sufrimientos morales prolongados.
7) La herencia. Los hijos de padres tuberculosos; si bien parece que sólo por rara excepción heredan la enfermedad, son con frecuencia poco resistentes al contagio tuberculoso, que lo toman directamente de sus padres.

VII. La tuberculosis es CURABLE, especialmente cuando es reconocida en sus principios, y se coloca a los enfermos en condiciones favorables: aire puro, temperatura uniforme, alimentación sana, nutritiva y abundante.

En este sentido, los mejores resultados se obtienen en los establecimientos llamados Sanatorios.

VIII. La tuberculosis es evitable:

1) Fortificando los organismos debilitados, por medio del aire puro, la alimentación adecuada, el uso del agua en forma de abluciones o baños, los ejercicios gimnásticos, etc., o atenuando en lo posible la acción de las otras causas indicadas en el número VI.

La estadía en la costa es particularmente provechosa para los niños escrofulosos.

2) Evitando la respiración de polvo con bacilo de la tuberculosis, para lo cual es necesario:

   a. Impedir que en los locales cerrados (casas, edificios públicos, tranvías, templos, teatros, etc.) se escupa sobre el suelo. La expectoración debe ser recibida en escupideras con agua para evitar, de esta manera, que se convierta en polvo y se mezcle al aire.

   b. Suprimir el uso de la escoba y del plumero en las casas y lugares públicos, y hacer el aseo por medio de paños humedecidos, aserrín mojado, etc. La existencia de pisos impermeables (maderas, parquet, etc.) facilita considerablemente esta operación.
3) Evitando en lo posible la proximidad inmediata de los tuberculosos, especialmente de aquellos que no toman las precauciones necesarias para impedir la difusión del contagio (uso de escupideras de bolsillo, aseo húmedo de las habitaciones, desinfección frecuente de las manos y de los objetos de uso personal, precaución de colocar delante de la boca un pañuelo de narices cuando se tose, expectora, estornuda, etc.)

   El contagio por aspersión se reduce en estos casos considerablemente, colocándose a una distancia mayor de un metro.

   El contenido de las escupideras antes de ser arrojado a la acequia, excusado, etc., debe ser desinfectado mediante la acción del agua hirviente durante cinco minutos, o bien de soluciones desinfectantes: lisol al 10 por ciento durante 5 a 10 horas, etc.

   Si se usa escupideras de cartón, éstas deberán ser quemadas con su contenido. Los pañuelos de narices de los enfermos no deberán ser usados más de un día; antes de darlos a lavar serán desinfectados.
4) Absteniéndose de alimentos sospechosos de estar contaminados o consumiéndolos sólo después de haberlos sometido a la ebullición o cocción.

   Nunca se debe beber leche cruda, ni comer carne a medio asar, ni tomar mantequilla que no haya sido preparada con leche o crema pasteurizada (esterilizada por el calor).

   Nunca deben tomarse tampoco sustancias alimenticias o bebidas que hayan estado descubiertas expuestas a ser contaminadas por las moscas o el polvo, como, por ejemplo, las frutas, dulces, etc., que se consumen como se venden y que, generalmente, se exhiben y expenden en esas condiciones.

Por esta razón, en las casas deben tenerse siempre cubiertas todas las sustancias alimenticias, de manera que no puedan tocarlas ni moscas, ni ratones, ni el polvo, ni manos sucias.

5) Evitando llevar a la boca, nariz o superficies desprovistas de epidermis (heridas, grietas, etc.) las manos sucias u objetos que puedan estar contaminados.

   Esta recomendación es particularmente importante para los niños que tienen la tendencia a llevarse a la boca todos los objetos que llegan a sus manos.

6) Llevando una vida higiénica y ordenada.

7) Absteniéndose de beber líquidos alcohólicos.

8) Cuidando de consultar al médico, siempre que sobrevengan toses tenaces acompañadas de enflaquecimiento, sudores nocturnos, espectoración sanguinolenta, hemorragias, síntomas que de ordinario acusan el principio de la tisis pulmonar.

El MATRIMONIO de personas tuberculosas no es conveniente.

Las madres tuberculosas no deben AMAMANTAR a sus hijos; los hijos de padres tuberculosos deben ser sometidos desde la primera infancia a un régimen fortificante adecuado, sustrayéndolos en lo posible al contagio de sus padres, (besos en la boca, uso común de utensilios de mesa, etc.)

hoja sanitaria IWW

BIBLIOTECA NACIONAL DE CHILE * DIARIOS Y REVISTAS Chilenas Periódicos

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITÉ SANITARIO — SEPTIEMBRE DE 1924 — N.° 3

Se distribuye gratis. — Secretario General: SEGUNDO PEREIRA. Tesorero: PEDRO SAEZ. — Nataniel 1057.

(Número dedicado a los obreros carboníferos y de la región sur).

La Anquilostomiasis o Anemia de los mineros

DEL DOCTOR WALTER FERNANDEZ B.

(Jefe del Laboratorio de Histología de la Escuela de Medicina)

La forma más sublime del heroismo es la proporcionada por el héroe científico, la del hombre que conociendo los peligros de una enfermedad se la produce inoculándose los parásitos que la determinan a objeto de beneficiar a sus semejantes.

Tal es el caso del doctor Walter Fernández, quien, para demostrar la existencia de la Anquilostomiasis en nuestras minas de carbón, introdujo en su cuerpo y en el de su hermano y del Dr. Ottmar Wilhelm, el agente de la Anemia de los Mineros.

De más está decir que esto no ha conmovido a nadie, pues el Gobierno no ha tomado ninguna medida para curar a los obreros—a quienes tanto ama—y las Compañías Mineras llegaron a impedir violentamente al Dr. Fernández la terminación de sus investigaciones. Los obreros, por su parte, mandan diputados y senadores a gritar al Parlamento.

Hoy, el Dr. Fernández es jefe del Laboratorio de Histología de la Escuela Médica, y no ha podido curar de su enfermedad, que adquirió con interés de sabio y de amigo de los obreros.

Desde hace algunos años, y especialmente desde 1919, se ha venido hablando periódicamente de esta enfermedad, que en forma de epidemia se ha instalado en las minas de carbón. Las presentes líneas tienen por objeto darla a conocer en forma de divulgación científica, proporcionando algunos datos sobre el agente que la produce, la manera cómo se determina el contagio, cómo se manifiesta, etc.

La anemia de los mineros es provocada por un pequeño gusano, el anquilostoma o uncinaria, que al estado adulto alcanza alrededor de un centímetro, diferenciándose machos y hembras. Viven en el intestino, donde por medio de una boca resistente provista de ganchos, se adhieren a sus paredes produciendo pequeñas heridas que sangran. En el ambiente intestinal tiene lugar la cópula de los parásitos y la hembra elimina un gran número de huevos, que son expulsados junto con los excrementos de las personas que los albergan. Una vez en el ambiente exterior, estos huevos, siempre que encuentren los factores favorables de temperatura (no inferior a 15 grados) y de humedad (ya que la desecación los destruye), prosiguen su desarrollo, dando lugar después de algunos días y pasando por un estado de larva intermedia, a una larva madura, enquistada, muy movible, de 1/4 centímetro de largo, invisible a ojo desnudo por consiguiente y destinada a infestar a un nuevo individuo.

Esta fase de la evolución del anquilostoma en el ambiente exterior (huevo y larvas) es del todo indispensable para la transmisión de la enfermedad, ya que la segunda larva, la larva enquistada, es la única capaz de continuar su desarrollo en el nuevo organismo que invada. Se deduce como consecuencia que la infección directa de individuo a individuo es imposible, lo que constituye una gran ventaja para combatir esta enfermedad.

MODOS DE PENETRACION DEL PARASITO

Las larvas maduras enquistadas penetran al organismo del individuo siguiendo dos modalidades: ya sea por la boca (vía bucal), ya al través de la piel (vía cutánea). En el primer caso la infección ocurre por intermedio de aguas, verduras (ensaladas), como también por intermedio de las manos contaminadas con barro en que se encuentran las larvas, las cuales, llegadas al estómago e intestino, abandonan la vaina o quiste que las protege y prosiguen su desarrollo hasta transformarse en el gusano adulto, macho o hembra, que vive adherido a las paredes del intestino. La vía cutánea de penetración es mucho más compleja y curiosa: las larvas maduras que llegan a contacto del cuerpo, atraviesan la piel provocando un escozor a veces intenso; se introducen en las pequeñas venas y poco a poco son arrastradas por la sangre venosa al pulmón; pasan aquí a los bronquios, ascendiendo progresivamente por sus complicadas ramificaciones, desde los más finos hasta los más gruesos, hasta llegar a la tráquea y por su intermedio a la faringe o garganta; una vez en este punto, les es muy fácil pasar al estómago e intestino, ya activamente, ya pasivamente con la deglutición, prosiguiendo aquí su desarrollo tal como las larvas que han penetrado directamente por la boca.

CARACTERES GENERALES DE LA ENFERMEDAD

¿Cuáles son ahora los síntomas que provoca la infección anquilostomiásica?

En los casos en que hay penetración por la piel, especialmente el número de larvas que penetran es abundante, se producen, a nivel del punto amagado lesiones en forma de ronchas que provocan gran escozor, que al ser rascadas pueden ulcerarse e infectarse. Este hecho, es conocido empíricamente por nuestros mineros de la zona del carbón, y así es frecuente oirles decir que las aguas de tal o cual mina son malas porque "cuecen los pies".

En todo caso, se caracteriza la enfermedad por molestias de la digestión, dolores de barriga, diarreas, seguidas más tarde de una anemia más o menos profunda, según el número de gusanos que albergue el individuo, que puede llegar a ser enorme, y según también su resistencia; anemia provocada no sólo por la succión de la sangre por parte de los gusanos, sino principalmente por la acción de venenos que producen estos parásitos y que tienen la particularidad de destruir la sangre. A consecuencia de esta anemia, que comunica al individuo un tinte pálido más o menos profundo, se agregan vahídos de cabeza, falta de ánimo, cansancio, palpitaciones en el pecho, zumbido de oídos, etc.

Es una enfermedad que desgraciadamente no presenta los síntomas alarmantes y teatrales de las enfermedades infecciosas agudas, como la viruela, tifus exantemático, etc., las únicas capaces de sacar de vez en cuando de su apacible sueño a nuestras autoridades, que siempre viven en el mejor de los mundos. Ofrece, en cambio, una evolución por lo general crónica; debilita paulatinamente al individuo, predisponiéndolo a ser presa de otras afecciones; retarda el desarrollo en los niños, encontrándose por ejemplo algunos en las minas de carbón, débiles y raquíticos, que no representan más de 6 a 8 años, siendo muchachos de 16 a 18 años. En todo caso, es una enfermedad que, socavando sordamente la constitución orgánica de sus víctimas puede llegar a ser un factor importante de degeneración racial.

Tales son, en resumen, los síntomas más característicos de la enfermedad y sus consecuencias. Pero al lado de estos enfermos hay que considerar a los llamados portadores de gusanos, individuos éstos que albergan sólo unos pocos gusanos sin manifestar síntoma alguno; pero que desde el punto de vista higiénico son tal vez los más peligrosos, por cuanto, pudiendo escapar al control médico si no se practica el examen microscópico de sus excrementos, van sembrando la infección por doquiera; pueden convertirse de este modo en la causa de graves epidemias al llegar a una mina de humedad y temperatura favorables para el desarrollo de los huevos que expulsan.

DISEMINACION DE LA ENFERMEDAD EN LAS MINAS

Es lógico que aquellas minas húmedas y calurosas, condiciones éstas óptimas para el desarrollo del anquilostoma, sean también las más propicias y las más expuestas a la contaminación, y en todo caso son ellas las que presentan en su personal verdaderas epidemias.

El origen de la contaminación de una mina está indudablemente en la mala costumbre de los mineros de defecar en las mismas galerías; si bien es cierto también que para evitar esta contingencia es indispensable que en todas las secciones de las minas haya un número suficiente de letrinas o retretes, lo que jamás se ha pensado hacer en nuestras minas. En estas condiciones, si existen entre el personal mineros que albergan el gusano, los huevos que expulsan con sus excrementos darán origen en las galerías a millares de larvas maduras, que son diseminadas en seguida por las aguas de filtración y especialmente por el continuo ir y venir de los obreros en el interior de la mina, transportándolas así a los diversos sitios por ellos frecuentados; agréguese la peregrinación activa de que son capaces las larvas, que abandonando el suelo y el agua en que se han desarrollado, pueden ascender por el maderámen húmedo de las galerías. Resulta de todo esto que el barro de las galerías, el maderámen y en genera todo objeto enlodado (cables, carros extractores, herramientas, vasijas, los mismos alimentos que han sido colocados en el suelo, etc.), puede ser vehículo de numerosísimas larvas. Ahora bien, los contactos obligados de los mineros con todos estos objetos, producen inevitablemente la contaminación de las manos, y hé aquí uno de los modos más frecuentes de infección por vía bucal. Además, debido a la clase del trabajo, es natural que en las minas la infección al través de la piel llegue a adquirir también una gran importancia, tanto más cuanto que este modo de infección es más difícil de evitar que aquel por vía bucal: nuestro minero trabaja con sus pies desnudos, calzado únicamente con las llamadas "ojotas", y por lo general con el tronco enteramente desnudo, por el intenso calor reinante en el interior de las galerías.

Tal es en resumen la afección que nos ocupa y que ha venido a invadir nuestras minas de carbón, posiblemente muchos años atrás, a juzgar por los caracteres que reviste en la

actualidad. Fué descubierta en Chile en Enero de 1919 por el profesor de la Facultad de Medicina, doctor Juan Noé, jefe de la Comisión que en aquel año practicó las investigaciones, que hasta la fecha no han sido aprovechadas para el saneamiento de las minas.

Según los trabajos de la Comisión de la Facultad de Medicina, la proporción general de miembros infectados en toda la región carbonífera es muy subida: 237 infectados entre 391 obreros, que se alcanzaron a examinar, o sea, un 58,9 por ciento; cifra global sumamente elevada si se compara con la de otros países; recordemos, por ejemplo, que en Westfalia y Cuenca del Ruhr, en plena epidemia por el año 1902-3, el porcentaje general era sólo de 9,1 por ciento y que en Francia, en la encuesta iniciada en 1904 en los yacimientos del Norte y del Paso-de-Calais, la proporción general de los infectados llegaba sólo del 1 a 5 por ciento.

La distribución de la epidemia en la zona carbonífera del Sur no es uniforme, diferenciándose la región Norte de Concepción, con las minas Rosal y Lirquén, en las cuales la epidemia es intensa, figurando con uno de los porcentajes más altos conocidos: Rosal, 66,4 por ciento, y Lirquén, 72,5 por ciento de infectados. En la región Sur de Concepción la epidemia reviste caracteres más benignos, siendo el porcentaje de sus infectados mucho menor, si bien es cierto que por dificultades surgidas con las diversas Compañías, la Comisión no pudo realizar su trabajo en la forma vasta que se requería: hé aquí los datos respectivos: Mineral de Lota, 8 por ciento; Curanilahue, 8,2 por ciento; Arauco Leta. (Curanilahue), 3,2 por ciento; Colico (Cía. Arauco), 15,8 por ciento; Cía. Schwager (mina Pucheco), 0 por ciento.

Hasta la fecha no se ha encontrado la infección fuera de las minas, hecho de gran importancia, que facilita enormemente el trabajo de saneamiento de la zona; trabajo que debería emprenderse cuanto antes, dejando a un lado recelos que no tienen razón de ser y cooperando en él, compañías, obreros y autoridades.

II

Tratamiento y Profilaxis.

El tratamiento de la anquilostomiasis va dirigido fundamentalmente, como es lógico, a conseguir la expulsión de los gusanos. Entre los medicamentos que se conocen con este objeto, uno de los más usados y más activos es el timol, a condición que se emplee a dosis suficientes y tomando estrictamente las precauciones necesarias para evitar la intoxicación.

Durante los estudios del año 1919 la Comisión de la Facultad de Medicina, empleó el timol en gran escala, suministrándolo pulverizado, en obleas de 1 a 2 gramos tomadas en ayunas en número de tres, con una hora de intervalo entre una y otra; esto mismo se repetía por tres días consecutivos (en total 9 obleas, que hacían 9 a 18 gramos de timol). Durante todo este tiempo el enfermo era sometido a una dieta especial, un poco de leche, arroz, caldo sin grasa, con supresión total de toda bebida alcohólica, con cloroformo, aceites, grasas. En la tarde del tercer día se le suministra un purgante de unos 50 gramos de sulfato de soda, nunca aceite. Con este tratamiento la expulsión de los anquilostomas es segura, por lo menos de la mayoría de los gusanos; por esta razón, al cabo de 12 a 15 días es necesario hacer un nuevo examen microscópico de los excrementos: si no se encuentran huevos de anquilostoma el paciente se considera curado: si por el contrario aparecen aún huevos, quiere decir que aún quedan gusanos en el intestino y será necesario someter al individuo a una segunda y a veces a una tercera cura de timol. Por lo general basta una o dos curas.

Al lado de este tratamiento de expulsión de los gusanos es natural que haya necesidad de instituir un tratamiento tónico general en los casos en que por la intensidad de la infección hay anemia más o menos profunda, debilidad, etc.: se dará preferencia a los arsenicales (cacodilatos) y a los compuestos de fierro, al mismo tiempo que se ayudará a normalizar las funciones digestivas.

Respecto a la Profilaxis, o sea la manera de impedir la infección y la propagación de la enfermedad, el punto es más complejo porque si bien es cierto que las líneas generales de la profilaxia no varían desde que se conoce la biología del anquilostoma, su estudio requiere un detenido examen en el terreno mismo, contemplando en cada una de las minas en particular las medidas más oportunas que deban tomarse de acuerdo con los medios y condiciones que ofrezcan, sin olvidar tampoco las costumbres e idioincrasia de nuestros mineros; estudio que desgraciadamente no pudo ni ha podido realizar hasta la fecha la Comisión ya aludida por la desidia incalificable de la mayor parte de las compañías mineras y especialmente de las autoridades.

Como decíamos en nuestro artículo anterior, la profilaxis se hace mucho más sencilla en los casos en que no hay infección endémica en campo abierto alrededor de las minas, condición favorable que es precisamente la que existe en nuestra zona carbonífera. En todo caso, las medidas que hay que tomar difieren si se trata de una mina aún indemne o si ya se presenta en ella la anquilostomiasis endémica o en forma de epidemia. En el primer caso la cuestión es muy sencilla y se limitará al examen microscópico de los excrementos de todo nuevo minero que solicite trabajo; sólo en el caso de que este examen resulte negativo se le admitirá en los trabajos del interior de la mina; en caso de estar infectado de anquilostoma se le someterá previamente al tratamiento de expulsión que ya hemos indicado, tratamiento que será de diario: mientras tanto este obrero podrá ser ocupado en los trabajos del exterior, en las planchas, casa de máquinas, etc. Pero desde luego se desprende de esto que toda compañía debe tener un servicio médico permanente y por lo menos un dispensario con instalaciones ad-hoc; lo que actualmente no ocurre entre nosotros.

Si la mina está ya infectada, la tarea se hace mucho más difícil y sólo con una lucha intensiva y sobre todo perseverante se logra extirpar el mal. Las medidas deberán tender a la desinfección de la mina, a impedir la contaminación, a curar a todos los enfermos y portadores de anquilostoma y a precaver a los obreros de las reinfecciones una vez curados.

La desinfección de las galerías de una mina es costosa por la resistencia que ofrecen los huevos y larvas del anquilostoma y también por la dificultad que sufren los desinfectantes con las mismas aguas de filtración. Se ha empleado con este objeto el lisol, cresol, al marina en soluciones concentradas; en Alemania ha prestado buenos servicios el agua de cal. En todo caso, podría emplearse la desinfección parcial, en sitios reconocidos como intensamente contaminados. Más práctico resulta provocar una baja de la temperatura y una disminución de la humedad por una ventilación enérgica y lo más perfecta posible, haciéndose así menos favorable el ambiente al desarrollo de las larvas; y con lo cual gana también desde el punto de vista higiénico la atmósfera en que permanecen los mineros por varias horas.

Para evitar que se mantenga y se difunda la infección de la mina lo más eficaz sería impedir la defecación en las galerías; pero siendo esto imposible en la práctica se ha regulado el cumplimiento de esta función con el empleo de letrinas, de cubos metálicos transportables, que una vez ocupados hasta la mitad son llenados con lechada de cal, extraídos y vaciados en la superficie substituyéndose por otros desinfectados; en el exterior deben instalarse excusados cómodos y que reunan seguridades higiénicas en cuanto a toda clase de contaminación.

Medidas más seguras y que han dado resultados positivos en la práctica, consisten en el examen microscópico de todo el personal, tanto de planta como del que viene de otros establecimientos, para instituir el tratamiento de expulsión de los gusanos a todos los enfermos y portadores; lo que se hará en dispensarios anexos. A estas medidas deben agregarse las precauciones individuales, personales de cada minero, tendiente a colocarlo al abrigo de las infecciones o reinfecciones; para lo cual es indispensable inculcar al personal obrero los principios higiénicos. Puede hacerse esta educación higiénica en las escuelas nocturnas, que deberían existir en todos los establecimientos mineros, y especialmente por medio de conferencias prácticas y amenas, acompañadas de cuadros gráficos sobre la enfermedad, etc. y que estarían principalmente a cargo del médico del establecimiento. Debe dársele a conocer al obrero los grandes peligros que corre al beber el agua de las galerías; pero es lógico que por otra parte las compañías deban proveer a su personal del interior de las minas de agua potable, haciendo circular por las galerías carros-cubas con llave. Habrá que recomendarles que eviten llevarse las manos sucias a la boca; no dejar sus objetos o utensilios para las comidas directamente en el suelo, menos aún los alimentos, pudiéndolo hacer sobre un papel limpio. No deben comer con las manos contaminadas con el barro de las galerías, y si no se encuentra agua suficiente para el lavado, por lo menos tomar sus alimentos, el pan principalmente, con un pedazo de papel.

Una limpieza inmediatamente a la salida de la mina es también importantísima; antes de cambiarse de ropa y de abandonar el local de la mina, el obrero se acostumbrará a los baños de ducha, fáciles de conseguirlos dibio existiendo grandes instalaciones de maquinarias; es este el medio más fácil y rápido de limpieza, existiendo con este objeto en los países más civilizados que el nuestro, varios sistemas de camarotes o galpones para el cambio de indumentaria y baño. En el peor de los casos, que tiene que ser necesariamente lo que entre nosotros ocurre, en que el minero regresa a su casa con sus ropas de trabajo con todo el barro contaminado de la mina, por lo menos, no deberá hacer ninguna comida antes de haberse lavado y cambiado de vestidos.

En resúmen, cualesquiera que sean las medidas que se adopten, las principales e indispensables, invariables para toda mina, son las siguientes:

1.o Examen microscópico de todo el personal y de todo nuevo minero que solicite trabajo; no admitir en las faenas del interior a ninguno que se manifieste infectado, pudiéndose emplear mientras dura el tratamiento en las faenas del exterior.

2.o Tratamiento y curación de todos los obreros infectados.

3.o Revisión periódica del personal con el objeto de ir reduciendo la contaminación.

Estas medidas, unidas a las que se adopten contra la infección de las galerías de las minas, poco a poco tienden a la desaparición de la enfermedad, sobre todo si se siguen en forma rigurosa y perseverante.

Pero al hablar de medidas higiénicas que deban adoptarse progresivamente no podemos callar, aunque nos salgamos del tema, que estas medidas no deben dirigirse sólo a la anquilostomiasis, sino en todo sentido, ya que el estado de salubridad de las poblaciones mineras es por demás deficiente, dejándose sentir sus efectos con toda intensidad. Es realmente doloroso dejar constancia del abandono, a veces casi absoluto en que se mantiene a los mineros, en cuanto a atención médica e higiénica se refiere. Es cierto que algunas grandes compañías poseen su hospital propio; pero si bien este hospital puede impresionar al visitante superficial, basta sólo cerciorarse de la inmensa población que sirve para convencerse de que no puede dar abasto. No podemos pensar siquiera que pueda hacerse en la actualidad, con estos servicios médicos, por lo general tan reducidos, acción de higienización social, tan necesaria en aquella región, acción profiláctica efectiva contra enfermedades infecciosas especialmente enfermedades venéreas; casi todas las compañías carecen hasta de los más elementales servicios de maternidad; la protección al niño está completamente abandonada; no hay para qué mencionar el desarrollo de aquellos hijos, criados en habitaciones anti-higiénicas, mal ventiladas, con una alimentación más que deficiente, a lo cual viene a agregarse el desamparo como consecuencia ineludible de la natalidad ilegítima que llega a límites verdaderamente asombrosos. Los efectos sumados de todas estas causas se palpan inmediatamente al recorrer las poblaciones mineras, llamando la atención el gran número de niños raquíticos y escrofulachos; agréguese a todo esto que muchos de estos niños son ocupados en las faenas del interior de las minas desde una temprana edad, desconociéndose hasta los más elementales principios de legislación del trabajo.

Pero para qué seguir, cuando en realidad, cada vez que abordamos estos problemas de salubridad pública nos parece entrar en el terreno de las meras teorías, dada la preparación cívica de todos aquellos encargados de legislar, y que en su gran mayoría demuestran una desidia, o una incapacidad irritante para tratar cualquier problema de verdadero interés colectivo, estando en cambio siempre listos y mostrándose muy avesados para manifestar sus "dotes" en las bochornosas incidencias de conventillo que con frecuencia ocupan las sesiones de la Cámara. Es precisamente por esta causa que toda labor será inútil si antes de hablar y de pretender abordar los problemas de salubridad pública y de profilaxis de tal o cual epidemia no nos levantamos enarbolando el estandarte de la profilaxis contra la podredumbre e inepitud de nuestros poderes públicos. Sólo cuando éstos hayan sido sanead os habremos vuelto por nuestros fueros y podremos obtener para las clases proletarias la realización de tantas y tantas aspiraciones a que tienen justo derecho.

Dr. W. FERNANDEZ B.
(Jefe del Laboratorio de Histología de la Escuela Médica)

Profilaxis del Tracoma

El tracoma es una enfermedad de los ojos que consiste en una inflamación especial de la conjuntiva, o sea de la membrana que forma la cara interna de los párpados y que cubre el globo del ojo.

Se caracteriza por los síntomas siguientes.

Al principio, ocasiona una sensación como de quemadura o de frote, como si se tuviera un cuerpo extraño en el ojo, sensación que obliga al paciente a restregarse los ojos con frecuencia. Al mismo tiempo se produce una secreción muco purulenta, la cual durante el sueño se seca en los bordes de los párpados y los pega, y en el día ensucia constantemente el lacrimal, o sea, el ángulo interno del ojo.

Haciendo el reconocimiento de los ojos, se ve que todas estas alteraciones son debidas a la inflamación de la conjuntiva, principalmente la del párpado superior. Esta membrana se encuentra entonces engrosada y enrojecida, cubierta de secreción y de unas granulaciones grises amarillentas, de aspecto traslúcido gelatiniforme, que son características de la enfermedad.

Abandonada a sí misma, o mal curada, la inflamación sigue invadiendo los tejidos vecinos, y dando lugar a ulceraciones, cicatrices y otras alteraciones del ojo, que con frecuencia llegan al final hasta la ceguera completa.

La enfermedad evoluciona lentamente, durante meses y años; nunca se detiene ni se cura espontáneamente, si hay tratamiento casero que oponerle.

El tracoma es una enfermedad eminentemente contagiosa que puede trasmitirse a toda clase de personas.

El contagio existe en la secreción de los ojos y se trasmite directamente por las manos del paciente o del mismo contagiado, o indirectamente por las moscas, o por los pañuelos, toallas y otro cualquier objeto manchado con la secreción ocular del enfermo.

Para evitar el contagio e impedir su propagación, deben tomarse las siguientes medidas:

EL ENFERMO

No debe restregarse nunca los ojos con los dedos desnudos, debiendo hacerlo siempre sólo con su propio pañuelo y con la mano izquierda, y procurando tener un pañuelo para cada ojo.

En su casa, en su taller y en sus ocupaciones, debe mantenerse relativamente aislado, en cuanto le sea posible, teniendo reservados exclusivamente para su uso propio, por lo menos, la cama, ropas, pañuelos, toallas, taza de lavatorio y demás utensilios de uso personal.

Si en sus relaciones con los demás se ve obligado a manejar objetos que ha de pasarles con las manos, debe tener constantemente a su alcance una solución desinfectante, por ejemplo, una pastilla de sublimado en un litro de agua, u otras en la cual se desinfectará las manos con frecuencia, por lo menos cada vez que se toque los ojos.

En ningún caso debe dar la mano para saludar, ni besar ni acariciar a nadie, ni a sus hijos.

Debe hacer desinfectar con frecuencia sus prendas de uso personal, principalmente pañuelos y toallas.

Finalmente, debe someterse al tratamiento de su enfermedad lo más pronto posible, y hasta que el médico lo declare curado, no debiendo apelar en ningún momento a remedios caseros. Conviene que use anteojos protectores de vidrios que amortiguen la luz.

LOS SOSPECHOSOS

Deben tomar las mismas medidas indicadas para el enfermo, y debe considerarse como sospechosos, en lugares o familias en que haya enfermos de tracoma, a toda persona que tenga irritación de los ojos un poco rebelde.

LOS SANOS

Que por cualquier motivo se encuentren en relaciones más o menos peligrosas con un enfermo de tracoma deben evitar darle la mano y tocar los objetos que él haya tocado, y en caso de haber hecho una u otra cosa, no deben tocarse ellos los ojos ni dar la mano, ni tocar objeto alguno, antes de haberse desinfectado las manos.

Si sus relaciones con el enfermo son muy frecuentes, deben hacer la desinfección de las manos metódicamente muchas veces al día, aunque no toquen al enfermo ni objetos contaminados.

LAS ROPAS

Los utensilios y todos los objetos de aseo frecuente en la familia o en el taller que pueden ser tocados por el enfermo, tal vez inadvertidamente, deben ser desinfectados con frecuencia.

EN LAS ESCUELAS

Colegios, talleres y demás locales en que se junta un gran número de individuos, debe evitarse la entrada y permanencia de un enfermo de tracoma, en cualquier período que la enfermedad se encuentre.

En caso de no ser eso posible, debe procurarse el aislamiento, siquiera relativo, del enfermo, en la forma indicada al tratarse de las medidas que éste debe tomar.

Las medidas generales de aseo y limpieza, extirpación de moscas y zancudos, aereación de las habitaciones, y demás que recomienda la higiene, deben ser aplicadas con todo rigor en las localidades en que haya casos de tracoma, principalmente en los locales en que viven o se reunen gran número de individuos, como colegios, cuarteles, conventillos, fábricas, talleres, etc., etc.

El aseo debe efectuarse sin levantar polvo, humedeciendo previamente el piso y limpiando los muebles con paños húmedos en vez de plumero.

Debe evitarse en cuanto sea posible la acción del humo, del polvo y de vapores irritantes.

La desinfección puede hacerse por los siguientes medios:

Para las manos y la cara, solución de sublimado o de oxicianuré de mercurio al 1 por 1000, o sea, una pastilla por litro de agua; en su defecto, carbonato de soda, tres cucharadas por litro, o de cloruro de cal del comercio.

Los muebles, pisos, catres, etc., se pueden lavar con esas mismas soluciones, menos las de sublimado y de oxicianuro de mercurio.

Todos los objetos contaminados de poco valor y particularmente los materiales de curación de los enfermos deben ser destruídos por el fuego.

Las medidas de higiene pública que se deben tomar son principalmente la declaración de los primeros enfermos que se presenten en una localidad; su aislamiento, en la mejor manera que sea posible, su más pronto tratamiento médico, y el descubrimiento de los nuevos casos que puedan originarse.

Son medidas de imprescindible necesidad, principalmente cuando se ve que la enfermedad se está diseminando en un barrio o en una localidad, proceder al más riguroso aseo y limpieza, destrucción de basuras, estirpación de moscas y zancudos, vigilancia sobre escuelas, talleres, prisiones, mercados etc., y establecer en debida forma los servicios sanitarios.

OBSERVACION A LOS MEDICOS

Los médicos deben procurar enviar muestras de las secreciones oculares de los enfermos de conjuntivitis al Instituto de Higiene. Las muestras se envían en simples láminas de vidrio esterilizadas y tienen por objeto determinar los agentes infecciosos para los cuales hay tratamiento específico, que el mismo Instituto indica, si es necesario. Los principales de estos agentes específicos son los siguientes: neumococo de Taámon, bacilo de Weerks y diplobacilo de Morax, gonococos, bacilo de Loeffler.

Los mayordomos de conventillos, los administradores de fábricas, o los vecinos, DEBEN DENUNCIAR A LOS ENFERMOS DE TIFO EXANTEMATICO, tan pronto tengan conocimiento de algún caso, pues de otra manera hacen peligrar a sus familias y peligran ellos mismos.

Mientras más pronto se conduzca un enfermo al hospital, más fácil es que sane.

Los denuncios deberán hacerse personalmente, o por escrito, en Santiago, a la DIRECCION GENERAL DE SANIDAD (Instituto de Higiene), Avenida Independencia esquina de Borgoño, teléfono Inglés 648, casilla número 2114; en provincia, a la Oficina de Desinfección, al intendente o gobernador, a la policía, al Inspector Sanitario de la Zona o a la brigada sanitaria, si la hubiere.

Recomendaciones en la Blenorragia (Gonorrea)

1.° Abstenerse de licores, té, café, de carnes picantes saladas, de carnes de chancho, conservas.

2.° Abstenerse de caminar mucho, de correr, de hacer ejercicios.

3.° Como la enfermedad es contagiosa, no se puede tener vida matrimonial, ni tocarse las partes enfermas, pues se puede llevar el contagio a los ojos, y perder la vista.

4.° Debe lavarse varias veces por día por fuera con agua fresca, jabonándose y lavándose.

5.° No debe creerse curado un enfermo sino cuando no hay ninguna secreción ni filamentos en la orina.

Instrucciones al pueblo sobre la epidemia de Tifo Exantemático

Los enfermos de tifo exantemático caen a la cama con mucha fiebre, gran postración, dolores a todo el cuerpo y, más o menos a los cinco días, se manchan con pintas rojizas, deliran y a veces pierden el conocimiento, etc.

Los enfermos contagian a los sanos que los atienden o van a visitarlos, cuando tienen piojos en el cuerpo o en los vestidos, que son los que trasmiten la enfermedad por medio de la picada.

ES MENESTER COMBATIR TODOS LOS PIOJOS

Para matar los piojos del cuerpo basta darse una fricción completa con petróleo puro, y para los de las ropas se hacen hervir éstas; y los trajes y vestidos se planchan cuidadosamente, sobre todo en las costuras y repliegues, donde ponen sus huevos los piojos.

Para matar los piojos de la cabeza, las mujeres se cavarán el pelo con vinagre caliente todos los días y se pasarán el peine cuidadosamente; los hombres y niños se cortarán el pelo y lavarán la cabeza con petróleo puro, todos los días.

En los conventillos donde ha habido o hay enfermos existe un GRAN PELIGRO para los demás moradores, de modo que es especialmente a ellos a quienes recomendamos estas medidas.

Recomendaciones en la Sífilis

1.° Evitar los excesos en el alimento y en el ejercicio.

2.° No se debe beber ningún licor.

3.° No se puede contraer matrimonio antes de cuatro años, y siempre que el enfermo sea tratado con constancia porque la enfermedad es trasmitida a la mujer y a los hijos.

4.° Todo grano o llaga es contagioso.

5.° Tener mucha limpieza con la boca, haciéndose extraer los dientes o muelas cariadas y perdidas, y tapándose los que no estén perdidos.

6.° Los enfermos se presentarán al médico al menos cada tres meses: y cada vez que consulten otro médico deberán decirle la enfermedad que han tenido, a fin de asistirlos más pronto.

DEL Dr. M. URIBE Y TRONCOSO

Cartilla de higiene personal

CAPITULO I

IMPORTANCIA DE CONSERVAR LA SALUD DEL CUERPO

Todos sabemos que el mundo es hermoso y agradable. Gozamos con los cantos de los pájaros y la belleza de las flores; nos gusta sentir las suaves brisas de la primavera y admirar lo verde de los campos y de los árboles. Nos causa placer seguir el vuelo de las nubes al través del cielo y nos complacemos en ver por las noches las innumerables estrellas que esmaltan el firmamento. Por todas partes adonde volvemos los ojos encontramos muchas cosas que nos proporcionan alegría y felicidad y que hacen hermoso el mundo en que vivimos.

¿Por qué no podemos consagrar todo nuestro tiempo a gozar de las agradables y hermosas cosas que tiene la vida? ¿Por qué tenemos que afrontar la vida con tanta seriedad? ¿Por qué tienen que trabajar las gentes grandes, y por qué deben los niños estudiar y prepararse para el trabajo? La gran razón por la cual todo el que quiere gozar de las cosas agradables y hermosas de la vida no puede consagrarles por completo su tiempo y su pensamiento es que necesitamos disfrutar de salud para gozar del mundo y que tenemos que trabajar para poder subvenir a las necesidades de nuestros cuerpos y conservarlos con salud.

La salud del cuerpo es sumamente importante. — La naturaleza nos ha dado a cada uno un cuerpo, y en este cuerpo tenemos que vivir mientras estemos en el mundo. Cuando nuestros cuerpos están sanos y fuertes gozamos de la vida; vemos y sentimos la belleza del mundo; pero cuando la enfermedad y el dolor llegan a nosotros, poco placer nos proporcionan las cosas que pueden servir para nuestro goce. Es por esto por lo que debemos tener cuidado de nuestros cuerpos, si queremos gozar de los placeres de la vida y hacer el trabajo que aguarda a cada uno de nosotros en el mundo.

Lo que se necesita para conservar el cuerpo con salud. — Tener cuidado del cuerpo no es tarea fácil, porque el cuerpo necesita alimento; debe ser protegido contra el frío y el calor y necesita además satisfacer otras muchas exigencias. Es tan difícil subvenir todas las necesidades del cuerpo que la raza humana gasta la mayor parte de su tiempo trabajando para conseguir las cosas que son indispensables para la vida y la comodidad. Es preciso cuidar de nuestro cuerpo, pues de otra manera no podremos ni obtener del mundo la felicidad que guarda para nosotros, ni dar a los demás el placer que nuestra vida debe producirles.

La higiene es importante porque enseña cómo debe tenerse cuidado del cuerpo. — Es el objeto de este estudio enseñar cómo se debe cuidar del cuerpo para mantenerlo sano. La ciencia que trata de este asunto se llama higiene, y es tan importante que si no se le concede tiempo y atención para aprenderla debidamente y acordarse después de sus enseñanzas para practicarlas en la vida, se estará sujeto a muchas molestias y enfermedades y la vida será más corta.

CAPITULO II

EL CUERPO HUMANO Y LAS GRANDES LEYES DE LA SALUD

Una máquina está hecha de muchas piezas diferentes, todas reunidas para formar un sólo mecanismo. De la misma manera, el cuerpo humano está hecho de muchas partes distintas, reunidas para formar un todo. El maquinista debe saber cuándo su máquina necesita carbón y agua, y cómo hay que suministrárselos. Así nosotros debemos conocer las necesidades de nuestros cuerpos y cómo deben satisfacerse. El maquinista tiene que saber cómo quitar la suciedad y el polvo que se acumulan en las piezas de la máquina, y cómo debe aceitar estas partes para que no se gasten una contra otra. Del mismo modo debemos saber nosotros cómo deben conservarse nuestros cuerpos libres de los gérmenes que causan enfermedades, y cómo se les debe dar el ejercicio y el reposo necesarios para la salud.

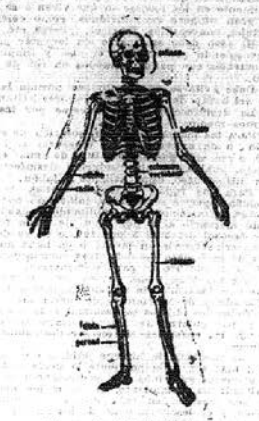


Figura 2. El esqueleto

En este capítulo hablaremos de las partes que componen el cuerpo, de las necesidades de éste, y de las grandes leyes que debemos observar para conservar la salud.

Partes que componen el cuerpo humano. — El cuerpo humano está compuesto de la cabeza, el tronco y dos pares de miembros. Está soportado por un armazón fuerte formado de huesos, sobre los cuales se encuentra construído todo el organismo. Los músculos se extienden en fuertes bandas sobre ese armazón de huesos para moverlo, y la piel forma una cubierta resistente sobre todo el cuerpo.

Los órganos del cuerpo. — Los huesos y los músculos reunidos forman una pared gruesa que constituye una gran cavidad en el tronco. En esa cavidad se encuentran muchos de los órganos que hacen el trabajo del cuerpo: en la parte superior de la cavidad, el corazón y los pulmones; en la parte inferior, el estómago, los intestinos, el hígado, los riñones y algunos otros órganos. En la figura 3 se pueden ver los órganos tales como se encuentran en la cavidad del tronco.

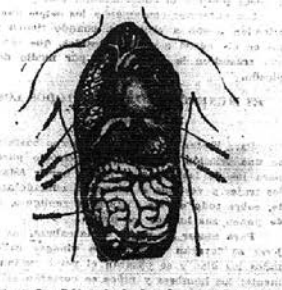


Figura 3. Los principales órganos del cuerpo. Se ha quitado el pulmón izquierdo y doblado hacia atrás el borde del pulmón derecho, para que se vean más claramente el corazón y los vasos sanguíneos.

Usos de los órganos. — Cada parte del cuerpo tiene que ejecutar un trabajo determinado. Los huesos dan forma y fuerza a todas las partes del organismo. Sin ellos estaríamos tan sueltos y tan disformes como sacos de arena. Los músculos mueven todas las partes del cuerpo, y sin los músculos estaríamos tan inmóviles como los árboles o las piedras. El estómago y los intestinos reciben el alimento y lo preparan para el uso del cuerpo. El corazón hace que la sangre se mueva y circule desde la cabeza hasta los pies. Los pulmones toman el oxígeno del aire.

La mano tiene que hacer un trabajo que el pie no podría desempeñar y el trabajo que realizan los ojos no podría efectuarlo la lengua. Así, pues, cada parte del cuerpo hace un trabajo que ninguna otra puede desempeñar.

Las grandes leyes de la salud. — No basta a un maquinista comprender la importancia del cuidado que debe tener con su máquina; debe saber también cómo hay que tener ese cuidado.

De la misma manera, si deseamos tener un cuerpo sano y fuerte debemos conocer no sólo la importancia de guardar las leyes de la salud, sino que es indispensable saber cuáles son estas leyes y cómo debemos observarlas.

La primera de las grandes leyes de la salud consiste en que el cuerpo reciba una cantidad adecuada de alimentos; la segunda ordena que debe tener aire puro en abundancia. La tercera pide que se libre al cuerpo de los desechos que puedan envenenarlo, y la cuarta consiste en preservarlo de las inclemencias del tiempo, de manera que no llegue a experimentar demasiado calor o demasiado frío. Por último, la quinta enseña que debe dársele la cantidad necesaria de ejercicio, reposo y sueño.

Otra ley, también muy importante, exige que no se permita a los gérmenes de las diversas enfermedades penetrar en el interior del cuerpo y dañarlo.

Cada una de estas leyes debe ser obedecida cuidadosamente si queremos conservar nuestra salud y nuestra fuerza; porque con la misma seguridad de que una manzana caerá a la tierra cuando su tallo se separe del árbol, así nuestros cuerpos caerán en la enfermedad y la muerte si violamos las grandes leyes de la salud.

En capítulos posteriores discutiremos cada una de estas leyes y explicaremos cómo deben observarse.

A los bebedores o alcohólicos

El Dr. Juan Gundulfo hará el tratamiento más moderno contra el alcoholismo crónico a todos los que lo soliciten en el Policlínico de la I. W. W. gratuitamente.

Consiste en algunas inyecciones absolutamente indoloras de la propia sangre del paciente.

Las personas victimas del alcohol pueden solicitar esta atención los Lúnes y Miércoles de 7½ a 9 P. M. en Nataniel 1057.

Policlínico I. W. W.

NATANIEL 1057

Funciona todas las noches de 7½ a 9 P. M.

Atención Médica: Lúnes, Miércoles y Sábado.

Atención Dental: Márles y Sábado.

PRECIOS

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	» 1.—
Curaciones, lavados	» 1.—
R. Wassermann	» 5.—
Ex-jugo gástrico i orina	» 5.—
Estracciones	» 1.—
Curaciones dientes	» 1.—

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – septiembre de 1924 – Nº 3

Se distribuye gratis. – Secretario general: Segundo Pereira. Tesorero: Pedro Sáez – Nataniel 1057

(Número dedicado a los obreros carboníferos y de la región sur).

LA ANQUILOSTOMIASIS O ANEMIA DE LOS MINEROS

Del doctor WALTER FERNÁNDEZ B. (Jefe del Laboratorio de Histología de la Escuela de Medicina)

La forma más sublime del heroísmo es la proporcionada por el héroe científico, la del hombre que conociendo los peligros de una enfermedad se la produce, inoculándose los parásitos que la determinan a objeto de beneficiar a sus semejantes.

Tal es el caso del doctor Walter Fernández, quien, para demostrar la existencia de la Anquilostomiasis en nuestras minas de carbón, introdujo en su cuerpo y en el de su hermano y del Dr. Ottmar Wilhelm, el agente de la Anemia de los Mineros.

De más está decir que esto no ha conmovido a nadie, pues el Gobierno no ha tomado ninguna medida para curar a los obreros –a quienes tanto ama –y las Compañías Mineras llegaron a impedir violentamente al Dr. Fernández la terminación de sus investigaciones. Los obreros, por su parte, mandan diputados y senadores a gritar al Parlamento.

Hoy, el Dr. Fernández es jefe del Laboratorio de Histología de la Escuela Médica, y no ha podido curar de su enfermedad, que adquirió con interés de sabio y de amigo de los obreros.

Desde hace algunos años, y especialmente desde 1919, se ha venido hablando periódicamente de esta enfermedad, que en forma de epidemia se ha instalado en las minas de carbón. Las presentes líneas tienen por objeto darla a conocer en forma de divulgación científica, proporcionando algunos datos sobre el agente que la produce, la manera cómo se determina el contagio, cómo se manifiesta, etc.

La anemia de los mineros es provocada por un pequeño gusano, el anquilostoma o uncinaria, que al estado adulto alcanza alrededor de un centímetro, diferenciándose machos y hembras. Viven en el intestino, donde por medio de una boca resistente provista de ganchos, se adhieren a sus paredes produciendo pequeñas heridas que sangran. En el ambiente intestinal tienen lugar la cópula de los parásitos y la hembra eliminan un gran número de huevos, que son expul-

sados junto con los excrementos de las personas que los albergan. Una vez en el ambiente exterior, estos huevos, siempre que encuentren los factores favorables de temperatura (no inferior a 15 grados) y de humedad (ya que la desecación los destruye), prosiguen su desarrollo, dando lugar después de algunos días y pasando por un estado de larva intermedia, a una larva madura, enquistada, muy movible, de ¼ centímetro de largo, invisible a ojo desnudo por consiguiente y destinada a infestar a un nuevo individuo.

Esta fase de la evolución del anquilostoma en el ambiente exterior (huevo y larva) es del todo indispensable para la transmisión de la enfermedad, ya que la segunda larva, la larva enquistada, es la única capaz de continuar su desarrollo en el nuevo organismo que invada. Se deduce como consecuencia que la infección directa de individuo a individuo es imposible, lo que constituye una gran ventaja para combatir esta enfermedad.

Modos de penetración del parásito

Las larvas maduras enquistadas penetran al organismo del individuo siguiendo dos modalidades: ya sea por la boca (vía bucal), ya al través de la piel (vía cutánea). En el primer caso la infección ocurre por intermedio de aguas, verduras (ensaladas), como también por intermedio de las manos contaminadas con barro en que se encuentran las larvas, las cuales, llegadas al estómago e intestino, abandonan la vaina o quiste que las protege y prosiguen su desarrollo hasta transformarse en el gusano adulto, macho o hembra, que vive adherido a las paredes del intestino. La vía cutánea de penetración es mucho más compleja y curiosa: las larvas maduras que llegan a contacto del cuerpo, atraviesan la piel provocando un escozor a veces intenso; se introducen en las pequeñas venas y poco a poco son arrastradas por la sangre venosa al pulmón; pasan aquí a los bronquios, ascendiendo progresivamente por sus complicadas ramificaciones, desde los más finos hasta los más gruesos, hasta llegar a la tráquea y por su intermedio a la faringe o garganta; una vez en este punto, les es muy fácil pasar al estómago e intestino, ya activamente, ya pasivamente, con la deglutición, prosiguiendo aquí su desarrollo tal como las larvas que han penetrado directamente por la boca.

Caracteres generales de la enfermedad

¿Cuáles son ahora los síntomas que provoca la infección anquilostomiásica?

En los casos en que hay penetración por la piel, especialmente si el número de larvas que penetran es abundante, se producen, a nivel del punto amagado lesiones en forma de ronchas que provocan gran escozor, que al ser rascadas pueden ulcerarse e infectarse. Este hecho, es conocido empíricamente por nuestros mineros de la zona del carbón, y es así frecuente oírles decir que las aguas de tal o cual mina son malas porque "cuecen los pies".

En todo caso, se caracteriza la enfermedad por molestias de la digestión, dolores de barriga, diarrea, seguidas más tarde de una anemia más o menos profunda, según el número de gusanos que albergue el individuo, que puede llegar a ser enorme, y según también su resistencia; anemia provocada no sólo por la succión de la sangre por parte de los gusanos, sino principalmente por la acción de venenos que producen estos parásitos y que tienen la particularidad de destruir la sangre. A consecuencia de esta anemia, que comunica al individuo un tinte pálido más o menos profundo, se agregan vahídos de cabeza, falta de ánimo, cansancio, palpitaciones en el pecho, zumbido de oídos, etc.

Es una enfermedad que desgraciadamente no presenta los síntomas alarmantes y teatrales de las enfermedades infeccionas agudas, como la viruela, tifus exantemático, etc. las únicas capaces de sacar de vez en cuando de su apacible sueño a nuestras autoridades, que siempre viven en el mejor de los mundos. Ofrecen, en cambio, una evolución por lo general crónica; debilita paulatinamente al individuo, predisponiéndolo a ser presa de otras afecciones: retarda el desarrollo en los niños, encontrándose por ejemplo algunos en las minas de carbón, débiles y raquíticos, que no representan más de 6 a 8 años, siendo muchachos de 16 a 18 años. En todo caso, es una enfermedad que, socavando sordamente la constitución orgánica de sus víctimas puede llegar a ser un factor importante de degeneración racial.

Tales son, en resumen, los síntomas más característicos de la enfermedad y sus consecuencias. Pero al lado de estos enfermos hay que considerar a los llamados portadores de gusanos, individuos éstos que albergan sólo unos pocos gusanos sin manifestar síntoma alguno; pero que desde el punto de vista higiénico son tal vez los más peligrosos, por cuanto, pudiendo escapar al control médico si no se practica el examen microscópico de sus excrementos, van sembrando la infección por doquiera; pueden convertirse de este modo en la causa de graves epidemias si llegan a una mina de humedad y temperatura favorables para el desarrollo de los huevos que expulsan.

Diseminación de la enfermedad en las minas

Es lógico que aquellas minas húmedas y calurosas, condiciones éstas óptimas para el desarrollo del anquilostoma, sean también las más propicias y las más expuestas a la contaminación, y en todo caso son ellas las que presentan en su personal verdaderas epidemias.

El origen de la contaminación de una mina está indudablemente en la mala costumbre de los mineros de defecar en las mismas galerías: si bien es cierto también que para evitar esta contingencia es indispensable que en todas las secciones de las minas haya un número suficiente de letrinas o retretes, lo que jamás se ha pensado hacer en nuestras minas. En estas condiciones, si existen entre el personal mineros que albergan el gusano, los huevos que expulsan con sus excrementos darán origen en las galerías a millares de larvas maduras, que son diseminadas en seguida por las aguas de filtración y especialmente por el continuo ir y venir de los obreros en el interior de la mina, transportándolas así a los diversos sitios por ellos frecuentados; agréguese la peregrinación activa de que son capaces las larvas, que abandonando el suelo y el agua en que se han desarrollado, pueden ascender por el maderámen húmedo de las galerías. Resulta de todo esto que el barro de las galerías, el maderámen y en genera todo objeto enlodado (cables, carros extractores, herramientas, vasijas, los mismos alimentos que han sido colocados en el suelo, etc.) puede ser vehículo de numerosísimas larvas. Ahora bien, los contactos obligados de los mineros con todos estos objetos, producen inevitablemente la contaminación de las manos, y hé aquí uno de los modos más frecuentes de infección por vía bucal. Además, debido a la clase del trabajo, es natural que en las minas la infección al través de la piel llegue a adquirir también una gran importancia, tanto más cuanto que este modo de infección es más difícil de evitar que aquel por vía bucal: nuestro minero trabaja con sus pies desnudos, calzado únicamente con las llamadas "ojotas", y por lo general con el tronco enteramente desnudo, por el intenso calor reinante en el interior de las galerías.

Tal es en resumen la afección que nos ocupa y que ha venido a invadir nuestras minas de carbón, posiblemente muchos años atrás, a juzgar por los caracteres que reviste en la actualidad. Fue descubierta en Chile en Enero de 1919 por el profesor de la Facultad de Medicina, doctor Juan Noé, jefe de la Comisión que en aquel año practicó las investigaciones que, hasta la fecha no han sido aprovechadas para el saneamiento de las minas.

Según los trabajos de la Comisión de la Facultad de Medicina, la proporción general de mineros infectados en toda la región carbonífera es muy subida: 287 infectados entre 991 obreros, que se alcanzaron a examinar, o sea, el 28,9 por ciento; cifra global sumamente elevada si se compara con la de otros países; recordemos, por ejemplo, que en Westfalia y Cuenca del Ruhr, en plena epidemia por el año 1902-3, el porcentaje general era sólo de 9,1 por ciento; y que en Francia, en la encuesta iniciada en 1904, en los yacimientos del Norte y del Pasde-Calais (paso de calais), la proporción general de los infectados llegaba sólo del 1 a 5 por ciento.

La distribución de la epidemia en la zona carbonífera del Sur no es uniforme, diferenciándose la región Norte de Concepción, con las minas Rosal y Lirquén, en las cuales la epidemia es intensa, figurando con uno de los porcentajes más altos conocidos: Rosal, 66,4 por ciento, y Lirquén, 72,5 por ciento de infectados. En la región Sur de Concepción, la epidemia reviste caracteres más benignos, siendo el porcentaje de sus infectados mucho menor, si bien es cierto que por dificultades surgidas con las diversas Compañías, la Comisión no pudo realizar su trabajo en la forma vasta que se requería: hé aquí los datos respectivos: Mineral de Lota, 8 por ciento; Curanilahue, 8,2 por ciento; Arauca Ltda. (Curanilahue), 8,2 por ciento; Colico (Cía. Arauco), 15,8 por ciento; Cía. Schwager (mina Puchoco), 6 por ciento.

Hasta la fecha no se ha encontrado la infección fuera de las minas, hecho de gran importancia, que facilita enormemente el trabajo de saneamiento de la zona; trabajo que debería emprenderse cuanto antes, dejando a un lado recelos que no tienen razón de ser y cooperando en él, compañías, obreros y autoridades.

Tratamiento y Profilaxis

El tratamiento de la anquilostomiasis va dirigido fundamentalmente, como es lógico, a conseguir la expulsión de los gusanos. Entre los medicamentos que se conocen con este objeto, uno de los más usados y más activos es el timol, a condición que se emplee a dosis suficientes y tomando estrictamente las precauciones necesarias para evitar intoxicación.

Durante los estudios del año 1919 la Comisión de la Facultad de Medicina empleó el timol en gran escala, suministrándolo pulverizado, en obleas de 1 a 2 gramos tomadas en ayunas en número de tres, con una hora de intervalo entre una y otra; esto mismo se repetía por tres días consecutivos (en total 9 obleas, que hacían 9 a 18 gramos de timol). Durante todo este tiempo el enfermo era sometido a una dieta especial, un poco de leche, arroz, caldo sin grasa, con supresión total de toda bebida alcohólica, con cloroformo, aceites, grasas. En la tarde del tercer día se le suministraba un purgante de unos 50 gramos de sulfato de soda, nunca aceite. Con este tratamiento la expulsión de los anquilostomas es segura, por lo menos de la mayoría de los gusanos; por esta razón, al cabo de 10 a 15 días es necesario hacer un nuevo examen microscópico de los excrementos: si no se encuentran huevos de anquilostoma el paciente se considera curado; si por el contrario aparecen aún huevos, quiere decir que aún quedan gusanos en el intestino y será necesario someter al individuo a una segunda y a veces tercera cura de timol. Por lo general basta una o dos curas.

Al lado de este tratamiento de expulsión de los gusanos es natural que haya necesidad de instituir un tratamiento tónico general en los casos en que por la in-

tensidad de la infección hay anemia más o menos profunda, debilidad, etc.; se dará preferencia a los arsenicales (cacodilatos) y a los compuestos de fierro, al mismo tiempo que se ayudará a normalizar las funciones digestivas.

Respecto a la profilaxis, o sea a la manera de impedir la infección y la propagación de la enfermedad, el punto es más complejo porque si bien es cierto que las líneas generales de la profilaxis no varían desde que se conoce la biología del anquilostoma, su estudio requiere un detenido examen en el terreno mismo, contemplando en cada una de las minas en particular las medidas más oportunas que deban tomarse de acuerdo con los medios y condiciones que ofrezcan, sin olvidar tampoco las costumbres e idiosincrasia de nuestros mineros; estudio que desgraciadamente no pudo ni ha podido realizar hasta la fecha la Comisión ya aludida, por la desidia incalificable de la mayor parte de las compañías mineras y especialmente de las autoridades.

Como decíamos en nuestro artículo anterior, la profilaxis se hace mucho más sencilla en los casos en que no hay infección endémica en campo abierto alrededor de las minas, condición favorable que es precisamente la que existe en nuestra zona carbonífera. En todo caso, las medidas que hay que tomar difieren si se trata de una mina aún indemne o si ya se presenta en ella la anquilostomiasis endémica o en forma de epidemia. En el primero caso, la cuestión es muy sencilla y se limitará al examen microscópico de los excrementos de todo nuevo minero que solicite trabajo; sólo en el caso de que este examen resulte negativo se le admitirá en los trabajos del interior de la mina; en caso de estar infectado de anquilostoma se le someterá previamente al tratamiento de expulsión que ya hemos indicado, tratamiento que será dispensario; mientras tanto este obrero podrá ser ocupado en los trabajos del exterior, en las planchas, casas de máquinas, etc. Pero desde luego se desprende de esto que toda compañía debe tener un servicio médico permanente y por lo menos un dispensario con instalaciones ad-hoc; lo que actualmente no ocurre entre nosotros.

Si la mina está ya infectada, la tarea se hace mucho más difícil y sólo con una lucha intensiva y sobre todo perseverante se logra extirpar el mal. Las medidas deberán tender a la desinfección de la mina, a impedir la contaminación, a curar a todos los enfermos y portadores de anquilostoma y a precaver a los obreros de las reinfecciones una vez curados.

La desinfección de las galerías de una mina es costosa por la resistencia que ofrecen los huevos y larvas del anquilostoma y también por la dilución que sufren los desinfectantes con las mismas aguas de filtración. Se ha empleado con este objeto el lisol, cresol, sal marina en soluciones concentradas; en Alemania ha prestado buenos servicios el agua del cal. En todo caso, podría emplearse la desinfección

parcial en sitios reconocidos como intensamente contaminados. Más práctico resulta provocar una baja de la temperatura y una disminución de la humedad por una ventilación enérgica y lo más perfecta posible, haciéndose así menos favorable el ambiente al desarrollo de las larvas; y con lo cual gana también desde el punto de vista higiénico la atmósfera en que permanecen los mineros por varis horas.

Para evitar que se mantenga y se difunda la infección de la mina lo más eficaz sería impedir la defecación en las galerías; pero siendo esto imposible en la práctica se ha regulado el cumplimiento de esta función con el empleo de letrinas, de cubos metálicos transportables, que una vez ocupados hasta la mitad son llenados con lechada de cal, extraídos y vaciados en la superficie substituyéndose por otros desinfectados; en el exterior deben instalarse excusados cómodos y que reunan seguridades higiénicas en cuanto a toda clase de contaminación.

Medidas más seguras y que han dado resultados positivos en la práctica, consisten en el examen microscópico de todo el personal, tanto de planta como del que viene de otros establecimientos, para instituir el tratamiento de expulsión de los gusanos a todos los enfermos y portadores; lo que se hará en dispensarios anexos. A estas medidas deben agregarse las precauciones individuales, personales de cada minero, tendiente a colocarlo al abrigo de las infecciones o reinfecciones; para lo cual es indispensable inculcar al personal obrero los principios higiénicos. Puede hacerse esta educación higiénica en las escuelas nocturnas, que deberían existir en todos los establecimientos mineros, y especialmente por medio de conferencias prácticas y amenas, acompañadas de cuadros gráficos sobre la enfermedad, etc., y que estarían principalmente a cargo del médico del establecimiento. Debe dársele a conocer al obrero los grandes peligros que corre al beber el agua de galería; pero es lógico que por otra parte las compañías deban proveer a su personal del interior de las minas de agua potable, haciendo circular por las galerías carros-cubas con llave. Habrá que recomendarles que eviten llevarse las manos sucias a la boca; no dejar sus objetos o utensilios para las comidas directamente en el suelo, menos aún los alimentos, pudiéndolo hacer sobre un papel limpio. No deben comer con las manos contaminadas con el barro de las galerías, y si no se encuentra agua suficiente para el lavado, por lo menos tomar sus alimentos, el pan principalmente, con un pedazo de papel.

Una limpieza inmediatamente a la salida de la mina es también importantísima; antes de cambiarse de ropa y abandonar el local de la mina, el obrero se acostumbrará a los baños de ducha, fáciles de conseguirlos tibios existiendo grandes instalaciones de maquinarias; es este el medio más fácil y rápido de limpieza, existiendo con este objeto en los países más civilizados que el nuestro, varios sistemas de camarotes o galpones para el cambio de indumentaria y baño.

En el peor de los casos, que tiene que ser necesariamente lo que entre nosotros ocurre, en que el minero regresa a su casa con sus ropas de trabajo con todo el barro contaminado de la mina, por lo menos, no deberá hacer ninguna comida antes de haberse lavado y cambado de vestidos.

En resumen, cualesquiera que sean las medidas que se adopten, las principales e indispensables, invariables para toda mina, son las siguientes:

1) Examen microscópico de todo personal y de todo nuevo minero que solicite trabajo; no admitir en las faenas del interior a ninguno que se manifieste infectado, pudiéndosele emplear mientras dura el tratamiento en las faenas del exterior.

2) Tratamiento y curación de todos los obreros infectados.

3) Revisión periódica del personal con el objeto de ir reduciendo la contaminación.

Estas medidas, unidas a las que se adopten contra la infección de las galerías de las minas, poco a poco tienden a la desaparición de la enfermedad, sobre todo si se siguen en forma rigurosa y perseverante.

Pero al hablar de medidas higiénicas que deben adoptarse progresivamente no podemos callar, aunque nos salgamos del tema, que estas medidas no deben dirigirse sólo a la anquilostomiasis, sino en todo sentido, ya que el estado de salubridad de las poblaciones mineras es por demás deficiente, dejándose sentir sus efectos con toda intensidad. Es realmente doloroso dejar constancia del abandono, a veces casi absoluto en que se mantienen a los mineros, en cuanto a atención médica e higiénica se refiere. Es cierto que algunas grandes compañías poseen su hospital propio; pero si bien este hospital puede impresionar al visitante superficial, basta sólo cerciorarse de la inmensa población que sirve para convencerse de que no puede dar abasto. No podemos pensar siquiera que pueda hacerse en la actualidad, con estos servicios médicos, por lo general tan reducidos, acción de higienización social, tan necesaria en aquella región, acción profiláctica efectiva contra enfermedades infecciosas especialmente enfermedades venéreas; casi todas las compañías carecen hasta de los más elementales servicios de maternidad; la protección al niño está completamente abandonada; no hay para qué mencionar el desarrollo de aquellos hijos criados en habitaciones anti-higiénicas, mal ventiladas, con una alimentación más que deficiente, a lo cual viene a agregarse el desamparo como consecuencia ineludible de la natalidad legítima que llega a límites verdaderamente asombrosos. Los efectos sumados de todas estas causas se palpan inmediatamente al recorrer las poblaciones mineras, llamando la atención el gran número de niños raquíticos y contrahechos; agréguese a todo esto que muchos de estos niños son ocupados en las faenas del interior de las minas desde una temprana edad, desconociéndose hasta los más elementales principios de legislación del trabajo.

Pero para qué seguir, cuando en realidad, cada vez que abordamos estos problemas de salubridad pública nos parece entrar en el terreno de las meras teorías, dada la preparación cívica de todos aquellos encargados de legislar, y que en su gran mayoría demuestran una desidia o una incapacidad irritante para tratar cualquier problema de verdadero interés colectivo, estando en cambio siempre listos y mostrándose muy avesados para manifestar sus "dotes" en las bochornosas incidencias de conventillo que con frecuencia ocupan las sesiones de la Cámara. Es precisamente por esta causa que toda labor será inútil si antes de hablar y de pretender abordar los problemas de salubridad pública y de profilaxis de tal o cual epidemia no nos levantamos enarbolando el estandarte de la profilaxis contra la podredumbre e ineptitud de nuestros poderes públicos. Sólo cuando éstos hayan sido saneados habremos vuelto por nuestros fueros y podremos obtener para las clases proletarias la realización de tantas y tantas aspiraciones a que tienen justo derecho.

Dr. W. FERNÁNDEZ B.

(Jefe del Laboratorio de Histología de la Escuela médica)

PROFILAXIS DEL TRACOMA

El tracoma es una enfermedad de los ojos que consiste en una inflamación especial de la conjuntiva, o sea de la membrana que forma la cara interna de los párpados y que cubre el globo del ojo.

Se caracteriza por los síntomas siguientes.

Al principio, ocasiona una sensación como de quemadura o de frote, como si se tuviera un cuerpo extraño en el ojo, sensación que obliga al paciente a restregarse los ojos con frecuencia. Al mismo tiempo se produce una secreción muco purulenta, la cual durante el sueño se seca en los bordes de los párpados y los pega, y en el día ensucia constantemente el lacrimal, o sea, el ángulo interno del ojo.

Haciendo el reconocimiento de los ojos, se ve que todas estas alteraciones son debidas a la inflamación de la conjuntiva, principalmente la del párpado superior. Esta membrana se encuentra entonces engrosada y enrojecida, cubierta de secreción y de unas granulaciones grises amarillentas, de aspecto traslúcido gelatiniforme, que son características de la enfermedad.

Abandonada a sí misma, o mal curada, la inflamación sigue invadiendo los tejidos vecinos, y dando lugar a ulceraciones, cicatrices y otras alteraciones del ojo, que con frecuencia llegan al final hasta la ceguera completa.

La enfermedad evoluciona lentamente, durante meses y años; nunca se detiene ni se cura espontáneamente, ni hay tratamiento casero que oponerle.

El tracoma es una enfermedad eminentemente contagiosa que puede transmitirse a toda clase de personas.

El contagio existe en la secreción de los ojos, y se transmite directamente por las manos del paciente o del mismo contagiado, o indirectamente por las moscas, o por los pañuelos, toallas u otro cualquier objeto manchado con la secreción ocular del enfermo.

Para evitar el contagio e impedir su propagación, deben tomarse las siguientes medidas:

El Enfermo

No debe restregarse nunca los ojos con los dedos desnudos, debiendo hacerlo siempre sólo con su propio pañuelo y con la mano izquierda y procurando tener un pañuelo para cada ojo.

(IMAGEN)

En su casa, en su taller y en sus ocupaciones, debe mantenerse relativamente aislado, en cuanto le sea posible, teniendo reservados exclusivamente para su uso propio, por lo menos, la cama, ropas, pañuelos, toallas, taza de lavatorio y demás utensilios de uso personal.

Si en sus relaciones con los demás se ve obligado a manejar objetos que ha de pasarles con las manos, debe tener constantemente a su alcance una solución desinfectante, por ejemplo, una pastilla de sublimado en un litro de agua, u otras, en la cual se desinfectará las manos con frecuencia, por lo menos cada vez que se toque los ojos.

En ningún caso debe dar la mano para saludar, ni besar ni acariciar a nadie, ni a sus hijos.

Debe hacer desinfectar con frecuencia sus prendas de uso personal, principalmente pañuelos y toallas.

Finalmente, debe someterse al tratamiento de su enfermedad lo más pronto posible, y hasta que el médico lo declare curado, no debiendo apelar en ningún momento a remedios caseros. Conviene que use anteojos protectores de vidrios que amortigüen la luz.

Los Sospechosos

Deben tomar las mismas medidas indicadas para el enfermo, y debe considerarse como sospechoso, en lugares o familias en que haya enfermos de tracoma, a toda persona que tenga irritación de los ojos un poco rebelde.

Los Sanos

Que por cualquier motivo se encuentren en relaciones más o menos peligrosas con un enfermo de tracoma deben evitar darle la mano y tocar los objetos que él haya tocado y en caso de haber hecho una u otra cosa, no deben tocarse ellos los ojos, ni dar la mano, ni tocar objeto alguno, antes de haberse desinfectado las manos.

Si sus relaciones con el enfermo son muy frecuentes, deben hacer desinfección de las manos metódicamente muchas veces al día, aunque no toquen al enfermo ni objetos contaminados.

Las Ropas

Los utensilios y todos los objetos de aseo frecuente en la familia o en el taller que pueden ser tocados por el enfermo, tal vez inadvertidamente, deben ser desinfectados con frecuencia.

En las Escuelas

Colegios, talleres y demás locales en que se junta un gran número de individuos, debe evitarse la entrada y permanencia de un enfermo de tracoma, en cualquier período que la enfermedad se encuentre.

En caso de no ser esto posible, debe procurarse el aislamiento, siquiera relativo, del enfermo, en la forma indicada al tratarse las medidas que éste debe tomar.

Las medidas generales de aseo y limpieza, extirpación de moscas y zancudos, aereación de las habitaciones, y demás que recomienda la higiene, deben ser aplicadas con todo rigor en las localidades en que hay casos de tracoma, principalmente en los locales en que viven o se reúnen gran número de individuos, como colegios, cuarteles, conventillos, fábricas, talleres, etc., etc.

El aseo debe efectuarse sin levantar polvo, humedeciendo previamente el piso y limpiado los muebles con paños húmedos en vez de plumero.

Debe evitarse en cuanto sea posible la acción del humo, del polvo y de vapores irritantes.

La desinfección puede hacerse por los siguientes medios:

Para las manos y la cara, solución de sublimado o de oxicianuro de mercurio al 1 por 1000, o sea, una pastilla por litro de agua; en su defecto, cualquiera otra solución desinfectante, y en último caso, agua caliente y jabón.

Para las ropas, pañuelos, toallas, vendas y demás especies semejantes, inmersión por 4 o 6 horas, en soluciones de sublimado u oxicianuro de mercurio al 1 por 1000, de ácido fénico o de creosol del 3 al 5 por 100, o en su defecto, hacerlas hervir en lavaza o en agua adicionada de carbonato de soda, tres cucharadas por litro, o de cloruro de cal del comercio.

Los muebles, pisos, catres, etc., se pueden lavar con esas mismas soluciones, menos las de sublimado y de oxicianuro de mercurio.

Todos los objetos contaminados de poco valor y particularmente los materiales de curación de los enfermos deben ser destruidos por el fuego.

Las medidas de higiene pública que se deben tomar son principalmente la declaración de los primeros enfermos que se presenten en una localidad; su aislamiento, en la mejor manera que sea posible, su más pronto tratamiento médico, y el descubrimiento de los nuevos casos que puedan originarse.

Son medidas de imprescindible necesidad, principalmente cuando se ve que la enfermedad se está diseminando en un barrio o en una localidad, proceder al más riguroso aseo y limpieza, destrucción de basura, extirpación de moscas y zancudos, vigilancia sobre escuelas, talleres, prisiones, mercados, etc., y establecer en debida forma los servicios sanitarios.

Observación a los Médicos

Los médicos deben procurar enviar muestras de las secreciones oculares de los enfermos de conjuntivitis al instituto de Higiene. Las muestras se envían en simples láminas de vidrio esterilizadas y tienen por objeto determinar los agentes infecciosos para los cuales hay tratamiento específico, que el mismo Instituto indica, si es necesario. Los principales de estos agentes específicos son los siguientes: neumococo de Talamon, bacilo de Weerks y displobacilo de Morax, gonococos, bacilo de Loeffler.

INSTRUCCIONES AL PUEBLO SOBE LA EPIDEMIA DE TIFO EXANTEMÁTICO

Los enfermos de tifo exantemático caen a la cama con mucha fiebre, gran postración, dolores a todo el cuerpo y, más o menos a los cinco días, se manchan con pintas rojizas, deliran y a veces pierden el conocimiento, etc.

Los enfermos contagian a los sanos que los atienden o van a visitarlos, cuando tienen piojos en el cuerpo o en los vestidos, que son los que trasmiten la enfermedad por medio de la picada.

Es menester combatir todos los piojos

Para matar los piojos del cuerpo basta darse una fricción completa con petróleo puro, y para los de las ropas se hacen hervir éstas; y los trajes y vestidos se planchan cuidadosamente, sobre todo en las costuras y repliegues, donde ponen sus huevos los piojos.

Para matar los piojos de la cabeza, las mujeres se lavarán el pelo con vinagre caliente todos los días y se pasarán el peine cuidadosamente; los hombres y niños se cortarán el pelo y lavarán la cabeza con petróleo puro, todos los días.

En los conventillos donde ha habido o hay enfermos existe un GRAN PELIGRO para los demás moradores, de modo que es especialmente a ellos a quienes recomendamos estas medidas.

Los mayordomos de conventillos, los administradores de fábricas, o los vecinos, DEBEN DENUNCIAR A LOS ENFERMOS DE TIFO EXANTEMÁTICO, tan pronto tengan conocimiento de algún caso, pues de otra manera hacen peligrar a sus familias y peligran ellos mismos.

Mientras más pronto es conducido un enfermo al hospital, más fácil es que se sane.

Los denuncios deberán hacerse personalmente, o por escrito, en Santiago a la DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD (Instituto de Higiene), Avenida Independencia, esquina de Borgoño, teléfono inglés 658, casilla número 2114; en provincia, a la Oficina de Desinfección, al intendente o gobernador, a la policía, al Inspector Sanitario de la Zona o a la brigada sanitaria, si la hubiese.

RECOMENDACIONES EN LA BIENORRAGIA
(Gonorrea)

1) Abstenerse de licores, té, café, de carnes picantes saladas, de carnes de chancho, conservas.
2) Abstenerse de caminar mucho, de correr, de hacer ejercicios.
3) Como la enfermedad es contagiosa, no se puede tener vida matrimonial, ni tocarse las partes enfermas, pues se puede llevar el contagio a los ojos, y perder la vista.
4) Debe lavarse varias veces por día por fuera con agua fresca, jabonándose y lavándose.
5) No debe creerse curado un enfermo sino cuando no hay ninguna secreción ni filamentos en la orina.

RECOMENDACIONES EN LA SÍFILIS

1) Evitar excesos en el alimento y en el ejercicio.
2) No se debe beber ningún licor.
3) No se puede contraer matrimonio antes de cuatro años, y siempre que el enfermo sea tratado con constancia porque la enfermedad es transmitida a la mujer y a los hijos.
4) Todo grano o llaga es contagioso.
5) Tener mucha limpieza con la boca, haciéndose extraer los dientes o muelas cariadas y perdidas, y tapándose los que no estén perdidos.
6) Los enfermos se presentaran al médico al menos cada tres meses: y cada vez que consulten otro médico, deberán decirle la enfermedad que han tenido, a fin de sanarlos más pronto.

Del Dr. M. URIBE Y TRONCOSO

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO I

IMPORTANCIA DE CONSERVAR LA SALUD DEL CUERPO

Todos sabemos que el mundo es hermoso y agradable. Gozamos con los cantos de los pájaros y la belleza de las flores; nos gusta sentir las suaves brisas de la primavera y admirar lo verde de los campos y de los árboles. Nos causa placer seguir el vuelo de las nubes al través del cielo y nos complacemos en ver por las noches las innumerables estrellas que esmaltan el firmamento. Por todas partes donde volvemos los ojos encontramos muchas cosas que nos proporcionan alegría y felicidad y que hacen hermoso el mundo en que vivimos.

¿Por qué no podemos consagrar todo nuestro tiempo a gozar de las agradables y hermosas cosas que tiene la vida? ¿Por qué tenemos que afrontar la vida con tanta seriedad? ¿Por qué tienen que trabajar las gentes grandes, y por qué deben los niños estudiar y prepararse para el trabajo? La gran razón por la cual todo el que quiere gozar de las cosas agradables y hermosas de la vida no puede consagrarles por completo su tiempo y su pensamiento es que necesitamos disfrutar de salud para gozar del mundo y que tenemos que trabajar para poder subvenir a las necesidades de nuestros cuerpos y conservarlos con salud.

La salud del cuerpo es sumamente importante. –La naturaleza nos ha dado a cada uno un cuerpo, y en este cuerpo tenemos que vivir mientras estemos en el mundo. Cuando nuestros cuerpos están sanos y fuertes gozamos de la vida; vemos y sentimos la belleza del mundo; pero cuando la enfermedad y el dolor llegan a nosotros, poco placer nos proporcionan las cosas que pueden servir para nuestro goce. Es por esto que debemos tener cuidado de nuestros cuerpos, si queremos gozar de los placeres de la vida y hacer el trabajo que aguarda a cada uno de nosotros en el mundo.

Lo que se necesita para conservar el cuerpo con salud. –Tener cuidado del cuerpo no es tarea fácil, porque el cuerpo necesita alimento; debe ser protegido contra el frío y el calor y necesita además satisfacer otras muchas exigencias. Es tan difícil subvenir todas las necesidades del cuerpo que la raza humana gasta la mayor parte de su tiempo trabajando para conseguir las cosas que son indispensables para la vida y la comodidad. Es preciso cuidar de nuestro cuerpo, pues de otra manera no podremos ni obtener del mundo la felicidad que guarda para nosotros, ni dar a los demás el placer que nuestra vida debe producirles.

La higiene es importante porque enseña cómo debe tenerse cuidado del cuerpo. –Es el objeto de este estudio enseñar cómo se debe cuidar el cuerpo para mantenerlo sano. La ciencia que trata de este asunto se llama higiene, y es tan importante que si no se le concede tiempo y atención para aprenderla debidamente y acordarse después de sus enseñanzas para practicarlas en la vida, se estará sujeto a muchas molestias y enfermedades y la vida será más corta.

CAPITULO II
EL CUERPO HUMANO Y LAS GRANDES LEYES DE LA SALUD

Una máquina está hecha de muchas piezas diferentes, todas reunidas para formar un solo mecanismo. De la misma manera, el cuerpo humano está hecho de muchas partes distintas, reunidas para formar un todo. El maquinista debe saber cuándo su máquina necesita carbón y agua, y cómo hay que suministrárselos. Así nosotros debemos conocer las necesidades de nuestros cuerpos y cómo deben satisfacerse. El maquinista tiene que saber cómo quitar la suciedad y el polvo que se acumulan en las piezas de la máquina, y cómo debe aceitar estas partes para que no se gasten una contra otra. Del mismo modo debemos saber nosotros cómo deben conservarse nuestros cuerpos libres de los gérmenes que causan enfermedades, y cómo se les debe dar el ejercicio y el reposo necesarios para la salud.

(FIGURA 2: el esqueleto)

En este capítulo hablaremos de las partes que componen el cuerpo, de las necesidades de éste, y de las grandes leyes que debemos observar para conservar la salud.

Partes que componen el cuerpo humano. –El cuerpo humano está compuesto de la cabeza, el tronco y dos partes de miembros. Está soportado por un armazón fuerte formado de huesos, sobre los cuales se encuentra construído todo el organismo. Los músculos se extienden en fuertes bandas sobre ese armazón de huesos para moverlo, y la piel forma una cubierta resistente sobre el cuerpo.

Los órganos del cuerpo. –Los huesos y los músculos reunidos forman una pared gruesa que constituye una gran cavidad en el tronco. En esta cavidad se encuentran muchos de los órganos que hacen el trabajo del cuerpo: en la parte

superior de la cavidad, el corazón y los pulmones; en la parte inferior, el estómago, los intestinos, el hígado, los riñones y algunos otros órganos. En la figura 3 se pueden ver los órganos tales como se encuentran en la cavidad del tronco.

(FIGURA 3: Los principales órganos del cuerpo. Se ha quitado el pulmón izquierdo y doblado hacia atrás el borde del pulmón derecho, para que se vean más claramente el corazón y los vasos sanguíneos)

Usos de los órganos. –Cada parte del cuerpo tiene que ejecutar un trabajo determinado. Los huesos dan forma y fuerza a todas las partes del organismo. Sin ellos estaríamos tan sueltos y tan disformes como sacos de arena. Los músculos mueven todas las partes del cuerpo, y sin los músculos estaríamos tan inmóviles como los árboles o las piedras. El estómago y los intestinos reciben el alimento y lo preparan para el uso del cuerpo. El corazón hace que la sangre se mueva y circule desde la cabeza hasta los pies. Los pulmones toman el oxígeno del aire.

La mano tiene que hacer un trabajo que el pie no podría desempeñar y el trabajo que realizan los ojos no podría efectuarlo la lengua. Así, pues, cada parte del cuerpo hace un trabajo que ninguna otra puede desempeñar.

Las grandes leyes de la salud. –No basta a un maquinista comprender la importancia del cuidado que debe tener con su máquina; debe saber también cómo hay que tener ese cuidado.

De la misma manera, si deseamos tener un cuerpo sano y fuerte debemos conocer no sólo la importancia de guardar las leyes de la salud, sino que es indispensable saber cuáles son las leyes y cómo debemos observarlas.

La primera de las grandes leyes de la salud consiste en que el cuerpo reciba una cantidad adecuada de alimentos; la segunda ordena que debe tener aire puro en abundancia. La tercera pide que se libere el cuerpo de los desechos que puedan envenenarlo, y la cuarta consiste en preservarlo de las inclemencias del tiempo, de manera que no llegue a experimentar demasiado calor o demasiado frío. Por último, la quinta señala que debe dársele la cantidad necesaria de ejercicio, reposo y sueño.

Otra ley, también muy importante, exige que no se permita a los gérmenes de las diversas enfermedades penetrar en el interior del cuerpo y dañarlo.

Cada una de estas leyes debe ser obedecida cuidadosamente si queremos conservar nuestra salud y nuestra fuerza; porque con la misma seguridad de que una manzana caerá a la tierra cuando su tallo se separe del árbol, así nuestros cuerpos caerán en la enfermedad y la muerte si violamos las grandes leyes de la salud.

En capítulos posteriores discutiremos cada una de estas leyes y explicaremos cómo deben observarse.

A LOS BEBEDORES O ALCOHÓLICOS

El Dr. Juan Gandulfo hará el tratamiento más moderno contra el alcoholismo crónico a todos los que lo soliciten en el Policlínico de la I.W.W., gratuitamente.

Consiste en algunas inyecciones absolutamente indoloras de la propia sangre del paciente.

Las personas víctimas del alcohol pueden solicitar esta atención los Lúnes y Miércoles de 7 ½ a 9 P.M. en Nataniel 10 57.

POLICLÍNICO I.W.W.

Nataniel 10 57

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 P.M.

Atención Médica: Lúnes, Miércoles y Sábado.

Atención dental: Mártes y Sábado.

PRECIOS

Consultas $2.-

Inyecciones >1.-

Curaciones, lavados >1.-

R. Wassermann >5.-

Ex-jugo gástrico i orina >5.-

Estracciones >1.-

Curaciones dientes >1.-

MATERIALICE SUS ANHELOS DE EMANCIPACION
Ingrese a la I. W. W.
Escribanos a Casilla 5015
SANTIAGO

hoja sanitaria-IWW

AÑO 1 — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITE SANITARIO — DICIEMBRE DE 1924 — N.° 4

Se distribuye gratis —:— Secretario General: SEGUNDO PEREIRA —:— Tesorero: PEDRO SAEZ —:— Nataniel 1057

El Instinto Sexual

«El instinto sexual constituye una de las más importantes necesidades del organismo humano, pocos son los que saben comprender la poderosa influencia que la vida sexual ejerce en los sentimientos, en el pensamiento y sobre las acciones individuales y colectivas de la humanidad». — KRAFFT-EBING.

Psicopatía Sexual.

Todos los fisiólogos y psicólogos eminentes están de acuerdo al juzgar que entre las necesidades físicas del hombre adulto, excepto el hambre y la sed, ninguna exige tan imperiosamente el ser satisfecha, ni es tan intensamente sensible como el instinto sexual. Schopenhauer llama a esta necesidad «concentración de todas las voluntades». Backwall lo define «el fuego» central de la vida humana», y ni siquiera los fanáticos partidarios del monacato, ni los más convencidos entre los prosélitos de León Tolstoi pueden negar o querer disminuir con sus ingeniosos sofismas la intensidad de tal instinto. Los que sobre este argumento aun tengan algunas dudas o prejuicios, mediten seriamente las palabras de estos dos entre los más famosos psicólogos y conocedores de los hombres: Martín Lutero y Buda.

Lutero, al cual nadie podrá acusar de relajamiento en sus actos morales y en sus costumbres, decía: «que en quiera oponerse e impedir que acontezca aquello que la naturaleza impone, y pasar los límites por ella señalados, no pretende sino que la naturaleza no sea tal; que el fuego no abrase, que el agua no moje, que el hombre no coma, no beba, no duerma». Dos mil años antes que él, Buda enseñaba al pueblo indio que: «el instinto sexual es el más atormentador aguijón, con el cual se doman los elefantes; es más ardiente que la llama»; es como una flecha clavada en el corazón del hombre».

Esta necesidad se manifiesta con igualdad de fuerzas tanto en el hombre como en la mujer; aún es más: algunos quieren que en ciertos casos el instinto sexual sea más potente en el sexo femenino, y a propósito de esto dice una nota de una distinguida escritora: «El querer negarle a las mujeres tal hecho, no es más que una verdadera hipocresía, un completo absurdo, fruto de nuestro refinamiento civil».

Yo creo que esta aserción de una mujer valga tanto, que contrarreste ella sola todas las opiniones en contrario de los hombres, aunque ésta no tenga la confirmación de parte de muchísimos médicos y psicólogos. De todos modos tal hipótesis no podrá nunca ser probada, ni con el método experimental, ni con otros, ya que ningún individuo de un sexo podrá cambiarlo por el sexo opuesto para hacer después el experimento, y si impulso sexual no sería, en sus actos, conmesurable; no obstante, «a priori» y hasta que se pruebe lo contrario, parece tener igual intensidad en entrambos sexos.

Es notorio que la necesidad sexual normalmente se manifiesta cuando se llega a la pubertad, esto es, entre los 16 ó 17 años en el hombre, y los 14 ó 15 años en la mujer. En esta edad se desarrolla rápidamente llegando a adquirir el «máximun» de los 20 a los 25 años; ya después desciende gradualmente y casi desaparece del todo a los 40 años.

Por experiencia, pues, nosotros sabemos cómo la necesidad sexual demanda imperiosamente ser satisfecha, y también cómo ningún hombre, sano de cuerpo, pueda enteramente sustraerse a la prepotencia brutal y despótica de este instinto. Sin embargo, el voto unánime de todos los higienistas, de los cuales solo citaré pocos, nos dice aún más; esto es, que después de alcanzada la edad de la pubertad, la satisfacción de los sentidos es condición absolutamente esencial para la salud corporal y física del hombre: amortigua, aunque sólo sea en parte, este fuego ardiente, al menos en aquello que es posible; ocasiona daños muy serios, y las más de las veces irremediables, a la vida física y moral del hombre.

He aquí algunos comentarios a este respecto:

El doctor M. Pioss, dice: «La naturaleza tiene sus leyes fijas, las cuales con inexorable severidad exigen sus derechos, y cada «vita practer naturam» no puede pasar sin dejar notables huellas de degeneración en el organismo.»

El doctor Hegerich, dice. «yo... debo hacer, como médico, la triste observación de que con la discreción moral las mujeres, entre nuestras clases tenidas por virtuosas en alto grado, cometen un delito contra la naturaleza, que las más de las veces ocasiona terribles enfermedades...

«Son estas enfermedades atormentadoras entre las que más lo son... Las víctimas infelices de estos males, pertenecen comúnmente a mujeres de diferentes rangos; y si estas enfermedades llegan a triunfar en un duro combate con su ardiente temperamento, nos ofrecen entre los espectáculos repugnantes, los que más lo puedan ser.»

El doctor A. Debay, dice: «La unión de los sexos es una de las grandes leyes de la naturaleza viviente. El hombre y la mujer le están sometidos como todas las criaturas, y no pueden sustraerse, especialmente en la edad madura, sin que su organismo sufra más o menos.»

Debay considera, pues, la satiriasis, la ninfomanía, la epilepsia, la locura, el histerismo y otros males, como consecuencia de haber descuidado la vida sexual; llama también la atención sobre el extraordinario contingente que los célibes proporcionan a los manicomios.

Klenke, dice: «No sería posible, aun a la mayor libertad imaginable, (de voluntad, de acción) el reducir completamente al silencio la imperiosa necesidad de la conservación de la especie. Y cuando individuos sanos, varones y hembras, no cumplen durante su vida este deber que la naturaleza les impone, no es que dejen de hacerlo por propia y deliberada resistencia, (aunque sólo sea ilusoria esta libre voluntad) siendo sí, por la necesaria y legítima consecuencia de los impedimentos sociales, monacales o económicos; contrariedad a las leyes naturales que no sólo hacen marchitarse a los órganos, sino que deterioran todo el organismo; pues con la tensión de los nervios provocan al cuerpo y al espíritu tendencias malsanas y lo ponen en condiciones en alto grado perniciosas.»

Busch, dice: «La abstinencia ha sido considerada en todas épocas como una cosa señaladamente perjudicial a la mujer, y es un hecho incontestable que, tanto el abuso cuanto la abstinencia, ejercen la misma funesta influencia sobre el organismo femenino.»

Termino estas importantes citas con un fragmento, tomando del apreciado libro de la escritora Sheitberg:

«Admitido que una demasía larga, o una completa represión del instinto natural, pueda ocasionar enfermedades del cuerpo o de la inteligencia, débese tener al sexo femenino en la misma consideración que al sexo masculino; el cual criterio no sólo todos los médicos, sino también cualquier hombre que tenga un poco de experiencia de la vida, debe confirmar. Aunque el instinto sexual en las clases elevadas, muy frecuentemente es mayor entre los hombres, es en cambio contenido por el elemento espiritual, el cual encierra la representación de sus altas miras; así es que tal clase de mujeres arruinan su existencia con la continua y forzada inacción.»

DR HEINZ STARKENBU[illegible]

Instrucciones sobre la viruela

La viruela es una enfermedad general especifica, eruptiva e infecciosa.

Es la afección más fácilmente transmisible y cuyo contagio dura más largo tiempo.

El contagio se hace directamente por las relaciones de un enfermo con un sano o indirectamente por objetos, por ejemplo, ropa de cama interior y exterior usadas, como alfombras, etc., o por personas sanas que hayan estado en contacto con un varioloso. El contagio puede también hacerse por el aire, por las moscas, etc. La enfermedad no comienza inmediatamente después del contagio; se produce más o menos dos semanas después.

SINTOMAS

Principia generalmente con fiebre, acompañada de escalofríos, dolores de cabeza, relajación de los músculos y tendencias a desmayos, acompañados de vómitos. A esto se agregan dolores de la espina dorsal y de la cintura. Se presentan pronto manchas parecidas a la alfombrilla en el abdómen y en los muslos.

El día de la erupción disminuye la fiebre, se forman manchitas rojas, primero en la cara, luego en el tronco y después en los demás miembros. En las manchas se forman poco a poco ampollitas, la piel se inflama, el contenido de las ampollas se transforma en pus y se generaliza la erupción. Estas ampollas pueden producirse también en los oídos o en los ojos, produciendo la sordera y la ceguera de las personas atacadas.

La enfermedad se presenta en diferentes grados desde la más leve o varioloide, hasta las formas confluentes y hemorrágicas.

Los enfermos exhalan un olor desagradable que proviene del pus, siendo en este estado la enfermedad más repugnante—de todas las conocidas.

De las erupciones se forman costras, que al fin caen dejando las cicatrices.

CONTAGIO

Cada caso de viruela, por más leve que sea, puede producir en otras personas la enfermedad en su forma más alarmante, por eso es para sus vecinos un gran peligro, porque los levemente enfermos están en contacto con mas frecuencia con los sanos, que los graves.

Fuera de la vecindad del enfermo, están en peligro gravisimo las personas que corren con los objetos usados por ellos, como lavanderas, traperas, etc.

La viruela es contagiosa desde la incubación y sobre todo durante todo la erupción y descamación.

Sólo la ausencia absoluta de descamación indica la cesación de la contagiosidad.

«Profilaxia».—Se resume en:

1.° Aislamiento;
2.° Desinfección, y
3.° Vacunación.

1.°—AISLAMIENTO

Debe evitarse que personas sanas estén en contacto con el enfermo. Conviene transportar al enfermo al Lazareto, porque ahí se puede hacer con más comodidad el aislamiento y el tratamiento.

Nadie debe visitar a un varioloso, ni tampoco deben recibirse visitas de una casa en que haya un varioloso.

Las personas destinadas a cuidarlo deben haber sido vacunadas o revacunadas recientemente.

Sólo estas personas penetrarán en la pieza del enfermo y deben hacerlo poniéndose un delantal que se quitarán a la salida.

Siempre que salgan de la pieza del enfermo se deben lavar las manos en una solución desinfectante.

CUARTO DEL ENFERMO

Se quitarán, al darse cuenta de los primeros síntomas, los cuadros, tapicerías, cortinas, etc.

El cuarto será aseado varias veces al día.

El polvo del suelo del cuarto será quitado todos los días, antes de barrerlo se echará sobre el suelo aserrín mojado en una solución desinfectante.

El polvo cojido será inmediatamente destruído por el fuego.

No debe dejarse entrar a la pieza animales domésticos, perros, gatos, etc., vehículos de contagio.

2.°—DESINFECCION

El convalesciente es peligroso para su vecindad durante todo el tiempo que existan sobre cuerpo las costras que deja la erupción. Por eso debe lavarse a menudo todo el cuerpo con jabón y antes que se ponga en contacto con las demás personas, debe desinfectarse según la indicacion del médico.

Si se desocupa una pieza en que haya estado un varioloso, ésta debe desinfectarse, con todo su contenido

Los cadáveres de los variolosos son contagiosos.

Los vestidos, ropas y otros objetos de uso de un varioloso no deben usarse ni regalarse, sin previa desinfección.

Las prendas de poco valor vale más destruirlas por el fuego.

3.° VACUNACION

No existe sino un solo medio para prevenir y detener las epidemias de viruela y es la vacunación y revacunación.

Casi siempre las personas que hayan sido vacunadas con éxito en los últimos diez años, se libran de la viruela o en el caso raro de que sean atacados: lo son de una manera suave viruela discreta.

El peligro de la enfermedad es menor, mientras menos tiempo haya transcurrido desde la última vacunación.

Los parientes y cuidadores de variolosos deben vacunarse, aunque hayan sido vacunados hace tiempo.

DESINFECTANTES

Los desinfectantes principalmente recomendados son:

El sulfato de cobre.
La lechada de cal recién preparada,
El sublimado.
El cresol y ácido fénico.
El cloruro de cal.
Jabón de potasa.
Formalina.
Temperatura de la ebullición.

«Sulfato de cobre».—Solución al 5%, es decir, 50 gramos de sulfato de cobre en un litro de agua.

«Lechada de cal».—Se prepara tomando cal viva de buena calidad, se la apaga rociándola poco a poco con la mitad de su peso de agua, cuando se ha apagado completamente se pone el polvo en un recipiente cuidadosamente tapado y colocado en un lugar seco. Como 1 kilogramo de cal que ha absorvido 500 gramos de agua para apagarse ha adquirido un volúmen de 2 litros 200, basta diluirla en el doble de su volúmen de agua 4 litros 400 gramos, para tener una lechada de cal de 20%. Esta lechada de cal debe usarse fresca, se la puede conservar durante algunos días a condición de tenerla en vaso bien cerrado.

«Sublimado».—Se emplea al 1 por 100, solución fuerte; a 0,50 centígramos por mil, solución débil, según los casos.

«Cresol».—Se emplea 25 gramos en un litro de agua.

«Acido fénico, lisol».—Se emplea 30 gramos en un litro de agua.

«Cloruro de cal».—Sólo tiene cualidades desinfectantes poderosas, cuando está preparada recientemente y está guardada en frascos bien cerrados.—1 parte de cloruro por 50 de agua.

«Jabón de potasa».—Tres partes de jabón de potasa, jabón blando, jabón verde, se disuelven en 100 partes de agua hirviendo, por ejemplo, medio kilo de jabón en 17 litros de agua. La disolución debe hacerse en caliente.

«Formalina».—Se usa cuando se trata de desinfectar piezas completamente cerradas o que pueden cerrarse herméticamente y sólo para la destrucción de los gérmenes que están en la superficie.

«Temperatura de la ebullición».—Hacer hervir un objeto en agua con una solución de cal o de legía, obra como desinfectante. El líquido debe cubrir completamente los objetos y debe mantenerse a la ebullición hasta por media hora.

MODO DE EMPLEAR LOS DESINFECTANTES

«Lavado de las manos y de los objetos que han servido al enfermo».—Se usará la solución de sublimado débil o la de cresol, ácido fénico o lisol.

Las cucharas, tasas, vasos, etc., que han servido al enfermo, deberán hacerse hervir después de su uso o dejarlos en contacto durante media hora en una solución de jabón de potasa cáustica.

«Ropa blanca y de cama».—La ropa blanca, las servilletas, los objetos de cama, los objetos de curación serán puestos inmediatamente y por dos horas, en una solución de sublimado, de cresol, de ácido fénico Sólo después se pueden entregar a la lavandera, que las pondrá en agua hirviendo durante media hora, antes de someterlas al lavado.

Por ningún motivo se lavará esta ropa en agua corriente o se echará el agua que resulte del lavado en acequias o canales.

«Vestidos, etc.»—Las prendas de vestir, que no pueden ser lavadas, los colchones alfombras, etc, en lugares en que haya desinfectorios se mandarán al establecimiento para que sean pasadas por la estufa, si no hubiera este recurso, se las mantendrá durante media hora en agua hirviendo.

Si estos procedimientos no pueden ser usados, los vestidos se desinfectarán por la formalina, ciñéndose a las instrucciones que se darán.

«Suelo, tapices, muebles».—Las manchas, suciedades sobre el suelo, tapices, muebles, etc., serán lavados inmediatamente con la solución de sublimado o las de cresol, ácido fénico, lisol.

»Objetos de cuero, madera u objetos análogos, se limpiarán con paños humedecidos en las mismas soluciones.

«Objetos de metal».—Lo mismo, pero no se debe usar soluciones de sublimado.

«Objetos felpudos».—Deben humedecerse con cualquiera de esas soluciones de modo que se impregnen bien, después de secas deben peinarse.

«Objetos de poco valor» deben quemarse.

DESINFECCIÓN DEL ALOJAMIENTO INFECTADO

Especialmente peligroso son los trozos de piel que caen de un varioloso. El pus que sale de las erupciones contiene, aunque seco, los gérmenes de la peste. Por eso no sólo debe hacerse la desinfección después de la enfermedad, sino también durante la enfermedad. Los trozos deben juntarse, para desinfectarlos o quemarlos. El suelo de la pieza debe lavarse todos los días con desinfectantes. La basura debe desinfectarse o quemarse.

Todas las secreciones del enfermo (secreciones de las heridas, de las erupciones, de las mucosas, el líquido espumoso que secretan por la boca y la nariz, sangre, orina, excrementos) deben desinfectarse con la solución de cresol, ácido fénico, lisol, sulfato de cobre, lechada de cal o cloruro de cal o por la temperatura de la ebullición.

Vendajes y trapos usados por el enfermo deben quemarse.

Las aguas sucias, las aguas del baño deben desinfectarse con una lechada de cal o cloruro, o por el sublimado, cresol, ácido fénico o lisol.

«Desinfección por la formalina».—El aldehido fórmico se recomienda cuando se trata de desinfectar una superficie. Con esta desinfección sólo debe considerarse desinfectadas las paredes, el cielo y las superficies planas. Todo lo demás, especialmente los objetos que tengan rendijas, deben desinfectarse por los procedimientos antes indicados,

La formalina es un líquido de olor fuerte, que irrita las mucosas del aparato respiratorio, de la nariz y de los ojos.

El aldehido fórmico gaseoso conviene usarlo cuando se trata de desinfectar piezas completamente cerradas o que se pueden cerrar herméticamente y para la destrucción de gérmenes que estén en la superficie: como también para la desinfección de trajes o ropa blanca y diversos tejidos.

Para que la desinfección se haga de una manera completa, deben llenarse las siguientes condiciones:

a) La pieza debe cerrarse herméticamente, especialmente las aberturas para la ventilación, ventanas, puertas, etc.

b) Debe usarse en proporción de 2 gr. 50 por cada metro cúbico.

c) Al mismo tiempo debe usarse vapor de agua hasta saturación completa del aire de la pieza (para 200 metros cúbicos debe evaporarse tres tipos de agua).

d) Los objetos deben presentarse en forma que los vapores de formalina abarquen toda su superficie.

e) La pieza llena de vapor de agua y formol debe quedar cerrada, por lo menos siete horas.

Después de concluída la desinfección, conviene hacer entrar en la pieza vapores de amoníaco para quitar el olor de formalina.

La desinfección por formalina debe hacerse sólo por métodos conocidos y por desinfectadores que tengan prácticos.

«Desinfección por el sublimado».—La desinfección de los muros pintados, cubiértas con papel, etc., será hecha metódicamente sobre todas los superficies, con ayuda de los pulverizadores y con la solución fuerte de sublimado

Esto donde se disponga de pulverizadores, en donde no los haya, se hará la desinfección de las murallas, techos, pisos, puertas, etc., lavándolos de arriba a abajo con trapos mojados en la solución fuerte.

Las murallas blanqueadas se volverán a blanquear nuevamente.

«Desinfectorio público».—En general toda desinfección debe pedirse después de sano o muerto el enfermo, a las Oficinas de Desinfección, como medio de quedar completamente garantidos de ulteriores infecciones.

HIGIENE PRIVADA

«Declaración obligatoria».—Todo caso de viruela o varioloide debe ser declarado según la ley de 7 de Febrero de 1890.

«Acompanamientos y cadáveres».—Debe atenerse al decreto de la Intendencia que prohibe los acompañamientos y da reglas para la conducta que debe observarse con los cadáveres.

«Transportes al Lazareto».—Cuando se ha declarado en una casa en que viven varias personas, un caso de viruela o varioloide, si el aislamiento no es posible, es necesario transportar el enfermo al Lazareto.

La esperanza de curación es así mucho mejor y de este modo no hay peligro de contagio para las personas que lo rodean.

«Coches».—Los coches en que se transporten enfermos atacados de viruela o varioloide deben ser desinfectados. El transporte de variolosos en coches de servicio público, está penado en Santiago por decreto la Alcaldía de 20 de Septiembre de 1900.

En Santiago la Junta de Beficencia tiene coches destinados a este objeto.

HIGIENE PÚBLICA

La autoridad debe disponer de Lazaretos apropiados y en condiciones de no ser un contagio para la población

Cada uno de los establecimientos debe disponer de salas de observación para los enfermos dudosos.

Todas las causas de insalubridad que preparan el terreno para la invasión de las epidemias, deben ser tomadas en cuenta.

Las reglas generales de higiene, que deben ser seguidas en todo tiempo, serán rigurosamente observadas, sobre todo en lo que concierne:

A la aglomeración de individuos, fiestas, procesiones, etc.

Al control minucioso de los pozos y a la investigación de las causas de infección.

Al retiro regular de las inmundicias.

A la limpieza de las habitaciones.

A la vigilancia particular de los locales, fábricas y habitaciones destinadas a la población obrera e individual.

A la limpia de las acequias.

Al transporte por los ferracarriles, etc.

VACUNACIÓN Y REVACUNACIÓN

Es absolutamente falso que la vacunación y revacunación sean peligrosas en tiempo de epidemias de viruela; la práctica de esta sencilla operación es, al contrario, lo único que detiene la epidemia.

La vacuna no puede inocular ninguna clase de enfermedades y sólo sirve de preventivo para que uno no sea atacado por la viruela.

La acción de las personas que engañan el pueblo con ideas antivacunistas es criminal, ya que, alejándolos de la vacuna, no pueden presentar nada que evite esta enfermedad y todos nos encontramos desarmados para combatirla una vez que ataca a las personas.

La viruela es el mayor azote que ha tenido este país, al mismo tiempo que la hemos visto desaparecer de las naciones que mantienen en rigor las leyes de vacunación obligatoria.

La viruela cuesta al país sacrificios enormes en vidas y en dinero. Para que el pueblo mida la gravedad del mal, dejamos aquí estampados los muertos habidos únicamente en los Lazaretos, desde el año 79, sin tener estadísticas completas;

1879	defunciones de viruela en la República				2138
1880	,,	,,	,,	,,	7254
1881	,,	,,	,,	,,	1590
1882	,,	,,	,,	,,	2164
1883	,,	,,	,,	,,	3188
1884	,,	,,	,,	,,	2081
1885	,,	,,	,,	,,	3138
1886	,,	,,	,,	,,	7341
1887	,,	,,	,,	,,	1147
1888	,,	,,	,,	,,	741
1889	,,	,,	,,	,,	294
1890	,,	,,	,,	,,	6754
1891	,,	,,	,,	,,	6012
1892	,,	,,	,,	,,	4062
1893	,,	,,	,,	,,	3083
1994	,,	,,	,,	,,	2337
1895	,,	,,	,,	,,	2048
1896	,,	,,	,,	,,	810
1897	,,	,,	,,	,,	595
1898	,,	,,	,,	,,	330
1899	,,	,,	,,	,,	9
1900	,,	,,	,,	,,	63
1901	,,	,,	,,	,,	24
1902	,,	,,	,,	,,	45
1903	,,	,,	,,	,,	360
1904	,,	,,	,,	,,	1795
1905	,,	,,	,,	,,	4615
1906	,,	,,	,,	,,	3546
1907	,,	,,	,,	,,	1085
1908	,,	,,	,,	,,	579
1909	,,	,,	,,	,,	3006
1910	,,	,,	,,	,,	1928

Que estas cifras abran los ojos de los que se dejan engañar o que por ignorancia no se acojen al único remedio salvador contra la viruela: LA VACUNA.

La viruela es la más contagiosa y la más grave de las fiebres eruptivas, ha sido durante siglos una de las más grandes calamidades y el triunfo de la medicina profiláctica ha sido encontrar un medio eguro y cómodo de ponerse al abrigo de esta enfermedad.

CARLOS ALTAMIRANO.— R. DÁVILA ECZA.

POLICLINICO I. W. W.

NATANIEL, 1057

FUNCIONA TODAS LA NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA —Lúnes. Martes. Miércoles, Jueves y Viernes.

ATENCION DENTAL: Martes y Sábado:

PRECIOS:

Consultas	$ 2
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R Wassermann	5.—
Ex jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.—
Curaciones dientes	1.—

DEL Dr. URIBE Y TRONCOSO

Cartilla de higiene personal

CAPÍTULO III

LOS ALIMENTOS Y SU UTILIDAD PARA EL CUERPO

CUANDO una persona está sin alimento por algunas horas siente hambre. Esto significa que su cuerpo necesita alimento y lo pide. Si esa persona no puede obtener alimento, pronto se debilita y su cuerpo se gasta. Sin alimento no podemos conservar sanos y fuertes nuestros cuerpos. Sin alimento no podemos vivir.

¿Habéis pensado alguna vez por qué necesitamos comer? o ¿por qué cierto alimento es mejor que otro para nosotros? o ¿por qué cierta cantidad de alimento da fuerza al cuerpo y un exceso del mismo enferma? o ¿por qué los médicos están continuamente diciéndonos que tengamos cuidado con lo que comemos e insisten en que una gran parte de nuestras enfermedades vienen por una alimentación inconveniente? Todas estas preguntas son de una gran de utilidad e importancia para nosotros, y por tanto debemos estudiar los alimentos y el uso que el cuerpo hace de ellos.

LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA FORMAR LOS MATERIALES DEL CUERPO.—Ráspese ligeramente la piel de un brazo con un cortaplumas y se encontrarán sobre la hoja escamas secas y muertas. Esta materia muerta está siempre cayendo de la piel como caen particulas de la corteza de un árbol. Las partes internas del cuerpo también están gastándose continuamente. Sin embargo, el cuerpo no se hace más delgado ni pierde de peso. Por lo contrario en los jóvenes crece y se hace más pesado año tras año. Esto depende de que cada particula de substancia que se gasta en el corazón, en el músculo, en el cerebro o en la piel es reemplazada por materiales nuevos y además se forma al mismo tiempo nueva substancia para hacer que crezca el cuerpo. Este material nuevo se hace con los alimentos que se comen. «Un objeto importante de los alimentos es dar materiales para reconstruir el cuerpo».

ALIMENTOS RECONSTITUYENTES. En todos los más importantes alimentos reconstituyentes se cuentan las carnes magras, la leche y los huevos. Además, el pan y los cereales contienen gran cantidad de materiales reconstituyentes, como también los chícharos y los frejoles. Estos alimentos dan al cuerpo calor y fuerza, pero su uso principal consiste en proveerlo de los materiales para su crecimiento y reparación. Pueden hacerlo así porque están compuestos de substancias semejantes a las que constituyen nuestros cuerpos. Solamente estos materiales pueden reconstruir nuestros órganos. Sería tan insensato tratar de componer con ladrillos una silla rota o reparar con trozos de carbón una máquina gastada, como tratar de reconstruir el cuerpo con materiales diferentes de aquellos de los cuales está hecho. Todos los días debemos comer un alimento reconstituyente, porque durante el día y la noche, dormidos o despiertos, están gastándose nuestros cuerpos.

LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA DAR CALOR AL CUERPO.—El cuerpo está más caliente que los demás objetos que lo rodean. Se conserva caliente por el alimento que come, de la misma manera que una hornilla o una estufa se conserva caliente con la leña o el carbón que se quema en ella. «Segundo uso de los alimentos es producir calor para calentar el cuerpo».

LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA DAR FUERZA AL CUERPO.—Ustedes han visto probablemente alguna máquina de vapor fija, que hace mover a centenares de máquinas diversas en la industria o una locomotora que atraviesa el campo arrastrando tras sí un largo tren de carros. Las máquinas toman su fuerza para trabajar, del carbón que se quema en ellas. De la misma manera, cuando uno levanta algo o cuando corre, su cuerpo toma su fuerza y su poder del alimento que se le da. «El tercer uso de los alimentos es dar al cuerpo fuerza y poder para trabajar».

ALIMENTOS QUE DAN CALOR Y FUERZA.—La segunda clase de alimentos es la que proporciona calor y fuerza al cuerpo. Estos son los alimentos que contienen almidón y azúcar, grasas y aceites. Damos azúcar al cuerpo principalmente cuando comemos frutas y cuando tomamos alimentos a los que añadimos azúcar para mejorar su sabor. La melaza, la miel de abejas, los jarabes y los otros alimentos dulces contienen además gran cantidad de azúcar.

El almidón forma más de las tres quintas partes de nuestro alimento; lo tomamos principalmente en las papas y en los alimentos que se hacen de granos y cereales, como pan, tortillas, fideos, macarrones y arroz. Se encuentra también cierta cantidad de almidón en algunos vegetales, como los nabos y la col.

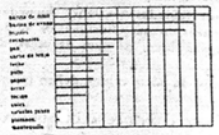
Tomamos las grasas en la carne, la mantequilla y la leche, como también con los alimentos guisados con manteca o aceite, y en muy pequeña parte en las frutas y los vegetales. De un kilogramo de grasa o de aceite el cuerpo obtiene dos veces tanto calor y fuerza como el que obtendría de un kilogramo de otra clase de alimentos.

CÓMO DEBEN ELEGIRSE LOS ALIMENTOS PARA QUE BASTEN A LAS NECESIDADES DEL CUERPO.—Debemos comer alimentos reconstituyentes y alimentos que produzcan calor y fuerza de manera que se llenen todas las necesidades del cuerpo. Algunas personas comen tanta carne que sus cuerpos tienen mayor cantidad de materiales reconstituyentes de la que pueden usar, mientras que carecen del azúcar y del almidón necesarios. A otras no les gustan las carnes grasas y la mantequilla, y toman pocas grasas con sus comidas. Tales personas están más propensas a ciertas enfermedades, especialmente a la tisis, que las que toman una cantidad conveniente de grasas. Algunos individuos parecen vivir y conservarse con salud tomando sólo frutas y vegetales; pero estos alimentos no contienen bastantes materiales reconstituyentes para las demás personas. Comer demasiada carne, no comer bastante grasa, y no tomar bastantes materiales reconstituyentes, son los tres errores más comunes en la elección de los alimentos.

APRÉNDASE A COMER MUCHAS DISTINTAS CLASES DE ALIMENTOS.—Casi todos tenemos predilección por las cosas que comemos de niños y en gran parte conservamos toda la vida la costumbre de comer los mismos manjares que cuando éramos chicos; por eso debemos comer muchas clases distintas de alimentos; y aprender a tomarles gusto, evitando la costumbre de comer sólo unas pocas cosas y de rehusar probar otras muchas.

CAPITULO IV

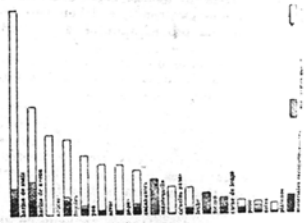
ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS



La longitud de las líneas muestra la cantidad comparativa de materiales reconstituyentes que se encuentran en la porción de los diversos alimentos que aproximativamente se puede comprar por diez centavos.

DURANTE una huelga una pobre mujer gastó sus últimos diez centavos en lechugas para alimentar a su familia, que tenía hambre. Si hubiera comprado frejoles habría obtenido con el mismo dinero setenta veces tanto alimento, o si hubiera gastado cinco centavos en pan y cinco en leche habría podido llevar a sus hijos cuarenta veces tanto alimento como cuando malgastó su dinero en las lechugas.

Esta mujer no sabía que el cuerpo debe tener cierta cantidad de alimentos reconstituyentes y cierta cantidad de alimentos que proporcionan calor y fuerza, y que las diferentes substancias alimenticias no son igualmente útiles para este objeto. No sabía que un kilogramo de alimento reconstituyente en la carne de vaca o en la de carnero cuesta cinco veces más del que se encuentra en la harina de maiz; ni que la misma cantidad de material para calentar y dar fuerza que se puede comprar en azúcar por seis centavos cuesta ocho o nueve veces más que coles; ni que la cantidad de grasa que puede comprarse en tocino por diez centavos cuesta en mantequilla seis veces más; ni que un kilogramo de harina de avena daría tanto calor y fuerza como diecisiete kilogramos de tomates o casi siete de plátanos.



Esta figura demuestra la proporción de materiales reconstituyentes y de materiales que dan calor y fuerza que se encuentra en la cantidad de cada uno de estos alimentos comunes que se puede comprar por diez centavos.

CÓMO DEBEN ELEGIRSE LOS ALIMENTOS.—Para un pobre es un error comprar bife a sesenta centavos el medio kilogramo, cuando con la mitad de este dinero pueden obtenerse retazos de carne que dan tanto alimento como aquél. Es preciso que el hombre que hace trabajos fuertes coma gran cantidad de los alimentos que den fuerza, sin embargo, no es necesario que obtenga ésta únicamente de alimentos costosos, como lo son la carne y los huevos, cuando puede obtener la misma fuerza a mucho menos costo con pan, tortillas o papas. Con muy poco dinero una ama de casa puede alimentar a su familia buscando los alimentos baratos que den los materiales reconstituyentes y la fuerza necesaria al organismo y aprendiendo además cómo debe cocinarlos de manera que sean agradables al gusto y se digieran con facilidad.

(Continuará)

Imp. Liberta, Nataniel 1057

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – Diciembre de 1924 – Nº 4

Se distribuye gratis – Secretario General: Segundo Pereira – Tesorero: Pedro Saez – Nataniel 1057

EL INSTINTO SEXUAL

"El instinto sexual constituye una de las más importantes necesidades del organismo humano, pocos son los que saben comprender la poderosa influencia que la vida sexual ejerce en los sentimientos, en el pensamiento y sobre las acciones individuales y colectivas de la humanidad". – Ksafft Ebing

Psicopatía Sexual

Todos los fisiólogos y psicólogos eminentes están de acuerdo al juzgar que entre las necesidades físicas del hombre adulto, excepto el hambre y la sed, ninguna exige tan imperiosamente el ser satisfecha, ni es tan intensamente sensible como el instinto sexual. Schopenhauer llama a esta necesidad <<Concentración de todas las voluntades>>. Backwall lo define <<el fuego central de la vida humana>>, y ni siquiera los fanáticos partidarios del monacato, ni los más convencidos entre los prosélitos de León Tolstoi pueden negar o querer disminuir con sus ingeniosos sofismas la intensidad de tal instinto. Los que sobre este argumento aun tengan algunas dudas o prejuicios, mediten seriamente las palabras de estos dos entre los más famosos psicólogos y conocedores de los hombres: Martín Lutero y Buda.

Lutero, al cual nadie podrá acusar de relajamiento en sus actos morales y en sus costumbres, decía: "quien quiera oponerse e impedir que acontezca aquello que la naturaleza impone, y pasar los límites por ella señalados, no pretende sino que la naturaleza no sea tal; que el fuego no abrase, que el agua no moje, que el hombre no coma, no beba, no duerma". Dos mil años antes que él, Buda enseñaba al pueblo indio que: "el instinto sexual es el más atormentador aguijón, con el cual se doman los elefantes; es más ardiente que la llama; es como una flecha clavada en el corazón del hombre".

Esta necesidad se manifiesta con igualdad de fuerzas tanto en el hombre como en la mujer; aún es más: algunos quieren que en ciertos casos el instinto sexual sea más potente en el sexo femenino, y a propósito de esto, dice una nota de una distinguida escritora: "El querer negarle a las mujeres tal hecho, no es

más que una verdadera hipocresía, un completo absurdo, fruto de nuestro refinamiento civil".

Yo creo que esta aserción de una mujer valga tanto, que contrarreste ella sola todas las opiniones en contrario de los hombres, aunque ésta no tenga la confirmación de parte de muchísimos médicos y psicólogos.

De todos modos tal hipótesis no podrá nunca ser probada, ni con el método experimental, ni con otros, ya que ningún individuo de un sexo podrá cambiarlo por el sexo opuesto para hacer después el experimento, y el impulso sexual no sería, en sus actos, conmesurable; no obstante, "a priori" y hasta que se pruebe lo contrario, parece tener igual intensidad en entrambos sexos.

Es notorio que la necesidad sexual normalmente se manifiesta cuando se llega a la pubertad, esto es, entre los 16 ó 17 años en el hombre, y los 14 ó 15 años en la mujer. En esta edad se desarrolla rápidamente llegando a adquirir el "maximun" de los 20 a los 25 años; ya después desciende gradualmente y casi desaparece todo a los 40 años.

Por experiencia, pues, nosotros sabemos cómo la necesidad sexual demanda imperiosamente ser satisfecha, y también cómo ningún hombre sano de cuerpo, puede enteramente sustraerse a la prepotencia brutal y despótica de este instinto. Sin embargo, el voto unánime de todos los higienistas, de los cuales solo citaré pocos, nos dice aún más; esto es que después de alcanzada la edad de la pubertad, la satisfacción de los sentidos es condición absolutamente esencial para la salud corporal y física del hombre: amortigua, aunque sólo sea en parte, este fuego ardiente, al menos en aquello que es posible; ocasiona daños muy serios, y las más de las veces irremediables, a la vida física y moral del hombre.

He aquí algunos comentarios a este respecto:

El doctor M. Plose, dice: <<La naturaleza tiene sus leyes fijas, las cuales con inexorable severidad exigen sus derechos y cada <<vita practer naturam>> no pueden pasar sin dejar notables huellas de degeneración en el organismo.>>

El doctor Hegerich, dice <<yo… debo hacer, como médico, la trise observación de que con la discreción moral las mujeres, entre nuestras clases tenidas por virtuosas en alto grado, cometen un delito contra la naturaleza, que las más de las veces ocasiona terribles enfermedades…

<<Son estas enfermedades atormentadoras entre las que más lo son… Las víctimas infelices de estos males, pertenecen comúnmente a mujeres de diferentes rangos; y si estas enfermedades llegan a triunfar en un duro combate con su ardiente temperamento, nos ofrecen entre los espectáculos repugnantes, los que más lo puedan ser.>>

El doctor A. Debay, dice: <<La unión de los sexos es una de las grandes leyes de la naturaleza viviente. El hombre y la mujer le están sometidos como todas las criaturas, y no pueden sustraerse, especialmente en la edad madura, sin que su organismo sufra más o menos.>>

Debay considera, pues, la satiriasis, la ninfomancia, la epilepsia, la locura, el histerismo y otros males, como consecuencia de haber descuidado la vida sexual; llama también la atención sobre el extraordinario contingente que los célibes proporcionan a los manicomios.

Klenke, dice: <<No sería posible, aún a la mayor libertad imaginable, (de voluntad, de acción) el reducir completamente al silencia la imperiosa necesidad de la conservación de la especie. Y cuando individuos sanos, varones y hembras, no cumplen durante su vida este deber que la naturaleza les impone, no es que dejen de hacerlo por propia y deliberada resistencia, (aunque sólo sea ilusoria esta libre voluntad) siendo sí, por la necesaria y legítima consecuencia de los impedimentos sociales, monacales o económicos; contrariedad a las leyes naturales que no sólo hacen marchitarse a los órganos, sino que deterioran todo el organismo; pues con la tensión de los nervios provocan al cuerpo y al espíritu tendencias mal sanas y lo ponen en condiciones en alto grado perniciosas.>>

Bush, dice: <<La abstinencia ha sido considerada en todas épocas como una cosa señaladamente perjudicial a la mujer, y es un hecho incontestable que, tanto el abuso cuanto la abstinencia, ejercen la misma funesta influencia sobre el organismo femenino.>>

Termino estas importantes citas con un fragmento, tomado del apreciado libro de la escritora Sheitberg:

<<Admito que una demasía larga, o una completa represión del instinto natural, pueda ocasionar enfermedades del cuerpo o de la inteligencia, débese tener al sexo femenino en la misma consideración que al sexo masculino; el cual criterio no sólo todos los médicos, sino también cualquier hombre que tenga un poco de experiencia de la vida, debe confirmar. Aunque el instinto sexual en las clases elevadas, muy frecuentemente es mayor entre los hombres, es en cambio contenido por el elemento espiritual, el cual encierra la representación de sus altas miras; así es que tal clase de mujeres arruinan su existencia con la continua y forzada inacción.>>

Dr. HEINZ STARKENBURG

INSTRUCCIONES SOBRE LA VIRUELA

La viruela es una enfermedad general específica, eruptiva e infecciosa.

Es la afección más fácilmente transmisible y cuyo contagio dura más largo tiempo.

El contagio se hace directamente por las relaciones de un enfermo con un sano o indirectamente por objetos, por ejemplo, ropa de cama interior y exterior usadas, como alfombras, etc., o por personas sanas que hayan estado en contacto con un varioloso. El contagio puede también hacerse por el aire, por las moscas, etc. La enfermedad no comienza inmediatamente después del contagio; se produce más o menos dos semanas después.

Síntomas

Principia generalmente con fiebre, acompañada de escalofríos, dolores de cabeza, relajación de los músculos y tendencia a desmayos, acompañados de vómitos. A esto se agregan dolores de la espina dorsal y de la cintura. Se presentan pronto manchas parecidas a la alfombrilla en el abdomen y en los muslos.

El día de la erupción disminuye la fiebre, se forman manchitas rojas, primero en la cara, luego en el tronco y después en los demás miembros. En las manchas se forman poco a poco ampollitas, la piel se inflama, el contenido de las ampollas se transforma en pus y se generaliza la erupción. Estas ampollas pueden producirse también en los oídos o en los ojos, produciendo la sordera y la ceguera de las personas atacadas.

La enfermedad se presenta en diferentes grados desde la más leve o varioloide, hasta las formas confluyentes y hemorrágicas.

Los enfermos exhalan un olor desagradable que proviene del pus, siendo en este estado la enfermedad más repugnante de todas las conocidas.

De las erupciones se forman costras, que al fin se caen dejando las cicatrices.

Contagio

Cada caso de viruela, por más leve que se[a] puede producir en otras personas la enfermedad en su forma más alarmante, por eso es para sus vecinos un gran peligro, porque los levemente enfermos están en contacto con más frecuencia con los sanos, que los graves.

Fuera de la vecindad del enfermo, están en peligro gravísimo las personas que corren con los objetos usados por ellos, como lavanderas, traperas, etc.

La viruela es contagiosa desde la incubación y sobre todo durante toda la erupción y desecación.

Sólo la ausencia absoluta de descamación indica la cesación de la contagiosidad.

Profilaxia, -Se resume en:

1) Aislamiento;

2) Desinfección, y

3) Vacunación.

1. AISLAMIENTO

Debe evitarse que personas sanas estén en contacto con el enfermo. Conviene transportar al enfermo al Lazareto, porque ahí se puede hacer con más comodidad el aislamiento y el tratamiento.

Nadie debe visitar a un varioloso, ni tampoco deben recibirse visitas de una casa en que haya un varioloso.

Las personas destinadas a cuidarlo deben haber sido vacunadas o revacunadas recientemente.

Sólo estas personas penetrarán en la pieza del enfermo y deben hacerlo poniéndose un delantal que se quitarán a la salida.

Siempre que salgan de la pieza del enfermo se deben lavar las manos en una solución desinfectante.

Cuarto del enfermo

Se quitarán, al darse cuenta de los primeros síntomas, los cuadros, tapicería, cortinas, etc.

El cuarto será aseado varias veces al día.

El polvo del suelo del cuarto será quitado todos los días, antes de barrerlo se echará sobre el suelo aserrín mojado en una solución desinfectante.

El polvo cojido será inmediatamente destruído por el fuego.

No debe dejarse entrar a la pieza animales domésticos, perros, gatos, etc., vehículos de contagio.

2. DESINFECCION

El convalesciente es peligroso para su vecindad durante todo el tiempo que existen sobre cuerpo las costras que deja la erupción.

Por eso debe lavarse a menudo todo el cuerpo con jabón y antes que se ponga en contacto con las demás personas, debe desinfectarse según indicaciones del médico.

Si se desocupa una pieza en que haya estado un varioloso, ésta debe desinfectarse, con todo su contenido

Los cadáveres de los variolosos son contagiosos.

Los vestidos, ropas y otros objetos de uso de un varioloso no deben usarse ni regalarse, sin previa desinfección.

Las prendas de poco valor vale más destruirlas por el fuego.

3. VACUNACION

No existe sino un solo medio para prevenir y detener las epidemias de viruela y es la vacunación y revacunación.

Casi siempre las personas que hayan sido vacunadas con éxito en los últimos diez años, se libran de la viruela o en el caso raro de que sean atacados: lo son de una manera suave, viruela discreta.

El peligro de la enfermedad es menor, mientras menos tiempo haya transcurrido desde la última vacunación.

Los parientes y cuidadores de variolosos deben vacunarse, aunque hayan sido vacunados hace tiempo.

Desinfectantes

Los desinfectantes principalmente recomendados son:

El sulfato de cobre.

La lechada de cal recién preparada,

El sublimado.

El cresol y ácido fénico.

El cloruro de cal.

Jabón de potasa.

Formalina.

Temperatura de la ebullición

<<Sulfato de cobre>>. –Solución al 5%, es decir, 50 gramos de sulfato de cobre en un litro de agua.

<<Lechada de cal>>. –Se prepara tomando cal viva de buena calidad, se la apaga rociándola poco a poco con la mitad de su peso de agua, cuando se ha apagado completamente se pone el polvo en un recipiente cuidadosamente tapado y

colocado en un lugar seco. Como 1 kilogramo de cal que ha absorbido 500 gramos de agua para apagarse ha adquirido un volumen de 2 litros 200, basta diluirla en el doble de su volumen de agua 4 litros 400 gramos, para tener una lechada de cal de 20%. Esta lechada de cal debe usarse fresca, se la puede conservar durante algunos días a condición de tenerla en vaso bien cerrado.

<<Sublimado>>. –Se emplea al 1 por 100, solución fuerte; a 0,50 centígramos por mil, solución débil, según casos.

<<Cresol>>. –Se emplea 25 gramos en un litro de agua.

<<Acido fénico, lisol>>. –Se emplea 30 gramos en un litro de agua.

<<Cloruro de cal>>. –Sólo tiene cualidades desinfectantes poderosas, cuando está preparada de recientemente y está guardada en frascos bien cerrados. –1 parte de cloruro por 50 de agua.

<<Jabón de potasa>>. –Tres partes de jabón de potasa, jabón blando, jabón verde, se disuelven en 100 partes de agua hirviendo, por ejemplo, medio kilo de jabón en 17 litros de agua. La disolución debe hacerse en caliente.

<<Formalina>>. –Se usa cuando se trata de desinfectar piezas completamente cerradas o que pueden cerrarse herméticamente y sólo para la destrucción de los gérmenes que están en la superficie.

<<Temperatura de la ebullición>>. –Hacer hervir un objeto en agua con una solución de cal o de legía, obra como desinfectante, el líquido debe cubrir completamente los objetos y debe mantenerse a la ebullición hasta por media hora.

Modo de emplear los desinfectantes

<<Lavado de las manos y de los objetos que han servido al enfermo>>. –se usará la solución de sublimado débil o la de cresol, acido fénico o lisol.

Las cucharas, tasas, vasos, etc., que han servido al enfermo, deberán hacerse hervir después de su uso o dejarlos en contacto durante media hora en una solución de jabón de potasa cáustica.

<<Ropa blanca y de cama>>. –La ropa blanca, las servilletas, los objetos de cama, los objetos de curación serán puestos inmediatamente y por dos horas, en una solución de sublimado, de cresol, de ácido fénico. Sólo después se pueden entregar a la lavandera, que las pondrá en agua hirviendo durante media hora, antes de someterlas al lavado.

Por ningún motivo se lavará esta ropa en agua corriente o se echará el agua que resulte del lavado en acequias o canales.

<<Vestidos, etc.>> -Las prendas de vestir, que no pueden ser lavadas, los colchones, alfombras, etc., en lugares en que haya desinfectorios se mandarán al establecimiento para que sean pasadas por la estufa, si no hubiera este recurso, se las mantendrá durante media hora en agua hirviendo.

Si estos procedimientos no pueden ser usados, los vestidos se desinfectarán por la formalina, ciñéndose a las instrucciones que se darán.

<<Suelo, tapices, muebles>>. –Las manchas, suciedades sobre el suelo, tapices, muebles, etc., serán lavados inmediatamente con la solución de sublimado o las de cresol, ácido fénico, lisol.

<<Objetos de cuero, madera u objetos análogos, se limpiarán con paños humedecidos en las mismas soluciones.

<<Objetos de metal>>. –lo mismo, pero no se debe usar soluciones de sublimado.

<<Objetos felpudos>>. –Deben humedecerse con cualquiera de esas soluciones de modo que se impregnen bien, después de secas deben peinarse.

<<Objetos de poco valor>> deben quemarse.

Desinfección del alojamiento infectado

Especialmente peligrosos son los trozos de piel que caen de un varioloso. El pus que sale de las erupciones contiene, aunque seco, los gérmenes de la peste. Por eso no sólo debe hacérsele la desinfección después de la enfermedad, sino también durante la enfermedad. Los trozos deben juntarse, para desinfectarlos o quemarlos. El suelo de la pieza debe lavarse todos los días con desinfectantes. La basura debe desinfectarse o quemarse.

Todas las secreciones del enfermo (secreciones de las heridas, de las erupciones, de las mucosas, el líquido espumoso que secretan por la boca y la nariz, sangre, orina, excrementos) deben desinfectarse con la solución de cresol, ácido fénico, lisol, sulfato de cobre, lechada de cal o cloruro de cal o por la temperatura de la ebullición.

Vendajes y tramos usados por el enfermo deben quemarse.

Las aguas sucias, las aguas del baño deben desinfectarse con una lechada de cal o cloruro, o por el sublimado, cresol, ácido fénico o lisol.

<<Desinfección por la formalina>>. –El aldehido fórmico se recomienda cuando se trata de desinfectar una superficie. Con esta desinfección sólo debe considerarse desinfectadas las paredes, el cielo y las superficies planas. Todo lo

demás, especialmente los objetos que tengan rendijas, deben desinfectarse por los procedimientos antes indicados.

La formalina es un líquido de olor fuerte, que irrita las mucosas del aparato respiratorio, de la nariz y de los ojos.

El aldehido fórmico gaseoso conviene usarlo cuando se trata de desinfectar piezas completamente cerradas o que se pueden cerrar herméticamente y para la destrucción de gérmenes que estén en la superficie: como también para la desinfección de trajes o ropa blanca y diversos tejidos.

Para que la desinfección se haga de una manera completa, deben llenarse las siguientes condiciones:

a) La pieza debe cerrarse herméticamente, especialmente las aberturas para la ventilación, ventanas, puertas, etc.
b) Debe usarse en proporción de 2 gr. 50 por cada metro cúbico.
c) Al mismo tiempo debe usarse vapor de agua hasta saturación completa del aire de la pieza (para 200 metros cúbicos debe evaporarse tres tipos de agua).
d) Los objetos deben presentarse en forma que los vapores de formalina abarquen toda su superficie.
e) La pieza llena de vapor de agua y formol debe quedar cerrada, por lo menos siete horas.

Después de concluída la desinfección, conviene hacer entrar en la pieza vapores de amoníaco para quitar el olor de formalina.

La desinfección por formalina debe hacerse sólo por métodos conocidos y por desinfectadores que tengan práctica.

<<Desinfección por el sublimado>>. –La desinfección de los muros pintados, cubiértas con papel, etc., será hecha metódicamente sobre todas las superficies, con ayuda de los pulverizadores y con la solución fuerte de sublimado.

Esto donde se disponga de pulverizadores, en donde no los haya, se hará la desinfección de las murallas, techos, pisos, puertas, etc., lavándolos de arriba abajo con trapos mojados en la solución fuerte.

Las murallas blanqueadas se volverán a blanquear nuevamente.

<<Desinfectorio público>>. –En general toda desinfección debe pedirse después de sano o muerto el enfermo, a las Oficinas de Desinfección, como medio de quedar completamente garantidos de ulteriores infecciones.

Higiene privada

<<Declaración obligatoria>>. –Todo caso de viruela o varioloide debe ser declarado según la ley de 7 de Febrero de 1890.

<<Acompanamientosy cadáveres>>. –Debe atenderse al decreto de la Intendencia que prohíbe los acompañamientos y da reglas para la conducta que debe observarse con los cadáveres.

<<Transportes al Lazareto>>. –Cuando se ha declarado en una casa en que viven varias personas, en caso de viruela o varioloide, si el aislamiento no es posible, es necesario transportar el enfermo al Lazareto.

La esperanza de curación es así mucho mejor y de este modo no hay peligro de contagio para las personas que lo rodean.

<<Coches>>. –Los coches en que se transporten los enfermos atacados de viruela o varioloide deben ser desinfectados. El transporte de variolosos en coches de servicio público está penado en Santiago por decreto la Alcaldía de 20 de Septiembre de 1900.

En Santiago la Junta de Beneficencia tiene coches destinados a este objeto.

Higiene pública

La autoridad debe disponer de Lazaretos apropiados y en condiciones de no ser un contagio para la población.

Cada uno de los establecimientos debe disponer de salas de observación para los enfermos dudosos.

Todas las causas de insalubridad que preparan el terreno para la invasión de las epidemias, deben ser tomadas en cuenta.

Las reglas generales de higiene, que deben ser seguidas en todo tiempo, serán rigurosamente observadas, sobre todo en lo que concierne:

A la aglomeración de individuos, fiestas, procesiones, etc.

Al control minucioso de los pozos y a la investigación de las causas de infección.

Al retiro regular de las inmundicias.

A la limpieza de las habitaciones.

A la vigilancia particular de los locales, fábricas y habitaciones destinadas a la población obrera e individual.

A la limpieza de las acequias.

Al transporte por los ferrocarriles, etc.

Vacunación y revacunación

Es absolutamente falso que la vacunación y revacunación sean peligrosas en tiempo de epidemias de viruela; la práctica de esta sencilla operación es, al contrario, lo único que detiene la epidemia.

La vacuna no puede inocular ninguna clase de enfermedades y sólo sirve de preventivo para que uno no sea atacado por la viruela.

La acción de las personas que engañan el pueblo con ideas antivacunistas es criminal, ya que, alejándolos de la vacuna, no pueden presentar nada que evite este enfermedad y todos nos encontramos desarmados para combatirla una vez que ataca a las personas.

La viruela es el mayor azote que ha tenido este país, al mismo tiempo que la hemos visto desaparecer de las naciones que mantienen en rigor las leyes de vacunación obligatoria.

La viruela cuesta al país sacrificios enormes en vidas y en dinero. Para que el pueblo mida la gravedad del mal, dejamos aquí estampados los muertos habidos únicamente en los Lazaretos, desde el año 79, sin tener estadísticas completas;

1879	Defunciones de viruela en la República	2138
1880	“ ” ” ”	7254
1881	“ ” ” ”	1590
1882	“ ” ” ”	2164
1883	“ ” ” ”	3188
1884	“ ” ” ”	2081
1885	“ ” ” ”	3138
1886	“ ” ” ”	7341
1887	“ ” ” ”	1147
1888	“ ” ” ”	741
1889	“ ” ” ”	294
1890	“ ” ” ”	6754
1891	“ ” ” ”	6012
1892	“ ” ” ”	4062
1893	“ ” ” ”	3083
1894	“ ” ” ”	2337
1895	“ ” ” ”	2048
1896	“ ” ” ”	810

1897	“ ” ” ”	595
1898	“ ” ” ”	330
1899	“ ” ” ”	9
1900	“ ” ” ”	63
1901	“ ” ” ”	24
1902	“ ” ” ”	45
1903	“ ” ” ”	360
1904	“ ” ” ”	1795
1905	“ ” ” ”	4615
1906	“ ” ” ”	3546
1907	“ ” ” ”	1085
1908	“ ” ” ”	579
1909	“ ” ” ”	3006
1910	“ ” ” ”	1928

Que estas cifras abran los ojos de los que se dejan engañar o que por ignorancia no se acojan al único remedio salvador contra la viruela: LA VACUNA.

La viruela es la más contagiosa y la más grave de las fiebres eruptivas, ha sido durante siglos una de las más grandes calamidades y el triunfo de la medicina profiláctica ha sido encontrar un medio seguro y cómodo de ponerse al abrigo de esta enfermedad.

CARLOS ALTAMIRANO. –R. DÁVILA BOZA.

POLICLINICO I.W.W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

Atención médica –Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves, y Viernes.

Atención Dental: Martes y Sábado:

Precios:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

Extracciones 1.-

Curaciones dientes 1.-

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

Del Dr. URIBE Y TRONCOSO

CAPÍTULO III

LOS ALIMENTOS Y SU UTILIDAD PARA EL CUERPO

CUANDO una persona está sin alimento por algunas horas siente hambre. Esto significa que su cuerpo necesita alimento y lo pide. Si esa persona no puede obtener alimento, pronto se debilita y su cuerpo se gasta. Sin alimento no podemos conservar sanos y fuertes nuestros cuerpos. Sin alimento no podemos vivir.

¿Habéis pensado alguna vez por qué necesitamos comer? o ¿por qué cierto alimento es mejor que otro para nosotros? o ¿por qué cierta cantidad de alimento da fuerza al cuerpo y un exceso del mismo enferma? o ¿por qué los médicos están continuamente diciéndonos que tengamos cuidado con lo que comemos e insisten en que una gran parte de nuestras enfermedades vienen por una alimentación inconveniente? Todas estas preguntas son de una gran utilidad e importancia para nosotros, y por tanto debemos estudiar los alimentos y el uso que el cuerpo hace de ellos.

LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA FORMAR LOS MATERIALES DEL CUERPO. –Ráspese ligeramente la piel de un brazo con un cortaplumas y se encontrarán sobre la hoja escamas secas y muertas. Esta materia muer-

ta está siempre cayendo de la piel como caen partículas de la corteza de un árbol. Las partes internas del cuerpo también están gastándose continuamente. Sin embargo, el cuerpo no se hace más delgado ni pierde de peso. Por lo contrario, en los jóvenes crece y se hace más pesado año tras año. Esto depende de que cada partícula de substancia que se gasta en el corazón, en el músculo, en el cerebro o en la piel es reemplazada por materiales nuevos y además se forma al mismo tiempo nueva substancia para hacer que crezca el cuerpo. Este material nuevo se hace con los alimentos que se comen. <<Un objeto importante de los alimentos es dar materiales para reconstruir el cuerpo>>.

ALIMENTOS RECONSTITUYENTES. Entre los más importantes alimentos reconstituyentes se cuentan las carnes magras, la leche y los huevos. Además, el pan y los cereales contienen gran cantidad de materiales reconstituyentes, como también los chícharos y los frejoles. Estos alimentos dan al cuerpo calor y fuerza, pero su uso principal consiste en proveerlo de los materiales para su crecimiento y reparación. Pueden hacerlo así porque están compuestos de substancias semejantes a las que constituyen nuestros cuerpos. Solamente estos materiales pueden reconstruir nuestros órganos. Sería tan insensato tratar de componer con ladrillos una silla rota o reparar con trozos de carbón una máquina gastada, como tratar de reconstruir el cuerpo con materiales diferentes de aquellos de los cuales está hecho. Todos los días debemos comer un alimento reconstituyente, porque durante el día y la noche, dormidos o despiertos, están gastándose nuestros cuerpos.

LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA DAR CALOR AL CUERPO. –el cuerpo está más caliente que los demás objetos que lo rodean. Se conserva caliente por el alimento que come, de la misma manera que una hornilla o una estufa se conserva caliente con la leña o el carbón que se quema en ella. <<Segundo uso de los alimentos es producir calor para calentar el cuerpo>>.

LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA DAR FUERZA AL CUERPO. –Ustedes han visto probablemente alguna máquina de vapor fija, que hace mover a centenares de máquinas diversas en la industria o Una locomotora que atraviesa el campo arrastrando tras sí un largo tren de carros. Las máquinas toman su fuerza para trabajar, del carbón que se quema en ellas. De la misma manera, cuando uno levanta algo o cuando corre, su cuerpo toma su fuerza y su poder del alimento que se le da. <<El tercer uso de los alimentos es dar al cuerpo fuerza y poder para trabajar>>.

ALIMENTOS QUE DAN CALOR Y FUERZA. –La segunda clase de alimentos es la que proporciona calor y fuerza al cuerpo. Estos son los alimentos que contienen almidón y azúcar, grasas y aceites. Damos azúcar al cuerpo principalmente cuando comemos frutas y cuando tomamos alimentos a los que añadimos azúcar para mejorar su sabor. La melaza, la miel de abejas, los jarabes y los otros alimentos dulces contienen además gran cantidad de azúcar.

El almidón forma más de las tres quintas partes de nuestro alimento; lo tomamos principalmente en las papas y en los alimentos que se hacen de granos y cereales, como pan, tortillas, fideos, macarrones y arroz. Se encuentra también cierta cantidad de almidón en algunos vegetales, como los nabos y la col.

Tomamos las grasas en la carne, la mantequilla y la leche, como también con los alimentos guisados con manteca o aceite, y en muy pequeña parte en las frutas y los vegetales. De un kilogramo de grasa o de aceite el cuerpo obtiene dos veces tanto calor y fuerza como el que obtendría de un kilogramo de otra clase de alimentos.

CÓMO DEBEN ELEGIRSE LOS ALIMENTOS PARA QUE BASTEN A LAS NECESIDADES DEL CUERPO. –Debemos comer alimentos reconstituyentes y alimentos que produzcan calor y fuerza de manera que se llenen todas las necesidades del cuerpo. Algunas personas comen tanta carne que sus cuerpos tienen mayor cantidad de materiales reconstituyentes de la que pueden usar, mientras que carecen del azúcar y del almidón necesarios. A otras no les gustan las carnes grasas y la mantequilla, y toman pocas grasas con sus comidas. Tales personas están más propensas a ciertas enfermedades, especialmente a la tisis, que las que toman una cantidad conveniente de grasas. Algunos individuos parecen vivir y conservarse con salud tomando sólo frutas y vegetales; pero estos alimentos no contienen bastantes materiales reconstituyentes para las demás personas. Comer demasiada carne, no comer bastante grasa y no tomar bastantes materiales reconstituyentes, son los tres errores más comunes en la elección de los alimentos.

APRÉNDASE A COMER MUCHAS DISTINTAS CLASES DE ALIMENTOS. –casi todos tenemos predilección por las cosas que comemos de niños y en gran parte conservamos toda la vida la costumbre de comer los mismos manjares que cuando éramos chicos; por eso debemos comer muchas clases distintas de alimentos; y aprender a tomarles gusto, evitando la costumbre de comer sólo unas pocas cosas y de rehusar probar otras muchas.

CAPITULO IV

ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

(GRÁFICO: La longitud de las líneas muestra la cantidad comparativa de materiales reconstituyentes que se encuentran en la porción de los diversos alimentos que aproximadamente se pueden comprar por diez centavos)

DURANTE una huelga una pobre mujer gastó sus últimos diez centavos en lechugas para alimentar a su familia, que tenía hambre. Si hubiera comprado frejoles habría obtenido con el mismo dinero setenta veces tanto alimento, o si hubiera gastado cinco centavos en pan y cinco en leche habría podido llevar a sus hijos cuarenta veces tanto alimento como cuando malgastó su dinero en las lechugas.

Esta mujer no sabía que el cuerpo debe tener cierta cantidad de alimentos reconstituyentes y cierta cantidad de alimentos que proporcionan calor y fuerza, y que las diferentes substancias alimenticias no son igualmente útiles para este objeto. No sabía que un kilogramo de alimento reconstituyente en la carne de vaca o en la de carnero cuesta cinco veces más del que se encuentra en la harina de maíz; ni que la misma cantidad de material para calentar y dar fuerza que se puede comprar en azúcar por seis centavos cuesta ocho o nueve veces más que coles; ni que la cantidad de grasa que puede comprarse en tocino por diez centavos cuesta en mantequilla seis veces más; ni que un kilogramo de harina de avena dará tanto calor y fuerza como diecisiete kilogramos de tomate o casi siente de plátanos.

(GRÁFICO: Esta figura demuestra la proporción de materiales reconstituyentes y de materiales que dan calor y fuerza que se encuentra en la cantidad de cada uno de estos alimentos comunes que se puede comprar por diez centavos)

CÓMO DEBEN ELEGIRSE LOS ALIMENTOS. –para un pobre es un error comprar biftec a sesenta centavos el medio kilogramo, cuando con la mitad de ese dinero pueden obtenerse retazos de carne que dan tanto alimento como aquél. Es preciso que el hombre que hace trabajos fuertes coma gran cantidad de los alimentos que den fuerzas, sin embargo, no es necesario que obtenga ésta únicamente de alimentos costosos, como lo son la carne y los huevos, cuando puede obtenerse la misma fuerza a mucho menos costo con pan, tortillas o papas. Con muy poco dinero un ama de casa puede alimentar a su familia buscando los alimentos baratos que den los materiales reconstituyentes y la fuerza necesaria al organismo y aprendiendo además cómo debe cocinarlos de manera que sean agradables al gusto y se digieran con facilidad.

hoja sanitaria IWW

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITÉ SANITARIO — ENERO DE 1925 — N.° 5

Se distribuye gratis —::— Secretario General: SEGUNDO PEREIRA —::— Tesorero: PEDRO SAEZ —::— Nataniel 1057

Protéjase Ud. contra las enfermedades venéreas y proteja también a sus hijos

SI UD. ESTÁ ATACADO POR ELLAS CÚRESE BIEN Y SANARÁ. NO HAY ENFERMEDADES VERGONZOSAS, PERO ES VERGONZOSO NO MEDICINARSE Y TRANSFORMARSE EN UN PELIGRO PARA LOS DEMÁS.

Por enfermedades venéreas se entiende principalmente la sífilis y la blenorragia (purgación).

Las personas que se exponen a ellas sin darles la importancia que tienen deben ser advertidas del peligro que corren.

EFECTOS DE LAS ENFERMEDADES VENÉREAS

La sífilis, cuya primera manifestación (chancro duro) no aparece sino al cabo de tres semanas después del contagio produce numerosos accidentes de la piel (manchas rojas, caída del pelo), de las mucosas (placas mucosas de la boca y de la garganta, MUY CONTAGIOSAS), de los ojos, etc., y provoca frecuentemente después de un número variable de años la locura, las parálisis, la pérdida de la vista y otras enfermedades graves.

Favorece la aparición de la tuberculosis y del cáncer.

Muchas personas mueren así como consecuencia de la sífilis contraída 17, 20 ó 30 años antes y que no fué curada o mal medicinada.

En la mujer determina además abortos, niños muertos, débiles y mal conformados (labio leporino, pie chueco) u otros transtornos hereditarios más profundos (idiotez, epilepsia o gota coral, etc.)

El alcoñol y la vida desarreglada aumentan considerablemente los funestos efectos de la sífilis.

La blenorragia o purgación, a la cual se da habitualmente tan poca importancia, puede dar complicaciones graves de las articulaciones o coyunturas y de los órganos genito urinarios. En el hombre, la orquitis o inflamación de los compañones o testículos puede ser la causa de la esterilidad definitiva.

En la mujer, la blenorragia es la causa habitual de la metritis (1), de la salpingitis (2), que necesitan muy a menudo operaciones y que dejan a la mujer en la imposibilidad de tener familia.

El pus de la blenorragia llevado sobre el ojo provoca una grave enfermedad debido a la cual muchos niños contagiados en el momento de nacer quedan ciegos.

La blenorragia se prolonga a veces indefinidamente, tanto en la mujer como en el hombre, en forma de gota militar, que es casi siempre tan contagiosa como la gonorrea aguda.

(1) Inflamación de la matriz o útero.
(2) Inflamación de las trompas de Falopio (véase número 2 de la Hoja Sanitaria Junio).

La sífilis y la blenorragia son causa de sufrimientos, de inquetudes para los individuos, de desorganización para la familia y de debilitamiento para el país.

CONTAGIOSIDAD DE LOS ENFERMOS

La sífilis y la blenorragia son muy contagiosas. Las personas atacadas de ellas deben abstenerse no sólo de relaciones sexuales sino de las relaciones habituales con todas las personas que les rodean. La sífilis puede comunicarse por un beso, por el uso común de útiles de aseo (paño de cara), de copas, navajas, de todo objeto que lleve a la boca, por la utilización en común de los excusados. Las manos, ensuciadas con pus blenorrágico, pueden propagar la enfermedad en los ojos.

ES POSIBLE PRESERVARSE DE LAS ENFERMEDADS VENÉREAS

El medio más seguro de preservarse es aquel que aconseja la moral: abstenerse de relaciones sexuales fuera de la compañera o compañero. La continencia no perjudica en nada a la salud mientras que los excesos venéreos la agotan. La sobriedad ayuda a mantener la continencia.

Sin embargo, las personas que no están decididas a someterse a la continencia disminuirán las probabilidades de contagio practicando después de las relaciones sexuales el aseo jabonoso de los órganos genitales.

Los hombres encontrarán una garantía muy seria con el empleo, lo más luego posible después del acto sexual, de una pomada preservativa que sirve a un tiempo contra la sífilis y contra la blenorragia (1).

Tomando la precaución de llevar siempre consigo un tubo de esta pomada o de concurrir a los servicios especialmente creados al efecto, el hombre tiene enormes probabilidades de no infectarse.

LAS ENFERMEDADES VENÉREAS SON CURABLES

Existe contra las enfermedades venéreas, especialmente para la sífilis, remedios muy eficaces. Las personas enfermas pueden sanar, pero con la condición de seguir regularmente y durante todo el tiempo necesario un tratamiento bien dirigido. Las probabilidades de curación son tanto más mayores cuanto más luego se empezó el tratamiento.

(1) Este pomada está compuesta de una tercera parte de calomelano y dos terceras partes de vaselina o de manteca de cerdo.

Cuando un sifilítico se ha medicinado puede contraer matrimonio y tener hijos sanos.

Por el contrario, si un hombre se casa antes de haber sido autorizado por el médico comete un acto verdaderamente criminal, porque expone a su mujer a la contaminación y a dar nacimiento a hijos que serán para él fuente de pesar y de desgracia.

Las personas que se han expuesto a contraer enfermedades venéreas deben vigilarse con cuidado durante los días y semanas que siguen, y si constatan el menor signo dudoso deben ir inmediatamente a consultar a un médico Se abstendrán, antes de ir, de aplicarse ni pomada ni yodo, ni polvo de cualquier naturaleza.

HAY QUE TEMER LOS TRATAMIENTOS MAL DIRIGIDOS.

Los enfermos no deben dirigirse a un farmacéutico o boticario que no ha estudiado las enfermedades y que no hace sino venderle medicamentos más o menos apropiados, con lo cual resulta para el enfermo una falsa seguridad, absolutamente engañosa, y que el gasto de dinero efectuado los ha dejado verdaderamente sin medicación y con su enfermedad en peores condiciones que antes.

El peligro es todavía mucho mayor si las personas enfermas se dirigen a ciertos institutos, policlínicos o pretendidos especialistas que hacen propaganda en los diarios o que tratan los enfermos por correspondencia; estos charlatanes son casi siempre explotadores y hacen al enfermo un perjuicio irreparable.

CONSULTAS BARATAS

Los enfermos sin recursos o con recursos limitados pueden dirigirse con toda confianza a los servicios obreros y municipales de salubridad, a los servicios hospitalarios para las enfermedades venéreas, donde recibirán a bajo precio excelente atención profesional sin interrumpir sus ocupaciones, ya que los servicios obreros y municipales funcionan después que los talleres han cerrado sus puertas.

El hombre y la mujer desarrollados sólo inspiran sentimientos de repugnancia Con más frecuencia de la que se cree, el fracaso en la vida se debe a estas causas y muchas veces sin que el propio interesado se dé cuenta de ello y sin que nadie se atreva a decírselo.

El Instinto Sexual

El instinto sexual, en sí, no es otra cosa que naturaleza; el cual debe considerarse como el tributo que ella misma impone, debiendo hacer constar que el del hombre moderno, de las grandes ciudades, o el de todos aquellos que poseen, o que les dominan los hábitos licenciosos, no puede considerarse como instinto natural.

«Esto proviene de las condiciones de la civilización de nuestro siglo, artificialmente conducido a una altura verdaderamente ruinosa». Su desarrollo es siempre prematuro; su intensidad no es natural; sentado esto, en nuestras condiciones corpóreas muchas veces es difícil establecer los términos entre la sana necesidad del amor natural, y una anormal, perversa tensión nerviosa.

Un repaso dado a las estadísticas de las poblaciones puede probar cuánta influencia ejerce actualmente el principio centralizador; de qué dimensiones sea el imán de la vida de las ciudades, cuánto mayores se vuelvan éstas, y en qué progresiva proporción estas mismas ciudades aumentan. Según el censo de 1890, de los 50 millones de alemanes más de 10 millones (21, 9 por 100) vivían solamente en ciudades de más de 20,000 habitantes; en las grandes ciudades más 4 millones de (12, 8 por 100), esto es, simplemente, tres veces más que en 1871.

No queda duda alguna, y esto lo saben y lo prueban todos aquellos que habitan en las ciudades, de que en éstas la vida sexual es infinitamente más excitante, la tensión nerviosa, la grande actividad de los sentidos, especialmente en las personas cultas, forma un terreno casi adaptable a la sensibilidad excesiva, terreno muy propicio al desarrollo de todas las plantas exóticas de las necesidades sexuales.

La vida eminentemente nerviosa, causada por el gran movimiento que existe en las metrópolis, con el transcurso del tiempo, excita morbosamente, volviéndolos sensibles en sumo grado, aunque sean hombres de un temperamento de los más robustos y resistentes; éstos vuélvense frágiles a todas las diversas impresiones externas, a las menores excitaciones del sentido. La mayor parte de las fases variadas de la moderna actividad. El correr en pos del dinero y de la felicidad; el temor de perder el tiempo; el deseo de enriquecerse luego en arriesgadas especulaciones, la excitación y la tensión nerviosa que el placer mismo trae consigo. Nuestros antecesores solían decir frecuentemente: «primero el trabajo, después el reposo»; en cambio nosotros adoptamos esta máxima: «primero los negocios, luego los placeres». La encantadora variedad no interrumpida, la forzada actividad de todos los órganos, de todos los sentidos, la atención, necesariamente llevada siempre al máximo grado, el continuo ir y venir del hormigueo humano; el ruido incesante de los carruajes; el tintineo de los cascaveles y campanillas de los caballos; en una palabra, la baraúnda esa y el vértigo que producen las grandes metrópolis en todas sus varias manifestaciones, influyen perniciosamente sobre la salud del cuerpo y del espíritu, sobre el regular desarrollo de la familia y sobre toda laboriosidad tranquila y regulada.

Solamente aquellos que de improviso mudan de sistema de vida y de la sosegada y taciturna llanura, o de la pintoresca y silenciosa montaña, o bien de la pequeña ciudad de provincia se deciden a habitar en un grande centro, pueden juzgar con exactitud en qué medida se verifica tal excitación físio psicológica, al contacto con la rumorosa vida de las capitales.

Es bien notorio que la potencialidad y la duración de la vida son superiores en el campo que en las ciudades. Según los datos del doctor Vacher en «La mortalité des nourrisons», de cien parisienses natos, que se encontraron al cumplir los 20 años (1860 al 1868) obligados a ir al servicio militar, sólo el 39 por 100 pudo verificarlo; mientras que en el resto de Francia la proporción era del 64 por 100. De los nacidos en Paris, fueron licenciados el 29;5 por 100 a causa de «enfermedades de todas clases», y el 8,9 por 100 por débil constitución (raquitismo); de modo que, en realidad, «sólo el uno» por ciento fué aprovechable para el servicio militar.

Es lamentable el no tener estadísticas completas de esta materia, siendo bastante raras y deficientes las que existen; pero tenemos la completa convicción de que la progenitud de las clases elevadas, como los absolutamente obligados a vivir la vida de las grandes capitales, está sujeta moral y físicamente a un procedimiento progresivo de degeneración, y de cuyo hecho tenemos buena confirmación en la sabiduría griega, al sentenciar que la dinastía del tirano no raine más de tres generaciones.

En estas clases, en la hipótesis más favorable, el nivel va descendiendo lentamente y la generación desaparece.

El síntoma más patente de todo esto, es el continuo penetrar de las clases inferiores entre las superiores, el cruzamiento de los habitantes del campo con los de las ciudades, pero este cruzamiento no corresponde siquiera a su creciente necesidad. La vital potencialidad del organismo plebeyo, seguramente, aporta nueva sangre al organismo aristocrático, cuando no conduce a su completa destrucción. El organismo aristocrático es un vampiro que chupa, con incesante avidez, la sangre roja y caliente de las venas, con menoscabo de la vida nacional, que va lentamente reduciéndose a la nada. En una palabra, nuestras grandes ciudades son los verdaderos institutos prácticos de la curación natural, para los hombres que se encuentran en la retaguardia, en lo que a civilización se refiere, que no están a la altura de nuestros tiempos y por consiguiente de poseer todavía nervios poco sensibles, sentimientos sanos, y sanos pensamientos.

DR. HEINZ STARKENBURG

Gonorrea o purgación

TRATAMIENTO

1.º Durante todo el período en que se siente dolor al orinar, se debe tomar tres veces al día una cucharadita de bicarbonato de soda en una taza de agua de chépica, caliente.

2.º Durante el período doloroso de la enfermedad se debe hacer dos veces al día un baño del miembro en una solución tibia de agua boricada. Si en la noche el dolor es muy fuerte mantener el miembro envuelto en compresas húmedas.

3.º Tomar un baño general tibio de una hora día por medio.

RÉGIMEN — HIGIENE

1.º Abstenerse de alimentos excitantes, de alcohol, de café, de vino, cerveza y aperitivos.

2.º Abstención absoluta de relaciones sexuales. No hacer ejercicios violentos ni fatigarse.

PRECAUCIONES

1.º Abstenerse de toda inyección y de todo medicamento no prescrito por médico titulado, usar un suspensor.

2.º Evitar con todo cuidado de tocarse los ojos después de haberse tocado el miembro; los dedos cargados de pus pueden dar lugar a lesiones graves de los ojos y aun la pérdida de la visión.

3.º No se debe suspender el tratamiento sino cuando la curación es definitiva.

4.º No volver al régimen habitual, a las relaciones sexuales, sino cuando esa curación haya sido constatada por el médico.

AVISO DE IMPORTANCIA

Es del mayor interés para el enfermo curar radicalmente su purgación. El menor derrame que persiste (gota militar) puede tener las más graves consecuencias:

1.º Para el enfermo.

El derrame se hace crónico (gota militar) que es mucho más difícil de curar. Expone a complicaciones de la vejiga (cistitis), de los testículos (orquitis) y del canal de la uretra (estrechez).

Las estrecheces pueden complicarse después de un tiempo más o menos largo, a veces algunos años con afecciones gravísimas que suelen ser causa de muerte.

2.º Para la mujer del enfermo.

Esta es contaminada seguramente por las relaciones sexuales. Empieza a tener dolores en el vientre y flores blancas. Muchas veces se inflama el ovario y la matriz, haciéndose necesario una operación quirúrgica para extirparlos; y la mujer queda definitivamente imposibilitada para tener hijos.

3.º Para los hijos:

Aquellos que nacen de madres contaminadas están expuestos a accidentes sumamente graves en los ojos; en el momento del parto los ojos se ensucian con el pus de la madre, resultando de ello una inflamación de la vista que suele acarrear la ceguera, definitiva

En resumen, la gonorrea o purgación no es una enfermedad insignificante. Las consecuencias son siempre muy graves y por esta razón esta enfermedad debe ser tratada con constancia hasta su completa curación.

A las Sociedades Obreras que conocen esta Hoja Sanitaria y reconozcan a la vez su importancia y la necesidad de su existencia, nos permitimos pedir su cooperación económica, aunque sea modestamente, a fin de asegurarle la aparición más continua y, si fuera posible, aumentar su tiraje que por hoy es solamente de tres mil ejemplares.

El Comité Sanitario de la I. W. W. cree que para las Sociedades no es un misterio que el asalariado vive en un ambiente saturado de inmunda miasma que emana el estado vergonzoso de suciedad en que se vive en el conventillo y la cité, y aun en la *casita decente* destinada para la *clase media*, en que los desconsiderados propietarios no proporcionan ni «agua» para las necesidades más supremas; y es allá adonde esta Hoja debe llevar sus consejos e instrucciones sobre higiene, para contrarestar la acción de la porquería que diezma la vida de los niños y corrós la de los adultos, que pasan a ser pesada carga para las colectividades y entes contagiosos en su propio hogar. El Policlínico de la I. W. W. que nació con el fin de aconsejar la higiene y curar a las gentes de sus filas, hoy no para mientes en auxiliar a todo sindicado de índole, como también en inculcar los hábitos de limpieza en las familias de los trabajadores todos. Entonces, de vosotros, sociedades obreras, a Comité del Policlínico: Esperamos vuestro pronunciamiento.—EL COMITÉ SANITARIO.

DEL Dr. URIBE Y TRONCOSO

Cartilla de higiene personal

CAPÍTULO V

MANERA DE PREPARAR LOS ALIMENTOS

DIFÍCILMENTE se encontrará un alimento más agradable al gusto y de más fácil digestión que una buena tostada de pan ligero y bien cocido. Difícil sería encontrar un alimento más desagradable y más dañoso para el estómago que una pieza de pan apenas tostado en su parte exterior, mientras que el interior está lleno de una masa de miga cruda y pegajosa. Y sin embargo, la tostada y el pan son hechos de una misma substancia. La diferencia consiste únicamente en la manera de prepararlos.

IMPORTANCIA DEL ALIMENTO BIEN PREPARADO.—Se ha dicho que la mayor diferencia entre el alimento de los ricos y el de los pobres está en la manera de cocinarlos. Es ésta una gran verdad, porque, en buena parte, todos vivimos de los mismos alimentos. Se requeriría un libro entero para indicar la manera de preparar bien los alimentos y eso no podemos intentarlo aquí. Hay, sin embargo, dos puntos tan importantes, relativos a la preparación de los alimentos, que deben ser conocidos por todos.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS FECULENTOS.—El almidón crudo se encuentra en forma de granos duros, que se digieren muy despacio. Cuando se colocan en agua caliente se hinchan y forman una masa blanda. El almidón reblandecido puede ser digerido con facilidad. La harina de maíz y la harina de avena que se han cocido poco tiempo, son muy difíciles de digerir. El pan bien cocido es «la base de la vida» y toda persona sana puede digerirlo; pero el pan a medio cocer, que contiene granos de almidón casi tan duros como piedras, perjudica la digestión de quienes se ven obligados a comerlo. Los vegetales como las papas, los nabos, las coles, son útiles principalmente por el almidón que contienen, y deben ser cocidos hasta que se pongan blandos, y se rompan los granos de almidón.

USO DE LAS GRASAS PARA COCINAR.—La grasa es uno de los alimentos de más valor para dar calor y fuerza; pero, como cualquier otro alimento, puede perjudicar el cuerpo, si se toma en cantidades demasiado grandes o de una manera inconveniente. Cuando la grasa se ha calentado demasiado, según acontece al freirse los alimentos, se forman ácidos que perjudican el estómago. Asimismo, cuando los alimentos están cubiertos de grasa, los jugos digestivos no pueden alcanzarlos y se digieren muy lentamente. Por esta razón muchos alimentos son más difíciles de digerir si se les fríe, que si se les prepara de otra manera. Los buñuelos grasientos, las empanadas fritas y otros alimentos también fritos, son perjudiciales para los órganos digestivos de gran número de personas, y muchas de ellas mejorarían inmediatamente de salud, si las cacerolas de freír se suprimieran de sus cocinas.

CAPITULO VI

DE CÓMO PUEDEN CONSERVARSE LOS ALIMENTOS E IMPEDIR QUE LOS GÉRMENES DE ENFERMEDADES LOS CONTAMINEN.

SI SE DEJA un pedazo de carne en un lugar caliente, pronto se echará a perder; pero si se le prepara bien y se le conserva dentro de una lata perfectamente cerrada, puede durar muchos años. También se conservará perfectamente si se le mantiene bien frío. Los pescadores y los rancheros no ignoran que la sal ayuda a conservar el pescado o la carne y que el ama de casa pone azúcar en las frutas para impedir que se pudran, es decir, para conservarlas.

¿Cuál es la causa de que los alimentos se echan a perder? ¿Por qué se conservan bien si están puestos en latas, enfriados o fuertemente salados, o si se les conserva en azúcar? ¿Qué debemos hacer con nuestros alimentos si queremos evitar que se echen a perder?

LAS BACTERIAS CAUSAN LA DESCOMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS.—La descomposición o putrefacción de los alimentos es causada por las bacterias. Llámanse así plantas muy pequeñas que sólo pueden observarse con microscopio. (Figura bacterias). Ciertas especies de bacterias o microbios son capaces de desarrollarse dentro de nuestros cuerpos y producir enfermedades. Entonces se llaman «gérmenes morbosos», por que dan origen a dichas enfermedades. (La palabra «morbo» significa enfermedad). Otras clases de bacterias que no causan enfermedades, pueden desarrollarse en nuestros alimentos y producir su descomposición, impidiendo que puedan utilizarse. «Lo más importante para conservar los alimentos es impedir que las bacterias germinen en ellos»

LA LIMPIEZA EVITA EL DESARROLLO DE LAS BACTERIAS EN LOS ALIMENTOS.— Damos a las bacterias facilidades para llegar a los alimentos cuando no impedimos que el polvo se deposite sobre ellos; cuando permitimos a las moscas que anden encima de ellos; cuando dejamos que los ratones y las ratas vivan en la despensa; cuando ponemos los alimentos en vasijas sucias; cuando los lavamos con agua sucia; cuando los manejamos con las manos sucias y, en general, cuando no se observa con ellos una limpieza escrupulosa.

Bacterias de varias clases, muy amplificadas.

CÓMO LLEGAN LAS BACTERIAS A LOS ALIMENTOS—Los demás alimentos se compran en el mercado o en las tiendas. Luego se les transporta a la casa para prepararlos. Por tanto los gérmenes que producen las enfermedades tienen dos oportunidades para llegar a los alimentos: en primer lugar, en el mercado o en las tiendas, y en segundo lugar, en nuestra misma casa. Es muy importante preservar de los gérmenes a los alimentos, porque éstos constituyen un lugar excelente para el desarrollo de los gérmenes. Si una mosca o los dedos de una persona sucia toca los alimentos, los gérmenes de allí se depositan se reproducen en cantidades enormes.

EN LOS MERCADOS—Es difícil para un particular tomar medidas que preserven a los alimentos, de ser contaminados por los gérmenes mientras que están a la venta en los mercados; pero las autoridades municipales pueden mantener los mercados tan limpios y en tan buenas condiciones, que los gérmenes no encuentren en ellos facilidades para desarrollarse. Los vendedores no deben poner a la venta alimentos descompuestos, y tienen la obligación de proteger los que están en buenas condiciones contra el polvo y la suciedad. Todo alimento que se ofrezca en venta debe ser impeccionado antes de que se permita que entre al mercado. Este debe estar de tal manera dispuesto, que los vendedores conserven con facilidad limpias sus mercaderías. Un mercado en buenas condiciones de salubridad es muy importante en una población, porque las enfermedades pueden extenderse más fácilmente desde él, que desde cualquier otro punto.

MERCADOS INSALUBRES.—En muchas ciudades y pueblos de Chile, los puestos del mercado se instalan sobre la tierra desnuda o si acaso cubierta con petates. No hay allí piso

Un mercado insanitario

propiamente tal, ni tampoco canalización para las aguas. En tiempo de secas el suelo está cubierto con una gruesa capa de tierra, y los pies de las gentes que andan en el mercado levantan nubes de polvo que se deposita sobre todos los alimentos. En tiempo de aguas los petates se colocan muchas veces sobre el lodo, que todo lo salpica y lo mancha. Como no hay canalización en esos mercados, el agua se estanca y permanece durante mucho tiempo en pequeñas cavidades sobre el suelo.

Algunas gentes llegan al mercado por la mañana muy temprano y permanecen allí todo el día. En varios pueblos pequeños no hay retretes o excusados publicos y en poco tiempo el suelo de los alrededores del mercado queda cubierto de excrementos humanos.

Con frecuencia se llevan las mercancías al mercado en carros tirados por mulas o caballos, o en burros, y éstos o aquéllos permanecen todo el día en las inmediaciones del mercado, lo que da lugar a que el suelo se contamine con las deyecciones (excrementos) de las bestias. De esta manera las gentes que pasen pueden llevar consigo en los pies, gérmenes morbosos.

Si los vendedores no cubren sus mercancías, pronto las ensuciarán el polvo y las moscas.

Las personas que compran, cogen las frutas y los demás alimentos con las manos y como éstas casi siempre están sucias, los gérmenes de enfermedades intestinales pueden ser depositados en los mismos alimentos. También las moscas llevan frecuentemente en las patas gérmenes que dejan sobre todo lo que tocan.

Los microbios de la tuberculosis pueden existir en el polvo. Los gérmenes que forman el pus, los del cólera, de la tuberculosis, la viruela, la disenteria y otros muchos pueden depositarse en los alimentos por las manos sucias de los vendedores o de los compradores. Casi no hay germen morboso que no tenga probabilidades de llegar a los alimentos en mercados de esta especie.

El peligro no es tan grande cuando los alimentos tienen que ser cocidos, porque la cocción mata los gérmenes; pero muchos de los alimentos que se venden en los mercados son frutas o vegetales que se comen crudos, o comestibles que han sido ya cocidos anteriormente.

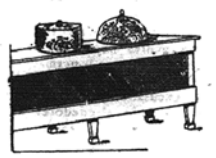
Estos alimentos cocidos son los más peligrosos de todos y en tiempo de epidemia de cólera no deberían venderse.

UBICACIÓN DE UN MERCADO SANITARIO —Para ser salubre, un mercado debe estar en un lugar conveniente. Los lugares húmedos son propios para el desarrollo de los gérmenes, de modo que los mercados no deben estar sobre los terrenos húmedos o pantanosos. Los mejores lugares son los más altos. No es necesario que estén en una colina, pero deben estar un poco elevados, de manera que el agua no se encharque en el suelo durante las lluvias. En caso de que el mercado esté en un terreno bajo, se necesita que haya caños alrededor para desaguarlo.

EL PISO DE UN MERCADO SANITARIO.— El piso o suelo de un mercado debe hacerse de material duro, que no se desgaste con los pies de las gentes, y que no dé origen al polvo. Debe ser liso, y no debe tener hendiduras en donde pueda alojarse la tierra y el polvo; y estará un poco inclinado, de manera que se pueda lavar todos los días y que las aguas sucias desagüen con facilidad. Se harán en él caños del mismo material que el piso para llevar esas aguas a los albañales o atarjeas que pasen junto al mercado. El mejor material para esto es el cemento, que tiene las cualidades antes mencionadas y puede ser barrido y lavado con facilidad. Si no fuere posible hacer el piso de cemento, se utilizarán para ello losas de piedra lisas y bien unidas entre sí por medio de cemento.

Todo mercado debe tener dos retretes (letrinas) públicos, uno para hombres y otro para mujeres. Si se traen muchos animales a los mercados es mejor construir un corral para ellos en la vecindad.

LOS MERCADOS DEBEN CONSERVARSE LIMPIOS.—Es necesario que alguna persona



Mesa de mercado sanitario.

esté encargada especialmente del aseo del mercado. Deberá barrer y lavar el piso todos los días y cuidar que todos los cobertizos, las mesas y los excusados estén bien limpios. Siempre que un municipio construya un mercado debe nombrar a una persona que se encargue de cuidarlo. Al terminar el día se hará un aseo minucioso llevando los desperdicios y basuras lejos del mercado, y se lavará el piso con bastante agua, por medio de un cepillo. Si hubiere un pozo artesiano u otro servicio público de aguas en el pueblo, se puede transportar el agua al mercado de manera que haya bastante para el aseo, y además para el lavado de las manos de los compradores y de los vendedores. Si en el pueblo no hubiere servicio público de agua, deberá hacerse un pozo cerca del mercado. El agua para la bebida no ha de tomarse de ese pozo. No es conveniente beber agua de un pozo que esté cerca de un mercado.

LAS MERCANCÍAS HAN DE COLOCARSE EN MESAS.—Las verduras y frutas y los pescados, etc., no deben colocarse nunca sobre el suelo. Se hará uso de mesas cuya altura no sea menor de setenta y cinco centímetros. En algunas municipalidades las mesas forman parte integrante de los mercados. En otras los vendedores son los que las llevan. La primera medida es la mejor.

LOS ALIMENTOS DEBEN SER PRESERVADOS DE LAS MOSCAS.—Los alimentos cocidos, los dulces y todo lo que atraiga a las moscas debe estar a cubierto. No conviene permitir a los compradores que tomen con las manos o manejen los alimentos cocidos o ya preparados, ni los que se comen crudos. Las gentes deben saber que es peligroso comer alimentos que otras personas hayan tomado con las manos. Cuando hayan aprendido esto, dejarán de comprar a aquellos comerciantes que permitan a los compradores manejar lo que está a la venta en las canastas o en las mesas.

TIENDAS HIGIÉNICAS —En las tiendas se deben poner también los alimentos a cubierto del polvo, de las moscas, y de las manos de los compradores. Los alimentos cocidos o preparados que se pongan a la venta han de estar en buen estado de conservación. El pan se colocará sobre lienzos limpios, si se expende en los mostradores, y se le cubrirá para que las moscas no lo ensucien.

Los pisos de las tiendas deben ser también de material duro e impermeable, de manera que no se levante allí el polvo.

Las armazones y cajas donde se depositen las mercancías, deberán estar limpias y asimismo a cubierto del polvo. No compre nadie sus alimentos en una tienda si ve que los dependientes tienen las manos sucias.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LA CASA.— No basta comprar alimentos limpios en un mercado sanitario. El comprador debe tener cuidado de que no se infecten en su misma casa. Los alimentos deben estar protegidos contra las moscas, las ratas y las cucarachas, y se debe impedir que el polvo y los gérmenes se depositen en ellos.

IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.—La cocinera ha de cuidar siempre de tener las manos muy limpias y ha de lavárselas cada vez que empiece a preparar un alimento. Las personas que están enfermas o convalecientes de una enfermedad contagiosa nunca deben preparar los alimentos. Muchas familias no tienen una mesa en la cocina y todo el trabajo de preparar los alimentos se hace en el suelo, adonde las gentes al andar con los pies sucios depositan gérmenes de enfermedades. A veces se dejan los alimentos en el suelo por media hora

Manera inconveniente de preparar los alimentos, cerca del suelo, a donde es alcanza el polvo y el lodo.

o más, mientras que la cocinera prepara otros. Al andar cerca de ellos el polvo o el lodo de los pies y de los vestidos puede caer encima. No es fácil conservar limpio un alimento cuando se le prepara sobre el suelo.

LIMPIEZA PARA COMER.—En muchas casas se ven los alimentos colocados en cazuelas (vasijas de barro) sobre el suelo. Hay una cazuela para la sopa y otra para la carne o el chile (ají pimiento). Las tortillas envueltas en servilletas poco limpias se ponen sobre el suelo. La familia se sienta en círculo alrededor de las cazuelas y cada individuo toma el alimento con los dedos. Los gérmenes de las manos de una persona pueden infectar así a toda la familia. Además, uno mismo, al comer con los dedos sucios, puede infectarse a sí propio. Es difícil para el cuerpo luchar contra las enfermedades, si nuevos gérmenes entran por la boca todos los días.

La costumbre de comer con los dedos, como la de comer varias personas en un mismo plato, es muy peligrosa, especialmente en tiempos de epidemia. Hay todavía mayor peligro si alguna persona de la casa tiene diarrea, tisis o disentería.

Todas las personas que forman la familia deben lavarse las manos cuidadosamente antes de tomar alguna comida. Los platos o cazuelas han de ponerse sobre una mesa limpia y no sobre el suelo. Cada persona debe tener su plato o su cazuela, su vaso, tenedor, cuchillo y cuchara. Todos deben tomar con una cuchara o un tenedor el alimento que necesiten; lo pondrán sobre su propio plato y usarán también una cuchara o un tenedor para llevarlo a la boca.

LOS PLATOS HAN DE LAVARSE SIEMPRE DESPUÉS DE CADA COMIDA. — Después de cada comida los platos y cazuelas deben lavarse con agua caliente y jabón. Los platos que se lavan con agua fría quedan grasosos y sucios. Se usarán trapos limpios y secos para enjugarlos. Algunas cocineras poco escrupulosas usan el mismo trapo para las manos, para los platos y para limpiar la mesa o el suelo. Esta es una costumbre sumamente insalubre.

Hay personas que acostumbran dar de comer a los animales en los platos. Estos deberán siempre ser lavados muy cuidadosamente después; pero sería mejor dedicar un solo plato o una cazuela para los perros y los gatos y no darles el alimento en las vasijas que usa la gente. Nunca se dejarán los platos sobre el suelo o donde puedan ensuciarse y empolvarse. Los jarros y los vasos que sirven para la leche se lavarán con agua caliente y jabón antes de usarse, y se pondrán aparte, en un lugar alto, de modo que estén a cubierto del polvo.

Las personas que estén enfermas de males contagiosos pueden dejar los gérmenes de su enfermedad sobre los platos y los cubiertos al tomarlos con las manos. Los platos que usen las personas enfermas deberán ser sumergidos en agua hirviente después de lavarlos.

(Continuará)

Manuel Vazquez O.
PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES.
HACE LAVADOS Y CURACIONES
CALLE COPIAPÓ N.º 1152, SANTIAGO

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA.—Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes.
ATENCION DENTAL: Martes y Sábado:
PRECIOS:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.—
Cursciones dientes	1.—

Imp. Liberta, Nataniel 0155

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – enero de 1925 – Nº 5

Se distribuye gratis – Secretario general: Segundo Pereira – Tesorero: Pedro Saez – Nataniel 1057

PROTÉJASE UD. CONTRA LAS ENFERMEDADES VENÉREAS Y PROTEJA TAMBIÉN A SUS HIJOS

Si está Ud. Atacado por ellas cúrese bien y sanará. No hay enfermedades vergonzosas, pero es vergonzoso no medicinarse y transformarse en un peligro para los demás.

Por enfermedades venéreas se entiende principalmente la sifilis y la blenorragia (purgación).

Las personas que se exponen a ellas sin darles la importancia que tienen deben ser advertidas del peligro que corren.

Efectos de las enfermedades venéreas

La sífilis, cuya primera manifestación (chancro duro) no aparece sino al cabo de tres semanas después del contagio produce numerosos accidentes de la piel (manchas rojas, caída del pelo), de las mucosas (placas mucosas de la boca y de la garganta, MUY CONTAGIOSAS), de los ojos, etc., y provoca frecuentemente después de un número variable de años la locura, la parálisis, la pérdida de la vista y otras enfermedades graves.

Favorece la aparición de la tuberculosis y del cáncer.

Muchas personas mueren así como consecuencia de la sífilis contraída 17, 20 ó 30 años antes y que no fué curada o mal medicinada.

En la mujer determina además abortos, niños muertos, débiles y mal conformados (labio leporino, pie chueco) u otros transtornos hereditarios más profundos (idiotez, epilepsia o gota coral, etc.)

El alcohol y la vida desarreglada aumentan considerablemente los funestos efectos de la sífilis.

La blenorragia o purgación, a la cual se da habitualmente tan poca importancia, puede dar complicaciones graves de las articulaciones o coyunturas y de los órganos genito urinarios. En el hombre, la orquitis o inflamación de los compañones o testículos puede ser la causa de la esterilidad definitiva.

En la mujer, la blenorragia es la causa habitual de la metritis (1), de la salpingitis (2), que necesitan muy a menudo operaciones y que dejan a la mujer en la imposibilidad de tener familia.

El pus de la blenorragia llevado sobre el ojo provoca una grave enfermedad debido a la cual muchos niños contagiados en el momento de nacer quedan ciegos.

La blenorragia se prolonga a veces indefinidamente, tanto en la mujer como en el hombre, en forma de gota militar, que es casi siempre tan contagiosa como la gonorrea aguda.

1. Inflamación de la matriz o útero
2. Inflamación de las trompas de Falopio (véase número 2 de la Hoja Sanitaria Junio)

La sífilis y la blenorragia son causa de sufrimientos, de inquietudes para los individuos, de desorganización para la familia y de debilitamiento para el país.

Contagiosidad de los enfermos

La sífilis y la blenorragia son muy contagiosas. Las personas atacadas de ellas deben abstenerse no sólo de relaciones sexuales sino de las relaciones habituales con todas las personas que las rodean. La sífilis puede comunicarse por un beso, por el uso común de útiles de aseo (paño de cara), de copas, navajas, de todo objeto que lleve a la boca, por la utilización en común de los excusados. Las manos, ensuciadas con pus blenorrágico, pueden propagar la enfermedad en los ojos.

Es posible preservarse de las enfermedades venéreas

El medio más seguro de preservarse es aquel que aconseja la moral: abstenerse de relaciones sexuales fuera de la compañera o compañero. La continencia no perjudica en nada a la salud mientras que los excesos venéreos la agotan. La sobriedad ayuda a mantener la continencia.

Sin embargo, las personas que no están decididas a someterse a la continencia disminuirán las probabilidades de contagio practicando después de las relaciones sexuales el aseo jabonoso de los órganos genitales.

Los hombres encontrarán una garantía muy seria con el empleo, lo más luego posible después del acto sexual, de una pomada preservativa que sirve a un tiempo contra la sífilis y contra la blenorrágia (1).

Tomando la precaución de llevar siempre consigo un tubo de esta pomada o de concurrir a los servicios especialmente creados al efecto, el hombre tiene enormes probabilidades de no infectarse.

Las enfermedades venéreas son curables

Existe contra las enfermedades venéreas, especialmente la sífilis, remedios muy eficaces. Las personas enfermas pueden sanar, pero con la condición de seguir regularmente y durante todo el tiempo necesario un tratamiento bien dirigido. Las probabilidades de curación son tanto más mayores cuanto más luego se empezó el tratamiento.

1. Esta pomada está compuesta de una tercera parte de calomelano y dos terceras partes de vaselina o de manteca de cerdo.

Cuando un sifilítico se ha medicinado puede contraer matrimonio y tener hijos.

Por el contrario, si un hombre se casa antes de haber sido autorizado por el médico comete un acto verdaderamente criminal, porque expone a su mujer a la contaminación y a dar a nacimiento a hijos que serán para él fuente de pesar y de desgracia.

Las personas que se han expuesto a contraer enfermedades venéreas deben vigilarse con cuidado durante los días y semanas que siguen, y si constatan el menor signo dudoso deben ir inmediatamente a consultar a un médico. Se abstendrán, antes de ir, de aplicarse ni pomada ni yodo, ni polvo de cualquier naturaleza.

Hay que temer los tratamientos mal dirigidos

Los enfermos no deben dirigirse a un farmacéutico o boticario que no ha estudiado las enfermedades y que no hace sino venderle medicamentos más o menos apropiados, con lo cual resulta para el enfermo una falsa seguridad, absolutamente engañosa, y que el gasto de dinero efectuado los ha dejado verdaderamente sin medicación y con su enfermedad en peores condiciones que antes.

El peligro es todavía mucho mayor si las personas enfermas se dirigen a ciertos institutos, policlínicos o pretendidos especialistas que hacen propaganda en los diarios o que tratan los enfermos por correspondencia; estos charlatanes son casi siempre explotadores y hacen al enfermo un perjuicio irreparable.

Consultas baratas

Los enfermos sin recursos o con recursos limitados pueden dirigirse con toda confianza a los servicios obreros y municipales de salubridad, a los servicios hospitalarios para las enfermedades venéreas, donde recibirán a bajo precio excelente atención profesional sin interrumpir sus ocupaciones, ya que los servicios obreros y municipalidades funcionan después que los talleres han cerrado sus puertas.

El hombre y la mujer desaseados sólo inspiran sentimientos de repugnancia. Con más frecuencia de la que se cree, el fracaso en la vida se debe a estas causas y muchas veces sin que el propio interesado se dé cuenta de ello y sin que nadie se atreva a decírselo.

EL INSTINTO SEXUAL

El instinto sexual, en sí, no es otra cosa que naturaleza; el cual debe considerarse como el tributo que ella misma impone, debiendo hacer constar que el del hombre moderno, de las grandes ciudades, o el de todos aquellos que poseen, o que les dominan los hábitos licenciosos, no puede considerarse como instinto natural.

<<Esto proviene de las condiciones de la civilización de nuestro siglo, artificialmente conducido a una altura verdaderamente ruinosa>>. Su desarrollo es siempre prematuro; su intensidad no es natural; sentado esto, en nuestras condiciones corpóreas muchas veces es difícil establecer los términos entre la sana necesidad del amor natural, y una anormal, perversa tensión nerviosa.

Un repaso dado a las estadísticas de las poblaciones puede probar cuánta influencia ejerce actualmente el principio centralizador; de qué dimensiones sea el imán de la vida de las ciudades, cuánto mayores se vuelvan éstas, y en qué progresiva proporción estas mismas ciudades aumentan. Según el censo de 1890, de los 50 millones de alemanes más de 10 millones (21,9 por 100) vivían solamente en ciudades de más de 20,000 habitantes; en las grandes ciudades más 4 millones de (12,8 por 100), esto es, simplemente, tres veces más que en 1871.

No queda duda alguna, y esto lo saben y lo prueban todos aquellos que habitan en las ciudades, de que en éstas la vida sexual es infinitamente más excitante, la tensión nerviosa, la grande actividad de los sentidos, especialmente en las personas cultas, forman un terreno casi adaptable a la sensibilidad excesiva, terreno muy propicio al desarrollo de todas las plantas exóticas de las necesidades sexuales.

La vida eminentemente nerviosa, causada por el gran movimiento que existe en las metrópolis, con el transcurso del tiempo, excita morbosamente, volviéndolos sensibles en sumo grado, aunque sea hombres de un temperamento de los más robustos y resistentes; éstos vuélvense frágiles a todas las diversas impresiones externas, a las menores excitaciones del sentido. La mayor parte de las fases variadas de la moderna actividad. El correr en pos del dinero y de la felicidad; el temor de perder el tiempo; el deseo de enriquecerse luego en arriesgadas especulaciones, la excitación y la tensión nerviosa que el placer mismo trae consigo. Nuestros antecesores solían decir frecuentemente: <<primero el trabajo, después el reposo>>; en cambio nosotros adoptamos esta máxima: <<primero los negocios, luego los placeres>>. La encantadora variedad no interrumpida, la forzada actividad de todos los órganos, de todos los sentidos, la atención, necesariamente llevada siempre al máximo grado, el continuo ir y venir del hormigueo humano; el ruido incesante de los carruajes; el tintineo de los cascabeles y campanillas de los caballos; en una palabra, la baraúnda esa y el vértigo que producen las grandes metrópolis en todas sus varias manifestaciones, influyes perniciosamente sobre la salud del cuerpo y del espíritu, sobre el regular desarrollo de la familia y sobre toda laboriosidad tranquila y regulada.

Solamente aquellos que de improviso mudan de sistema de vida y de la sosegada y taciturna llanura, o de la pintoresca y silenciosa montaña, o bien de la pequeña ciudad de provincia se deciden a habitar en un grande centro, pueden juzgar con exactitud en qué medida se verifica tal excitación fisio psicológica, al contacto con la rumorosa vida de las capitales.

Es bien notorio que la potencialidad y la duración de la vida son superiores en el campo que en las ciudades. Según los datos del doctor Vacher en <<La mortalité desnourrisons>>, de cien parisienses naos, que se encontraron al cumplir 20 años (1860 al 1868) obligados a ir al servicio militar, sólo el 39 por 100 pudo verificarlo; mientras que en el resto de Francia la proporción era del 64 por 100. De los nacidos en Paris, fueron licenciados el 29,5 por 100 a causa de <<enfermedades de todas clases>>, y el 8,9 por 100 por débil constitución (raquitismo); de modo que, en realidad, <<sólo el uno>> por ciento fue aprovechable para el servicio militar.

Es lamentable el no tener estadísticas completas de esta materia, siendo bastante raras y deficientes las que existen; pero tenemos la completa convicción de que la progenitud de las clases elevadas, como los absolutamente obligados a vivir la vida de las grandes capitales, está sujeta moral y físicamente a un procedi-

miento progresivo de degeneración, y de cuyo hecho tenemos buena confirmación en la sabiduría griega, al sentenciar que la dinastía del tirano no reine más de tres generaciones.

En estas clases, en la hipótesis más favorable, el nivel va descendiendo lentamente y la generación desaparece.

El síntoma más patente de todo esto, es el continuo penetrar de las clases inferiores entre las superiores, el cruzamiento de los habitantes del campo con los de las ciudades; pero este cruzamiento no corresponde siquiera a su creciente necesidad. La vital potencialidad del organismo plebeyo, seguramente, aporta nueva sangre al organismo aristocrático, cuando no conduce a su completa destrucción. El organismo aristocrático es un vampiro que chupa, con incesante avidez, la sangre roja y caliente de las venas, con menoscabo de la vida nacional, que va lentamente rediciéndose a la nada. En una palabra, nuestras grandes ciudades son los verdaderos institutos prácticos de la curación natural, para los hombres que se encuentran en la retaguardia, en lo que a civilización se refiere, que no están a la altura de nuestros tiempos y por consiguiente de poseer todavía nervios poco sensibles, sentimientos sanos, y sanos pensamientos.

Dr. HEINZ STARKENBURG

GONORREA O PURGACIÓN

Tratamiento

1) Durante todo el período en que se siente dolor al orinar, se debe tomar tres veces al día una cucharadita de bicarbonato de soda en una taza de agua de chépica, caliente.
2) Durante el período doloroso de la enfermedad se debe hacer dos veces al día un baño del miembro en una solución tibia de agua boricada. Si en la noche el dolor es muy fuerte mantener el miembro envuelto en compresas húmedas.
3) Tomar un baño general tibio de una hora día por medio.

Régimen – Higiene

1) Abstenerse de alimentos excitantes, de alcohol, de café, de vino, cerveza y aperitivos.

2) Abstención absoluta de relaciones sexuales. No hacer ejercicios violentos ni fatigarse.

Precauciones

1) Abstenerse de toda inyección y de todo medicamento no prescrito por médico titulado, usar un suspensor.
2) Evitar con todo cuidado de tocarse los ojos después de haberse tocado el miembro; los dedos cargados de pus pueden dar lugar a lesiones graves de los ojos y aun la pérdida de la visión.
3) No se debe suspender el tratamiento sino cuando la curación es definitiva.
4) No volver al régimen habitual, a las relaciones sexuales, sino cuando esa curación haya sido constatada por el médico.

AVISO DE IMPORTANCIA

Es del mayor interés para el enfermo curar radicalmente su purgación. El menor derrame que persiste (gota militar) puede tener las más graves consecuencias:

1) Para el enfermo:

El derramo se hace crónico (gota militar) que es mucho más difícil de curar. Expone a complicaciones de la vejiga (cistitis), de los testículos (orquitis) y del canal de la uretra (estrechez).

Las estrecheces pueden complicarse después de un tiempo más o menos largo, a veces algunos años con afecciones gravísimas que suelen ser causa de muerte.

2) Para la mujer del enfermo:

Esta es contaminada seguramente por las relaciones sexuales. Empieza a tener dolores en el vientre y flores blancas. Muchas veces se inflama el ovario y la matriz, haciéndose necesario una operación quirúrgica para extirparlos; y la mujer queda definitivamente imposibilitada para tener hijos.

3) Para los hijos:

Aquellos que nacen de madres contaminadas están expuestos a accidentes sumamente graves en los ojos; en el momento del parto los ojos se ensucian con al pus de la madre, resultando de ello una inflamación de la vista que suele acarrear la ceguera definitiva.

En resumen, la gonorrea o purgación no es una enfermedad insignificante. Las consecuencias son siempre muy graves y por esta razón esta enfermedad debe ser tratada con constancia hasta su completa curación.

A LAS SOCIEDADES OBRERAS que conozcan esta Hoja Sanitaria y reconozcan a la vez su importancia y la necesidad de su existencia, nos permitimos pedir su cooperación económica, aunque sea modestamente, a fin de asegurarle la aparición más continua y, si fuera posible, aumentar su tiraje que por hoy es solamente de tres mil ejemplares.

El Comité Sanitario de la I.W.W. cree que para las Sociedades no es un misterio que el asalariado vive en un ambiente saturado de inmunda miasma que emana el estado vergonzoso de la suciedad en que se vive en el conventillo y la cité, y aun en la *casita decente* destinada para la *clase media*, en que los desconsiderados propietarios no proporcionan ni <<agua>> para las necesidades más supremas; y es allá donde esta Hoja debe llevar sus consejos e instrucciones sobre higiene, para contrarestar la acción de la porquería que diezma la vida de los niños y corroe la de los adultos, que pasan a ser pesada carga para las colectividades y entes contagiosos en su propio hogar. El policlínico de la I.W.W. que nació con el fin de aconsejar la higiene y curar a las gentes de sus filas, hoy no para mientes en auxiliar a todo sindicado de su índole, como también en inculcar los hábitos de limpieza en las familias de los trabajadores todos. Entonces, de nosotras, sociedades obreras, el Comité del Policlínico espera vuestro pronunciamiento. –*El Comité Sanitario.*

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

Del Dr. URIBE Y TRONCOSO

CAPÍTULO V
MANERA DE PREPARAR LOS ALIMENTOS

DIFÍCILMENTE se encontrará un alimento más agradable al gusto y de más fácil digestión que una buena tostada de pan ligero y bien cocido. Difícil sería encontrar un alimento más desagradable y más dañoso para el estómago que una pieza de pan apenas tostado en su parte exterior, mientas que el interior está lleno de una masa de miga cruda y pegajosa. Y sin embargo, la tostada y el pan son hechos de una misma substancia. La diferencia consiste únicamente en la manera de prepararlos.

IMPORTANCIA DEL ALIMENTO BIEN PREPARADO. –Se ha dicho que la mayor diferencia entre el alimento de los ricos y el de los pobres está en la manera de cocinarlos. Es ésta una gran verdad, porque, en buena parte, todos vivimos de los mismos alimentos. Se requeriría un libro entero para indicar la manera de preparar bien los alimentos y eso no podemos intentarlo aquí. Hay, sin embargo, dos puntos tan importantes, relativos a la preparación de los alimentos, que deben ser conocidos por todos.

PREPARACION DE LOS ALIMENTOS FECULENTOS. –El almidón crudo se encuentra en forma de granos duros, que se digieren muy despacio. Cuando se colocan en agua caliente se hinchan y forman una masa blanda. El almidón reblandecido puede ser digerido con facilidad. La harina de maíz y la harina de avena que se han cocido poco tiempo, son muy difíciles de digerir. El pan bien cocido es <<la base de la vida>> y toda persona sana puede digerirlo; pero el pan a medio cocer, que contiene granos de almidón casi tan duros como piedras, perjudica la digestión de quienes se ven obligados a comerlo. Los vegetales: como las papas, los nabos, las coles, son útiles principalmente por el almidón que contienen, y deben ser cocidos hasta que se pongan blandos, y se rompan los granos de almidón.

USO DE LAS GRASAS PARA COCINAR. –La grasa es uno de los alimentos de más valor para dar calor y fuerza; pero, como cualquier otro alimento, puede perjudicar el cuerpo, si se toma en cantidades demasiado grandes o de una manera inconveniente. Cuando la grasa se ha calentado demasiado, según acontece al freírse los alimentos, se forman ácidos que perjudican el estómago. Asimismo, cuando los alimentos están cubiertos de grasa, los jugos digestivos no pueden alcanzarlos y se digieren muy lentamente. Por esta razón muchos alimentos son más difíciles de digerir si se les fríe, que si se les prepara de otra manera. Los buñuelos grasientos, las empanadas fritas y otros alimentos también fritos, son perjudiciales paralos órganos digestivos de gran número de personas, y muchas de ellas mejorarían inmediatamente de salud si las cacerolas de freir se suprimieran de sus cocinas.

CAPITULO VI

DE CÓMO PUEDEN CONSERVARSE LOS ALIMENTOS E IMPEDIR QUE LOS GÉRMENES DE ENFERMEDADES LOS CONTAMINEN

SI SE DEJA un pedazo de carne en un lugar caliente, pronto se echará a perder; pero si se le prepara bien y se le conserva dentro de una lata perfectamente cerrada, puede durar muchos años. También se conservará perfectamente si se le mantiene bien frío. Los pescadores y los rancheros no ignoran que la sal ayuda a conservar el pescado o la carne y que el ama de casa pone azúcar en las frutas para impedir que se pudran, es decir, para conservarlas.

¿Cuál es la causa de que los alimentos se echan a perder? ¿Por qué se conservan bien si están puestos en latas, enfriados o fuertemente salados, o si se les conserva en azúcar? ¿Qué debemos hacer con nuestros alimentos si queremos evitar que se echen a perder?

LAS BACTERIAS CAUSAN LA DESCOMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. –La descomposición o putrefacción de los alimentos es causada por las bacterias. Llámanse así plantas muy pequeñas que sólo pueden observarse con microscopio. (Figura bacterias). Ciertas especies de bacterias o microbios son capaces de desarrollarse dentro de nuestros cuerpos y producir enfermedades. Entonces se llaman <<gérmenes morbosos>>, por que dan origen a dichas enfermedades. (La palabra <<morbo>> significa enfermedad). Otras clases de bacterias que no causan enfermedades, pueden desarrollarse en nuestros alimentos y producir su descomposición, impidiendo que puedan utilizarse. <<Lo más importante para conservar los alimentos es impedir que las bacterias germinen en ellos>>.

LA LIMPIEZA EVITA EL DESARROLLO DE LAS BACTERIAS EN LOS ALIMENTOS. –Damos a las bacterias facilidades para llegar a los alimentos cuando no impedimos que el polvo se deposite sobre ellos; cuando permitimos a las moscas que anden encima de ellos; cuando dejamos que los ratones y las ratas vivan en la despensa; cuando ponemos los alimentos en vasijas sucias; cuando los lavamos con agua sucia; cuando los manejamos con las manos sucias y, en general, cuando no se observa con ellos una limpieza escrupulosa.

(FIGURA BACTERIAS: Bacterias de varias clases, muy amplificadas)

CÓMO LLEGAN LAS BACTERIAS A LOS ALIMENTOS. –Los demás alimentos se compran en el mercado o en las tiendas. Luego se les transporta a la casa para prepararlos. Por tanto los gérmenes que producen las enfermedades tienen dos oportunidades para llegar a los alimentos: en primer lugar, en el mercado o en las tiendas, y en segundo lugar, en nuestra misma casa. Es muy importante preservar de los gérmenes a los alimentos, porque éstos constituyen un lugar excelente para el desarrollo de los gérmenes. Si una mosca o los dedos de una persona sucia toca los alimentos, los gérmenes de allí se depositan se reproducen en cantidades enormes.

EN LOS MERCADOS. –Es difícil para un particular tomar medidas que preserven a los alimentos, de ser contaminados por los gérmenes mientras que están a la venta en los mercados; pero las autoridades municipales pueden mantener los mercados tan limpios y en tan buenas condiciones, que los gérmenes no encuentren en ellos facilidades para desarrollarse. Los vendedores no deben poner a la venta alimentos descompuestos, y tienen la obligación de proteger los que están en buenas condiciones contra el polvo y la suciedad. Todo alimento que se ofrezca en venta debe ser impeccionado antes de que se permita que entre al mercado. Este debe estar de tal manera dispuesto, que los vendedores conserven con facilidad limpias sus mercaderías. Un mercado en buenas condiciones de salubridad es muy importante en una población, porque las enfermedades pueden extenderse más fácilmente desde él, que desde cualquier otro punto.

MERCADOS INSALUBRES. –En muchas ciudades y pueblos de Chile, los puestos del mercado se instalan sobre la tierra desnuda o si acaso cubierta con petates. No hay allí piso propiamente tal, ni tampoco canalización para las aguas. En tiempo de secas el suelo está cubierto con una gruesa capa de tierra, y los pies de las gentes que andan en el mercado levantan nubes de polvo que se deposita sobre todos los alimentos. En tiempo de aguas los petates se colocan muchas veces sobre el lodo, que todo lo salpica y lo mancha. Como no hay canalización en esos mercados, el agua se estanca y permanece durante mucho tiempo en pequeñas cavidades sobre el suelo.

(IMAGEN: Un mercado insanitario)

Algunas gentes llegan al mercado por la mañana muy temprano y permanecen allí todo el día. En varios pueblos pequeños no hay retretes o excusados pú-

blicos y en poco tiempo el suelo de los alrededores del mercado queda cubierto de excrementos humanos.

Con frecuencia se llevan las mercancías al mercado en carros tirados por mulas o caballos, o en burros, y éstos o aquéllos permanecen todo el día en las inmediaciones del mercado, lo que d lugar a que el suelo se contamine con las deyecciones (excrementos) de las bestias. De estas maneras las gentes que pasen pueden llevar consigo en los pies, gérmenes morbosos.

Si los vendedores no cubren sus mercancías, pronto la ensuciarán el polvo y las moscas.

Las personas que compran, cogen las frutas y los demás alimentos con las manos y como éstas casi siempre están sucias, los gérmenes de enfermedades intestinales pueden ser depositados en los mismos alimentos. También las moscas llevan frecuentemente en las patas gérmenes que dejan sobre todo lo que tocan.

Los microbios de la tuberculosis pueden existir en el polvo. Los gérmenes que forman el pus, los del cólera, de la tuberculosis, la viruela, la disentería y otros muchos pueden depositarse en los alimentos por las manos sucias de los vendedores o de los compradores. Casi no hay germen morboso que no tenga probabilidades de llegar a los alimentos en mercados de esta especie.

El peligro no es tan grande cuando los alimentos tienen que ser cocidos, porque la cocción mata los gérmenes; pero muchos de los alimentos que se venden en los mercados son frutas o vegetales que se comen crudos, o comestibles que han sido ya cocidos anteriormente.

Estos alimentos cocidos son los más peligrosos de todos y en tiempo de epidemia de cólera no deberían venderse.

UBICACIÓN DE UN MERCADO SANITARIO. –Para ser salubre, un mercado debe estar en un lugar conveniente. Los lugares húmedos son propios para el desarrollo de los gérmenes, de modo que los mercados no deben estar sobre los terrenos húmedos o pantanosos. Los mejores lugares son los más altos. No es necesario que estén en una colina, pero deben estar un poco elevados, de manera que el agua no se encharque en el sueño durante las lluvias. En caso de que el mercado esté en un terreno bajo, se necesita que haya caños alrededor para desaguarlo.

EL PISO DE UN MERCADO SANITARIO. –El piso o suelo de un mercado debe hacerse de material duro, que no se desgaste con los pies de la gente, y que no dé origen al polvo. Debe ser liso, y no debe tener hendiduras en donde

pueda alojarse la tierra y el polvo; y estará un poco inclinado, de manera que se pueda lavar todos los días y que las aguas sucias desagüen con facilidad. Se harán en él caños del mismo material que el piso para llevar esas aguas a los albañales o atarjeas que pasen junto al mercado. El mejor material para esto es el cemento, que tiene las cualidades antes mencionadas y puede ser barrido y lavado con facilidad. Si no fuere posible hacer el piso de cemento, se utilizarán para ello losas de piedras lisas y bien unidas entre sí por medio de cemento.

Todo mercado debe tener dos retretes (letrinas) públicos, uno para hombres y otro para mujeres. Si se traen muchos animales a los mercados es mejor construir un corral para ellos en la vecindad.

LOS MERCADOS DEBEN CONSERVARSE LIMPIOS. –Es necesario que alguna persona esté encargada especialmente del aseo del mercado. Deberá barrer y lavar el piso todos los días y cuidar que todos los cobertizos, las mesas y los excusados estén bien limpios. Siempre que un municipio construya un mercado debe nombrar a una persona que se encargue de cuidarlo. Al terminar el día se hará un aseo minucioso llevando los desperdicios y basuras lejos del mercado, y se lavará el piso con bastante agua, por medio de un cepillo. Si hubiere un pozo artesiano u otro servicio público de aguas en el pueblo, se puede transportar el agua al mercado de manera que haya bastante para el aseo, y además para el lavado de las manos de los compradores y de los vendedores. Si en el pueblo no hubiere servicio público de agua, deberá hacerse un pozo cerca del mercado. El agua para la bebida no ha de tomarse de ese pozo. No es conveniente beber agua de un pozo que esté cerca de un mercado.

(IMAGEN: Mesa de mercado sanitario)

LAS MERCANCÍAS HAN DE COLOCARSE EN MESAS. –Las verduras y frutas y los pescados, etc. no deben colocarse nunca sobre el suelo. Se hará uso de mesas cuya altura no sea menor de setenta y cinco centímetros. En algunas municipalidades las mesas forman parte integrante de los mercados. En otras los vendedores son los que las llevan. La primera medida es la mejor.

LOS ALIMENTOS DEBEN SER PRESERVADOS DE LAS MOSCAS. –los alimentos cocidos, los dulces y todo lo que atraiga a las moscas debe estar cubierto. No conviene permitir a los compradores que tomen con las manos o

manejen los alimentos cocidos o ya preparados, ni lo que se comen crudos. Las gentes deben saber que es peligroso comer alimentos que otras personas hayan tomado con las manos. Cuando hayan aprendido en esto, dejarán de comprar a aquellos comerciantes que permitan a los compradores manejar lo que está a la venta en las canastas o en las mesas.

TIENDAS HIGIÉNICAS. –En las tiendas se deben poner también los alimentos a cubierto del polvo, de las moscas, y de las manos de los compradores. Los alimentos cocidos o preparados que se pongan a la venta han de estar en buen estado de conservación. El pan se colocará sobre lienzos limpios, si se expende en los mostradores, y se le cubrirá para que las moscas no lo ensucien.

Los pisos de las tiendas deben ser también de material duro e impermeable, de manera que no se levante allí el polvo.

Las armazones y cajas donde se depositen las mercancías, deberán estar limpias y asimismo a cubierto del polvo. No compre nadie sus alimentos en una tienda si ve que los dependientes tienen las manos sucias.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LA CASA. -No basta comprar alimentos limpios en un mercado sanitario. El comprador debe tener cuidado de que no se infecten en su misma casa. Los alimentos deben estar protegidos contra las moscas, las ratas y las cucarachas y se debe impedir que el polvo y los gérmenes se depositen en ellos.

IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS. –La cocinera ha de cuidar siempre de tener las manos muy limpias y ha de lavárselas cada vez que empiece a preparar un alimento. Las personas que están enfermas o convalecientes de una enfermedad contagiosa nunca deben preparar los alimentos. Muchas familias no tienen una mesa en la cocina y todo el trabajo de preparar los alimentos se hace en el suelo adonde las gentes al andar con los pies sucios depositan gérmenes de enfermedades. A veces se dejan los alimentos en el suelo por media hora o más, mientras que la cocinera prepara otros. Al andar cerca de ellos el polo o el lodo de los pies y de los vestidos puede caer encima. No es fácil conservar limpio un alimento cuando se le prepara sobre el suelo.

(IMAGEN: Manera inconveniente de preparar alimento, cerca del suelo, a donde es alcanza el polvo y el lodo)

LIMPIEZA PARA COMER. –En muchas casas se ven los alimentos colocados en cazuelas (vasijas de barro) sobre el suelo. Hay una cazuela para la sopa y otra para la carne o el chile (ají pimiento). Las tortillas envueltas en servilletas poco limpias se ponen sobre el suelo.

La familia se sienta en círculo alrededor de las cazuelas y cada individuo toma el alimento con los dedos. Los gérmenes de las manos de una persona pueden infectar así a toda la familia. Además, uno mismo, al comer con los dedos sucios, puede infectarse a sí propio. Es difícil para el cuerpo luchar contra las enfermedades, si nuevos gérmenes entran por la boca todos los días.

La costumbre de comer con los dedos, como la de comer varias personas en un mismo plato, es muy peligrosa, especialmente en tiempos de epidemia. Hay todavía mayor peligro si alguna persona de la casa tiene diarrea, tisis o disentería.

Todas las personas que forman la familia deben lavarse las manos cuidadosamente antes de tomar alguna comida. Los platos o cazuelas han de ponerse sobre una mesa limpia y no sobre el suelo. Cada persona debe tener su plato o cazuela, su vaso, tenedor cuchillo y cuchara. Todos deben tomar con una cuchara o un tenedor el alimento que necesiten; lo pondrán sobre su propio plato y usarán también una cuchara o un tenedor para llevarlo a la boca.

LOS PLATOS HAN DE LAVARSE SIEMPRE DESPUÉS DE CADA COMIDA. –Después de cada comida los platos y cazuelas deben lavarse con agua caliente y jabón. Los platos que se lavan con agua fría quedan grasosos y sucios. Se usarán trapos limpios y secos para enjuagarlos. Algunas cocineras poco escrupulosas usan el mismo trapo para las manos, para los platos y para limpiar la mesa o el suelo. Esta es una costumbre sumamente insalubre.

Hay personas que acostumbran dar de comer a los animales en los platos. Estos deberán siempre ser lavados muy cuidadosamente después; pero sería mejor dedicar un solo plato o una cazuela para los perros y los gatos y no darles el alimento en las vasijas que usa la gente. Nunca se dejarán los platos sobre el suelo o donde puedan ensuciarse y empolvarse. Los jarros y los vasos que sirven para la leche se lavarán con agua caliente y jabón antes de usarse, y se pondrán aparte, en un lugar alto, de modo que estén a cubierto del polvo.

Las personas que estén enfermas de males contagiosos pueden dejar los gérmenes de su enfermedad sobre los platos y los cubiertos al tomarlos con las manos. Los platos que usen las personas enfermas deberán ser sumergidos en agua hirviente después de lavarlos.

(Continuará)

MANUEL VAZQUEZ O.

Practicante de cirugia menor
Aplica toda clase de inyecciones
Hace lavados y curaciones
Calle Copiapó Nº 1152 Santiago

POLICLINICO I.W.W.

Nataniel 10 57
Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche.
Atención Médica: Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes.
Atención dental: Martes y Sábado.
PRECIOS
Consultas $2.-
Inyecciones 1.-
Curaciones, lavados 1.-
R. Wassermann 5.-
Ex-jugo gástrico y orina 5.-
Extracciones 1.-
Curaciones dientes 1.-

hoja sanitaria I.W.W.

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITÉ SANITARIO — FEBRERO DE 1925 — N.° 6

Se distribuye gratis —::— Secretario General: SEGUNDO PEREIRA —::— Tesorero: PEDRO SA Z —::— Nataniel 1057

¡Oiga, compañero!

Con este número hemos enterado seis de la «HOJA SANITARIA DE LA I. W. W.», es decir, más de 12,000 ejemplares de la publicación del Comité Sanitario de Santiago, con un desembolso superior a MIL PESOS, cifra no despreciable para ser reunida por trabajadores a objeto de ser dada a sus compañeros en forma de pan espiritual. ¡Y para qué hablar del sacrificio anónimo de los que han atendido el Policlínico, noche a noche desde el 12 de Junio de 1923—dia de su apertura—hasta hoy! Luis Pinto, Pedro Calderón, Manuel Oñate, Francisco Urbina, Segundo Pereira, Pedro Sáez, Luis A. Soza, etc., etc. ¡qué de sacrificios y reproches no han sufrido en su modesto rol de organizadores y mantenedores de estos servicios!

A ellos poco les importa el pasado, pero sí el futuro, pues, quieren que el camino se amplie y la perspectiva se embellezca. Y para esto necesitan la cooperación de todos: la solidaridad.

Usted, compañero, que siente ya la necesidad de leer mensualmente esta publicación, que cuesta 10 centavos ejemplar y se distribuye gratis, ¿no podría hacer un pequeño esfuerzo para que ella aumente su materia) y su tiraje? ¿Ha pensado qué cosas tan grandes y estupendas produce la iniciativa individual? ¿SI? Actúe, entonces, haga circular nuestro periódico en su taller o faena, léaselo a los compañeros analfabetos y grite en su gremio en contra del principio parasitario que practican al recibir paquetes de 100 ó más ejemplares sin enviar un centavo a la tesorería del Comité Sanitario I. W. W.

Oigalo bien, compañero, hemos gastado todo el dinero que ha entrado al Policlínico, para propagar la higiene y evitar — por ende—las enfermedades entre los trabajadores. Sin embargo, no hemos recibido ni 10 centavos de parte de los beneficiados. No hacemos reproches a nadie, pero queremos explicar por qué nuestra hoja no ha salido con regularidad y por qué no ha aumentado su tiraje de 2,000 ejemplares por número.

Sin embargo, este mes, empezaremos a lanzar 1,000 manifiestos en forma de carteles mensuales, a dos tintas, con cada edición del periódico. Y para esto que aumentará nuestros gastos de $ 200 a $ 300 y tantos por publicación, contamos con su ayuda, ya que no podemos mendigar nada del Estado, ni de la Iglesia; puesto que estamos luchando por destruirlos.

Sea usted consecuente con sus ideas y solidarice con nosotros en esta modesta labor.

No es un reproche, compañero, es un llamado el que le hacemos.

J. GANDULFO

Para las madres

EL ALIMENTO DEL PECHO

Nunca se recomendará suficientemente la necesidad de darle la madre el pecho al niño, pues ella posee el alimento natural y se lo proporciona especial para él. Ningún otro alimento podrá alcanzar la excelencia de la buena leche del pecho, la cual elimina todo peligro de contaminación directa o indirecta, ya por el aire, ya por las manos, ya por otra forma cualquiera.

El pecho de la madre suministra al niño el alimento materno a la temperatura exacta que le conviene y que más bien le hará, es decir, no demasiado caliente ni demasiado fría, y el niño no padece las consecuencias de tomar ciertos alimentos recalentados. La naturaleza en su sabios designios ha dispuesto que la leche materna sea el alimento que más exactamente se adapte a las necesidades y a la capacidad digestiva del niño, siempre y cuando el alimento materno sea sano y suficiente.

Si la madre ha de dejar de amamantar a la criatura, en parte o en absoluto, no deberá recurrir en los primeros meses a alimentos a base de harina, pues estas substancias son extrañas a la alimentación natural de la primera infancia. La misma leche de vaca no es el alimento que la naturaleza proveyó para la criatura. La leche de vaca es indigesta para el nene y en su estado natural es el alimento propio al ternero.

La leche de vaca en su estado natural es susceptible de transmitir al nene las enfermedades de que sufre la vaca, tuberculosis, fiebre aftosa, etc., como también de recoger y multiplicar los gérmenes infecciosos de mortíferas enfermedades desde el mismo acto y momento en que es ordeñada hasta que la ingiere el nene (1).

LOS SIETE MESINOS

Los bebés que vienen antes de tiempo requieren muy especial cuidado porque su vitalidad es muy poca, escasamente mantienen su temperatura y digieren y asimilan con dificultad. Hay que obtener sin tardanza la asistencia de cualquier médico.

Hay que mantenerlos calientes, en temperatura uniforme, a cubierto de corrientes de aire, alimentarlos con frecuencia y no nosearles poco. No pueden vestirse ni bañarse como a los demás bebés, y se suele untarlos con aceite de oliva caliente y envolverlos en lana. Duermen pesadamente y habrá dificultad en despertarlos, pero es necesario hacerlo. Esforzarse en amamantarlos al pecho, y si son demasiado débiles para chupar, extraer la leche del pecho y dársela.

Tal vez el Doctor prescriba un estimulante, como por ejemplo, dos gotas exactas de coñac, en un poco de agua, cada dos horas. Así vaya tomando más vida y fuerza, el intérvalo entre las comidas puede extenderse a cada hora u hora y media, aumentando muy gradualmente las dosis.

Hay que mantener una buena y uniforme temperatura y lo mejor es emplear una incubadora, pero si no la hubiese se puede sustituir del siguiente modo. Tomar una cesta de ropa colocar y extender una buena manta de lana en el interior y coserla al borde de la cesta. Luego, tomar otra manta de lana buena y caliente, extendiéndola dentro de la cesta sobre la otra, y coserla al borde, pero a intérvalos, a fin de poder introducir botellas de agua caliente entre las dos mantas. Será fácil entónces retirarlas y volverlas a llenar y la criatura no podrá quemarse. Ha de colocarse un biombo que circunde la cesta a fin de evitar corrientes de aire y colocar un termómetro dentro para apreciar la temperatura.

La madre no olvidará, respecto a la dentición y alimentación, que su edad principiopia, en el día en que debiera haber nacido.

COMO DAR LA MAMADERA

Habiendo resuelto para alimento el que más se asimila al materno, corresponde

(1) Para dar leche de vaca tiene que ser cocida y mezclada con agua hervida azucarada en proporción a la edad del niño (véase número 2 de la HOJA SANITARIA).

buscar la mejor manera de suministrarlo al niño.

La madre atenderá al menor detalle, y verá que el alimento esté a una temperatura adecuada cuando lo da, ni muy frío ni muy caliente. Las madres suelen incurrir en el error de dar el alimento demasiado caliente, o demasiado frío, causas de indigestión, Lo que procede es una temperatura igual a la de la leche materna, es decir, 37 grados centígrade. Un buen modo de apreciar la temperatura es colocar el biberón contra la mejilla o dejar caer gotas sobre el revés de la mano. La madre no debe llevar el biberón a la boca.

Mientras el niño toma el biberón es preciso que la madre lo tenga en la mano. No ha de dejarlo en la cuna para que el niño lo tome solo. Cuando la madre da el pecho a su nene no escatima el tiempo durante el cual la criatura mama. ¿Por qué, entónces, ha de dedicar menos tiempo al niño cuando le da el biberón?

Si la madre misma atiende a ello puede observar si la criatura chupa demasiado de prisa o con demasiada lentitud, y verá también si chupa aire y no leche, y podrá atender a ello y tomar las disposiciones necesarias, lo cual no puede saber, ni hacer, si deja el biberón en la canita del niño y le abandona para que chupe solo.

COMO HA DE CHUPAR EL NIÑO

El nene debe siempre tomar la mamadera con la cabeza un poco levantada, como cuando le da el pecho. El tamaño del agujero de la tetilla o chupón es punto que requiere especial atención para que no sea ni muy pequeño ni demasiado grande.

La función principal del bebé es chupar recio y bien, que chupe leche y no aire, y que las chupadas sean uniformes y completas, porque facilita la digestión, el normal desarrollo de la boca, garganta y también de la digestión, y que haya menos predisposición a Amigdalas y a Adenoides (1).

Es grave error usar tetina con agujero tal que el niño pueda absorber sin esfuerzo' pero una tetina con agujero muy estrecho cansa al niño y le hace rechazar la mamadera antes de terminarla. El agujero será de tamaño tal que en 15 a 20 minutos de succión el niño pueda vaciar la mamadera Frecuentemente la toma parece no haber satisfecho al nene, y es porque no ha chupado bastante y no está lo cansado que debiera y en consecuencia no se duerme pronto ni duerme bien. Hay chupones, adecuados a la edad y vigor de los niños.

AGUJERO REDONDO, FINO. Para bebés golosos, vigorosos.

AGUJERO CUADRADO MEDIANO, para ser perforado, según las necesidades, con una aguja caliente, fina.

AGUJERO GRANDE. para bebés muy débiles y que no puedan chupar vigorosamente.

(1) Inflamación de las glándulas de la garganta y parte posterior de las fosas nasales.

EL BAÑO DEL BEBÉ

El bebé debe bañarse todos los días.

Se evitará toda corriente de aire. El agua estará de 35 a 38 grados. Todo estará preparado antes de sacar el bebé de su cuna.

Poner primeramente el agua fría, luego la caliente. Si no hubiese termómetro se aprecia la temperatura introduciendo el codo en el agua y no la mano porque es más sensitivo. Tener un jarro con agua caliente a mano para el caso en que la temperatura bajara. La ropa limpia estará dispuesta de antemano.

Ponga el bebé en la falda, saque la ropa de noche y cúbrale con una toalla calentada para tener caliente al niño y quietos sus brazos mientras se le lava.

«LA NARIZ.—Se limpia con un trapito arrollado en punta y mojado en aceite de oliva que se introduce cuidadosamente en cada ventana de la nariz.

LA CABEZA.—Dar vuelta al bebé, siempre cubierto con la toalla de modo que su cabeza, soportada por la mano, esté sobre el baño. Se esponja la cabeza, se jabona y se saca el jabón lavando hacia atrás a fin de que no vaya jabón a los ojos ni a los oídos, y se seca bien la cabeza antes de lavar las otras partes del cuerpo. Si salen costras pardas en la cabeza mézclese partes iguales de aceite de oliva y agua de colenia, fríéguese a la noche, lávase a la mañana y desaparecerán (1).

LAS OREJAS.— No ha de entrar agua en los oídos, pero si la hubiese, se seca con un pedazo de algodón en rama formando punta.

LA CARA.—Se esponja con agua, sin jabón y ya el nene puede ir al baño.

EL CUERPO.—Colocar el brazo izquierdo sobre sus espaldas y asir firmemente del izquierdo del nene, descansando la cabeza sobre el brazo izquierdo de la madre. Coloque la mano derecha debajo del trasero, siéntele en el baño, retire su mano izquierda, jabónele y espónjele. De ningún modo retire la mano izquierda hasta que el nene esté nuevamente sobre su falda. Tenga una toalla caliente preparada para recibir al nene y séquele por pequeñas presiones y no por frote. Cuando el bebé está bien seco, empólvele ligeramente entre los pliegues de la piel y en el ombligo (2). Si hay temor de que el bebé resbale en el baño colóquese una toalla en el fondo.

No dar nunca el baño antes de una hora pasada la mamada.

(1) En Chile existe la mala costumbre de conservar la «costra de leche» sobre la cabeza de los niños, la cual es una mezcla inmunda de mugre, grasa y pelos, propicia a albergar todas las infecciones.

(2) Nunca use polvos perfumados porque son irritantes y venenosos.

La hernia o quebradura

La hernia o quebradura es una afección que se caracteriza por la salida de un órgano o víscera a través de un orificio o conducto anormalmente dilatado, Por lo general, la hernia se presenta bajo la forma de un tumor, envuelto en un saco, que se dilata bajo la piel con cada esfuerzo físico que haga el individuo.

Es una enfermedad relativamente común y suele presentarse también en forma congénita, o sea hereditaria. El sitio en que se presenta más a menudo es en la ingle, pudiendo descender hasta las bolsas en el hombre, en forma de un tumor que crece con el esfuerzo, la tos, etc. En la mujer es frecuente la hernia del ombligo. Pero, puede presentarse también en otros sitios del organismo.

Generalmente la hernia es un tumor que no produce dolor y que puede el enfermo llevarla durante muchos años. El tumor formado por la hernia contiene a menudo un trozo de intestino o de epiplón (la tela). En los trabajadores es una enfermedad muy seria, porque crece gradualmente y puede alcanzar tan grandes proporciones que impida trabajar.

Pero el peligro mayor de la hernia, y que puede conducir rápidamente a la muerte, es lo que se denomina «estrangulación». Por lo general, cuando una hernia se estrangula se hincha notablemente, se pone muy dolorosa, se hace imposible achicar o reducir como ocurre normalmente, y, por fin, aparecen fenómenos muy graves, como vómitos e hinchamiento del vientre, que llevan a una muerte segura. Lo que ocurre en tales casos es que la hernia se ha apretado, pellizcado o estrangulado en el anillo por donde sale, y la compresión produce la gangrena del intestino y la detención de todos los movimientos intestinales.

Para prevenir esta complicación tan grave, es necesario operarse de la hernia. Otro tanto debe hacerse, y con mayor razón, en cuanto se sospeche un principio de estrangulación.

Algunos enfermos acostumbran llevar un braguero, o sea, un sugetador de la hernia. Pero ese es un tratamiento incapaz de curar la enfermedad. Es un paliativo para los millonarios, los ociosos o la gente demasiado vieja, que no sirve para un hombre que debe trabajar.

Toda hernia debe ser reconocida por un médico, quien dará las indicaciones de la operación. Con los adelantos modernos de la cirugía, la operación de la hernia no presenta peligro alguno. Todo enfermo de hernia debe operarse, porque es la mejor forma para curar radical y definitivamente de una enfermedad molesta y peligrosa

En el campo las «meicas» hacen a los herniados sacar una plantilla del pie correspondiente al lado con hernia de la corteza de un canelo y le dicen que la hernia «cerrará» junto con la herida del árbol, siempre que guarden el secreto. Esto es tan absurdo como el procedimiento de ciertos charlatanes que colocan barro (lo que expone a infectarse con tétanos) o parches de tela emplástica sobre la hernia por curar. Hay que desterrar estos sucios y descabellados procedimientos de la medicina popular y comercial.

POLICLINICO I. W. W.

NATANIEL, 1057

FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7 A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA —Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes.

ATENCION DENTAL: Martes, Jueves y Sábado:

PRECIOS:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.50
Curaciones dientes	1.—

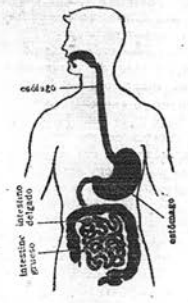
Cartilla de higiene personal

CAPITULO VII

LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS Y SU TRABAJO

Supóngase que uno tiene hambre y que toma un pedazo de pan en la mano; su cerebro, sus músculos y todas las partes de su cuerpo necesitan el pan para alimentarse. ¿Cómo se puede hacerles llegar el pan? Indudablemente comiéndolo. Puede parecer extraño que el camino para el cerebro esté por debajo de la garganta; pero sin embargo, tal es el camino que el alimento recorre para llegar al cerebro.

¿El pedazo de pan que se tiene en la mano está listo para ser utilizado por las diferentes partes del cuerpo? ¿A dónde va después de que se come y qué pasa con él? Hablamos constantemente de disgestión de los alimentos; pero ¿sabemos lo que es la «digestión»? Oímos a las gentes hablar acerca de enfermedades de los órganos digestivos; pero ¿cuáles órganos son éstos, en dónde están y qué es lo que hacen? ¿Qué le pasaría a uno si estos órganos se descompusieran?



El canal alimenticio

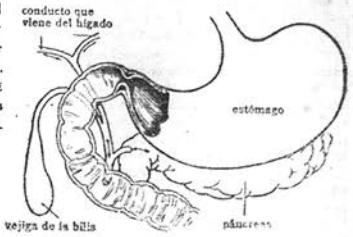
Tales son las cuestiones que vamos a resolver en este capítulo.

¿ADONDE VA EL ALIMENTO DESPUÉS DE COMIDO?—El alimento es primero masticado en la boca, pasa después a la garganta y por último desciende al «esófago». Cuando llega al extremo inferior del esófago, entra en el estómago y de allí pasa al intestino delgado y al intestino grueso. Al caminar el alimento por este largo canal es digerido, y luego pasa por las paredes del intestino y entra en la sangre.

¿QUÉ PASA CON EL ALIMENTO DURANTE LA DIGESTIÓN?— El alimento que comemos llega, convertido en una masa pastosa, al estómago. Antes de que pueda ser utilizado por el cuerpo ha de ser absorbido por las paredes del intestino e incorporarse en la sangre. Para pasar al través de las paredes del intestino el alimento tiene que estar disuelto; la saliva de la boca y los jugos del estómago y del intestino «obran sobre los alimentos de tal manera que los disuelven». Llámase digestión el proceso de disolver los alimentos. Ningún alimento sólido puede entrar en la sangre hasta que haya sido digerido.

Las glándulas salivares. Cada una de estas glándulas forma saliva y la vacía en la boca por un pequeño tubo o ducto. Estos ductos pueden verse claramente en la presente figura.

DIGESTIÓN EN LA BOCA.—En la boca el alimento se reduce a pedazos, con los dientes y las muelas, y se mezcla con la saliva. Esta disuelve parte de las substancias feculentas y y así comienza el trabajo de la digestión. La saliva viene de tres pares de glándulas, que se llaman «glándulas salivares». Estas están situadas unas debajo de la lengua, otras debajo de los ángulos posteriores de la mandíbula inferior y las últimas debajo de las mejillas y en frente de las orejas. Cada glándula es un pequeño órgano que forma la saliva y la vacía en la boca por medio de un delgado tubo o conducto.



El estómago

EL ESTÓMAGO.—Después de que el alimento ha sido molido por los dientes y las muelas y humedecido por la saliva, es tragado y pasa al estómago. Una de las funciones del estómago consiste en servir de receptáculo a los alimentos, de manera que se pueda comer en una sola vez una cantidad considerable de ellos, para que se conserven allí hasta que el cuerpo los pueda utilizar.

El estómago produce el jugo gástrico y lo mezcla con el alimento. El jugo gástrico digiere una parte de la carne, de los huevos y de otros alimentos reconstituyentes y los prepara para el uso del cuerpo. Un ácido que existe en el jugo gástrico mata la mayor parte de las bacterias que entran en el estómago con el alimento y el agua, y así ayuda a protegernos de los gérmenes de enfermedades.

EL HÍGADO Y EL PÁNCREAS — El hígado, (1) que pesa un poco menos de dos kilogramos, está situado en el lado derecho del cuerpo, sobre el estómago. (Véase fig. órganos del cuerpo del N.° 2 de esta Hoja). Fabrica un líquido verde amarillento que se llama la bilis, la cual llega al intestino delgado por medio de un conducto que viene del mismo hígado. La bilis ayuda a la digestión de los alimentos.

El páncreas (2) es un órgano largo y aplastado, que está situado debajo del estómago. Tiene un conducto que se une al que viene del hígado y juntos desembocan en el intestino delgado. El jugo del páncreas toma una participación muy importante en el trabajo de digerir los alimentos en el intestino delgado.

EL INTESTINO DELGADO.— A todo lo largo de las paredes del intestino delgado existen pequeñas glándulas que producen jugos que ayudan a la digestión de los alimentos. Estos se mueven lentamente al través del intestino delgado, que es un tubo de cuatro a ocho metros de longitud, lo cual requiere de diez a veinte horas para completar esta parte de su viaje.

LA DIGESTIÓN EN EL INTESTINO DELGADO.—Al salir del estómago el alimento pasa al intestino delgado, y los jugos del hígado y del páncreas se mezclan con él y también los jugos que provienen de las glándulas intestinales. Mientras el alimento se mueve lentamente a lo largo del intestino los jugos acaban el proceso de la digestión. Entonces es absorbido el mismo alimento por la gran red de vasos sanguíneos, que existe en las paredes del intestino, y se distribuye con la sangre por todo el cuerpo. Así, pues, el alimento sólido

(1) Vulgarmente paña:

(2) Vulgarmente molleja.

LOS DIENTES

Después de toda operación en la boca:

No olvide:

Que del estado de su dentadura depende el estado de su salud.

Si sus dientes están enfermos usted no puede masticar

Si usted no mastica se enfermará del estómago, no podrá digerir bien.

¡Cuide sus dientes!

El aseo de la boca es más importante que el aseo de la cara.

Escobille su dentadura después de cada comida, esto le economizará dinero y dolores.

Haga arreglar su dentadura tan pronto como note una pequeña caríe, *es más barato y duele menos*

Aumente sus cuidados de aseo; cepillese cuidadosamente sus dientes dos o trev eces al día.

Haga frecuentemente (cada hora) buchados con agua cocida sola o con cualquier antiséptico (1).

El día de la operación, es mejor que no mastique, alimentese con líquidos.

Si tiene alguna novedad, *vuelva a la Clínica*

Si tiene una hemorragia y no es hora que esté abierta la Clínica, vaya a la Asistencia Pública.

(1) Un buen antiséptico, económico para la boca, es el siguiente:

Timol	1 gr.
Mentol	1 »
Alcohol	30 grs.

M.—Algunas gotas (diez) en un vaso de agua.

El Instinto Sexual

Todas las acciones de la vida moderna influyen directamente sobre la vida sexual, ante todo, en nuestro sistema de vida: de ahí esta justa observación de León Tolstoi: «nuestra nutrición demasiado abundante, demasiado excitante, en relación a la completa ociosidad, no es más que un continuo estimulante de la lujuria. Los jóvenes de nuestra condición se nutren como las bestias de cebadura.» Con esto van a pasos iguales los ramos iguales de la vida, como el trabajo mental en aumento contínuo, las ocupaciones frecuentemente demasiado sedentarias, la vida nocturna, la compañía de personas inteligentes y de ingenio, los bailes, las conversaciones, los teatros, los cafés-conciertos y muchos otros sugestivos en alto grado, factores todos que indudablemente influyen sobre la vida sexual.

En modo bien poco diferente ocurre en el sexo femenino. Desde la edad de la adolescencia las mujeres de las clases aristocráticas piensan solamente en los vestidos, la elegancia, gracia, música, danza, poesía, novelas, canciones, teatros, conciertos, como activos y como espectadores. Consecuencia de este: una completa ociosidad física, un extraordinario debilitamiento del cuerpo, y una nutrición deficiente. Deben tenerse en cuenta las circunstancias en que nuestros jóvenes de hoy día se instruyen o educan, y entonces no causará extrañeza la absoluta deficiencia que se observa en sus buenas costumbres y que reina generalmente en el mundo femenino de nuestras clases escogidas; pero causará asombro el que estas buenas costumbres no las posean en más alto grado.

Un médico, especialista en las enfermedades de las mujeres, se expresa casi del mismo modo que el ilustre escritor ruso Tolstoi: «No se puede negar que el método de educación que se emplea hoy día, tiene una parte demasiado considerable en el desarrollo excesivo del instinto sexual.

«Estas pobres criaturas son obligadas por la imperiosa tiranía llamada vulgarmente «conveniencia social», a abtenerse completamente de cualquier ejercicio saludable, o privarse aun del aire libre y del sol; esto podría pastarle los colores y el tinte rosa pálido de sus mejillas se volvería de un tinte encarnado grosero; la risa franca y jovial, el correr, el saltar se le dice que son actos vulgares; el espíritu recibe una nutrición abstracta, la joven es alejada de las ocupaciones de índole económica, como de un peligro insidioso para su castidad; desde niña, en cambio, es conducida a los bailes, a los teatros, a «soirées», conciertos, etc. De tal suerte, con un ejercicio corporal deficiente y con una limitada aspiración de aire puro, el instinto sexual crece, tanto más pronto y potente, cuanto que la instrucción no ocupa suficientemente el espíritu; la participación en los negocios le es completamente negada; y por si esto no fuera bastante, ni siquiera se ocupa en los quehaceres domésticos. Como consecuencia psíquica, derivada de todo esto, es una serie de cosas pasadas en el mayor aburrimiento, en el tedio, en la inactividad más completa, que acaban por generar en el instinto sexual un grado tal de intensidad, que puede considerarse casi, como resultante, una constitución neuropática en el individuo».

«La fuerza del instinto sexual,—sigue diciendo,—puede considerarse en estas jóvenes como una necesidad orgánica capaz de poner en peligro su libre albedrío.»

«El no satifacer este impulso, produce una verdadera locura, una terrible conmoción psíquica; entonces el individuo sucumbe al propio instinto, y su responsabilidad se vuelve dudosa; si el individuo no cede al estímulo que potentemente lo mueve, está en peligro de arruinar con la forzada abstinencia su sistema nervioso y volverse neurasténico... El moralista no ve en estos hechos más que un fenómeno de las malas costumbres generales, e invoca contra ellas la serenidad y el aseo; el observador médico se convence de que estos fenómenos de la moderna civilizacion, cohonestan con los nerviosos que cada día invaden más a las nuevas generaciones, por cuanto aquella educa individuos neuropáticos, excita la pasión sexual, empujándola al abuso; perpetuando lo libidinoso, o disminuyendo las fuerzas, conduce fatalmente a cometer actos sexuales contra naturaleza».

A todo cuanto hasta aquí hemos observado se sigue otro hecho: la excitación directa de los sentidos, que a cada paso encontramos en las grandes ciudades; difícilmente, aunque quisiéramos hacerlo, podríamos aquí enumerarlas rigorosamente y con sus particularidades y varias formas, dado lo relativamente pequeña que es esta obra.

Pero si nos detenemos a observar aunque sólo sea aquellos fenómenos habituales, que se repiten muchas veces en un solo día en nuestra presencia, ya siendo nosotros actores tendremos, por ejemplo: los provocadores o significativos apretones de manos, los vestidos de baile demasiado escotados, la danza, indudablemente excitante, la infinita mescolanza de alcoholes por largo tiempo fermentando nuestros intestinos, las graciosas modistillas encontradas a cada paso en nuestro camino, frecuentemente con particularidades ingenuamente inocentes unas veces o románticamente interesantes otras, las canciones lascivas, las novelas frívolas y fantásticas, formando la nutrición intelectual de la juventud dorada, las toilettes y el círculo (y en modo especial los ejemplos de los otros) fácilmente debemos arribar por estas circunstancias a la conclusión de que no sólo el habitante de las capitales, continuamente reclamado a los actos sexuales y demasiado excitado a la satisfacción de los sentidos, tiene mayor necesidad de ellos que el habitante del campo; sino que la vida moderna, y especialmente la de las personas cultas, está refinadamente modelada cínicamente dispuesta para una excitación hipertrófica y despiadada opresión de la vida sexual. Quién se ve arrastrado a vivir en tal ambiente, viene forzosamente obligado a caer en brazos de la más desenfrenada lascivia y a cometer actos contra la naturaleza.

Esta monstruosidad llega al colmo en las gentes aristocráticas, gracias a la tan decantada «educación moral» en la cual el «noblesse oblige», tiene la primacía: «educación» moral que es un verdadero «ragout fin de siécle» de la más espeluznante oposición a la naturaleza, de absoluta bajeza de miras, con salsa de absurdo y de «haut gout», y de la cual sólo queremos poner en evidencia estos dos puntos.

El primero es el hábito, la regla o, mejor aún, el sistema dogmático mil y mil veces puesto en el índice de todos los moralistas higienistas y pedagogos más reputados; el tener o querer ocultar a la juventud, los misterios de las famosos «místicos sexuales».

Tal síntoma parece una pasión específica de la civilización moderna, porque en todos los pueblos civilizados del antiguo tiempo, los cuales eran bastante poco inferiores a nosotros en morbosidad y espectación, no encontramos nada que se le parezca ni siquiera similar. Esto no sólo en Roma, «caput mundi», y en todas las grandes metrópolis, sino en cualquier lugar del orbe antiguo. Aquello que era natural, era natural; así, pues se hablaba de los actos sexuales del mismo modo que de las otras necesidades corporales del hombre, esto es: el comer, el beber, el respirar, el caminar, el dormir, y en fin, de todas las otras funciones fisiológicas. El libre comercio de los sentidos era, en gran parte, común a las buenas costumbres; la exposición de la desnudez del cuerpo—la cual en los climas meridionales se encontraba siempre—impidió aquella lujuria sexual, entre nosotros victoriosa; impidió una tan lasciva gazmoñería un espectáculo indecente e importuno, y sobre todo, hacer una religión del secreto, aplicándola los más simples y normales deseos de cada organismo.

DR. HEINZ STAREKNBURG

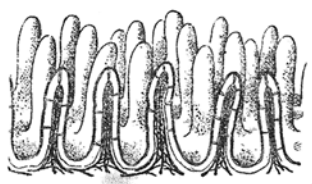
que comemos se disuelve y llega a todas las partes del organismo para nutrirlo.

EL INTESTINO GRUESO.—En todos los alimentos hay cierta cantidad de materia inútil, como la parte leñosa de las coles y de las papas, la cáscara de las frutas, y las fibras gruesas de la carne. Estas materias pasan al intestino grueso y son expulsadas fuera del cuerpo con otros deshechos. Es muy importante para la salud que la expulsión se haga todos los días. No debe permitirse a los deshechos permanecer en el intestino, porque se descompondrán y originarán perturbaciones serias de la salud. Muchas personas sufren de estreñimiento cuando son grandes, porque han adquirido la mala costumbre de dejar para después esta importante función. Procúrese ir al retrete todos los días a la misma hora, y pronto el cuerpo adquirirá el hábito.

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS.—El trabajo de digerir los alimentos es tan importante que los órganos que lo ejecutan llenan casi toda la cavidad del cuerpo. «No es lo que comemos sino lo que digerimos, lo que nos hace fuertes». Este es un proverbio antiguo y es una gran verdad. No podemos tener cuerpos fuertes si no tenemos órganos digestivos sanos, que les preparen buen alimento. En el próximo capítulo estudiaremos algunos medios para conservar sanos los órganos digestivos.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)



La pared interna del intestino delgado está cubierta de pequeños órganos en forma de dedos, muy próximos unos a otros, que se llaman *vellosidades*. El alimento digerido es absorbido y penetra en los vasos sangíneos que existen en las vellosidades. En la figura se ven éstas notablemente amplificadas.

Cooperadores para esta Hoja

Compañero Moisés Montoya.....	$ 10.—
Jorge Sauré.....	15.—
Sindicato de Empajadores en Damajuana.....	5.—

Imp. Liberta, Nataniel 1057

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – Febrero de 1925 – Nº 6

Se distribuye gratis – Secretario General: Segundo Pereira – Tesorero: Pedro Sa[e]z – Nataniel 10 57

OIGA COMPAÑERO

Con este número hemos enterado seis de la <<HOJA SANITARIA DE LA I. W. W. >>, es decir, más de 12.000 ejemplares de la publicación del Comité Sanitario de Santiago, con un desembolso superior a MIL PESOS, cifra no despreciable para ser reunida por trabajadores a objeto de ser dada a sus compañeros en forma de pan espiritual. ¡Y para qué hablar del sacrificio anónimo de los que han atendido el Policlínico, noche a noche, desde el 12 de Junio de 1923 –día de su apertura –hasta hoy! Luis Pinto, Pedro Calderón, Manuel Oñate, Francisco Urbina, Segundo Pereira, Pedro Sáez, Luis A. Soza, etc., etc. ¡Qué de sacrificios y reproches no han sufrido en su modesto rol de organizadores y mantenedores de estos servicios!

A ellos poco les importa el pasado, pero sí el futuro, pues, quieren que el camino se amplíe y la perspectiva se embellezca. Y para esto necesitan la cooperación de todos: la solidaridad.

Usted, compañero, que siente ya la necesidad de leer mensualmente esta publicación, que cuesta 10 centavos el ejemplar y se distribuye gratis, ¿no podría hacer un pequeño esfuerzo para que ella aumente su material y su tiraje? ¿Ha pensado qué cosas tan grandes y estupendas produce la iniciativa individual? ¿Sí? Actúe, entonces, haga circular nuestro periódico en su taller o faena, léaselo a los compañeros analfabetos y grite en su gremio en contra del principio parasitario que practican al recibir paquetes de 100 ó más ejemplares sin enviar un centavo a la tesorería del Comité Sanitario I. W. W.

Oigalo bien, compañero, hemos gastado todo el dinero que ha entrado al Policlínico, para propagar la higiene y evitar –por ende –las enfermedades entre los trabajadores. Sin embargo, no hemos recibido ni 10 centavos de parte de los beneficiados. No hacemos reproches a nadie, pero queremos explicar por qué nuestra hoja no ha salido con regularidad y por qué no ha aumentado su tiraje de 2.000 ejemplares por número.

Sin embargo, este mes, empezaremos a lanzar 1.000 manifiestos en forma de carteles mensuales, a dos tintas, con cada edición del periódico. Y para esto que aumentará nuestros gastos de $200 a $300 y tantos por publicación, contamos con su ayuda, ya que no podemos mendigar nada del Estado, ni de la Iglesia; puesto que estamos luchando por destruirlos.

Sea usted consecuente con sus ideas y solidarice con nosotros en esta modesta labor.

No es un reproche, compañero, es un llamado el que le hacemos.

J. GANDULFO

PARA LAS MADRES

El alimento del pecho

Nunca se recomendará suficientemente la necesidad de darle a la madre el pecho al niño, pues ella posee el alimento natural y se lo proporciona especial para él. Ningún otro alimento podrá alcanzar la excelencia de la buena leche del pecho, la cual elimina todo peligro de contaminación directa o indirecta, ya por el aire, ya por las manos, ya por otra forma cualquiera.

El pecho de la madre suministra al niño el alimento materno a la temperatura exacta que le conviene y que más bien le hará, es decir, no demasiado caliente ni demasiado fría, y el niño no padece las consecuencias de tomar ciertos alimentos recalentados. La naturaleza en sus sabios designios ha dispuesto que la leche materna sea el alimento que más exactamente se adapte a las necesidades y a la capacidad digestiva del niño, siempre y cuando el alimento materno sea sano y suficiente.

Si la madre ha de dejar de amamantar a la criatura, en parte o en absoluto, no deberá recurrir en los primeros meses a alimentos a base de harina, pues estas substancias son extrañas a la alimentación natural de la primera infancia. La misma leche de vaca no es el alimento que la naturaleza proveyó para la criatura. La leche de vaca es indigesta para el nene y en su estado natural es el alimento propio al ternero.

La leche de vaca en su estado natural es susceptible de transmitir al nene las enfermedades de que sufre la vaca, tuberculosis, fiebre aftosa, etc., como también de recoger y multiplicar los gérmenes infecciosos de mortíferas enfermedades desde el mismo acto y momento en que es ordeñada hasta que la ingiere el nene (1).

Los siete mesinos

Los bebés que vienen antes de tiempo requieren muy especial cuidado porque su vitalidad es muy poca, escasamente mantienen su temperatura y digieren y asimilan con dificultad. Hay que obtener sin tardanza la asistencia de cualquier médico.

---

1. Para dar leche de vaca tiene que ser cocida y mezclada con agua hervida azucarada en proporción a la edad del niño (véase número 2 de la Hoja Sanitaria).

Hay que mantenerlos calientes, en temperatura uniforme, a cubierto de corrientes de aire, alimentarlos con frecuencia y manosearles poco. No pueden vestirse ni bañarse como a los demás bebés, y se suele untarlos con aceite de oliva caliente y envolverlos en lana. Duermen pesadamente y habrá dificultad en despertarlos, pero es necesario hacerlo. Esforzarse en amamantarlos al pecho, y si son demasiado débiles para chupar, extraer la leche del pecho y dársela.

Tal vez el Doctor prescriba un estimulante, como por ejemplo, dos gotas exactas de coñac, en un poco de agua, cada dos horas. Así vaya tomando más vida y fuerza, el intérvalo entre las comidas puede extenderse a cada hora u hora y media, aumentando muy gradualmente la dosis.

Hay que mantener una buena y uniforme temperatura y lo mejor es emplear una incubadora, pero si no la hubiese se puede sustituir del siguiente modo. Tomar una cesta de ropa colocar y extender una buena manta de lana en el interior y coserla al borde de la cesta. Luego, tomar otra manta de lana buena y caliente, extendiéndola dentro de la cesta sobre la otra, y coserla al borde, pero a intérvalos, a fin de poder introducir botellas de agua caliente entre las dos mantas. Será fácil entónces retirarlas y volverlas a llenar y la criatura no podrá quemarse. Ha de colocarse un biombo que circunde la cesta a fin de evitar corrientes de aire y colocar un termómetro dentro para apreciar la temperatura.

La madre no olvidará, respecto a la dentición y alimentación, que su edad principipia, en el día en que debiera haber nacido.

Cómo dar la mamadera

Habiendo resuelto para alimento el que más se asimila al materno, corresponde buscar la mejor manera de suministrarlo al niño.

La madre atenderá al menor detalle, y verá que el alimento esté a una temperatura adecuada cuando lo da, ni muy frío ni muy caliente. Las madres suelen in-

currir en el error de dar el alimento demasiado caliente, o demasiado frío, causas de indigestión. Lo que procede es una temperatura igual a la de la leche materna, es decir, 37 grados centígrado. Un buen modo de apreciar la temperatura es coloca el biberón contra la mejilla o dejar caer gotas sobre el revés de la mano. La madre no debe llevar el biberón a la boca.

Mientras el niño toma biberón es preciso que la madre lo tenga en la mano. No ha de dejarlo en la cuna para que el niño lo tome solo. Cuando la madre da el pecho a su nene no escatima en el tiempo durante el cual la criatura mama. ¿Por qué, entonces, ha de dedicar menos tiempo al niño cuando le da el biberón?

(IMAGEN)

Si la madre atiende a ello puede observar si la criatura chupa demasiado deprisa o con demasiada lentitud, y verá también si chupa aire y no leche, y podrá atender a ello y tomar las disposiciones necesarias, lo cual no puede saber, ni hacer, si deja el biberón en la cunita del niño le abandona para que chupe solo.

Cómo ha de chupar el niño

El nene debe siempre tomar la mamadera con la cabeza un poco levantada, como cuando le da el pecho. El tamaño del agujero de la tetilla o chupón es punto que requiere especial atención para que no sea ni muy pequeño ni demasiado grande.

La función principal del bebé es chupar recio y bien, que chupe leche y no aire, y que las chupadas sean uniformes y completas, porque facilita la digestión, el normal desarrollo de la boca, garganta y también de la digestión, y que haya menos predisposición a Amigdalas y a Adenoides (1).

Es grave error usar tetina con agujero tal que el niño pueda absorber sin esfuerzo pero una tetina con agujero muy estrecho cansa al niño y le hace rechazar la mamadera antes de terminarla. El agujero será de tamaño tal que en 15 a 20 minutos de succión el niño pueda vaciar la mamadera. Frecuentemente la toma parece no haber satisfecho al nene, y es porque no ha chupado bastante y no está lo cansado que debiera y en consecuencia no se duerme ponto ni duerme bien. Hay chupones, adecuados a la edad y vigor de los niños.

AGUJERO REDONDO, FINO. Para bebés golosos, vigorosos.

AGUJERO CUADRADO MEDIANO, para ser perforado según las necesidades, con una aguja caliente, fina.

AGUJERO GRANDE, para bebés muy débiles y que no puedan chupar vigorosamente.

1. Inflamación de las glándulas de la garganta y parte posterior de las fosas nasales.

El baño del bebé

El bebé debe bañarse todos los días.

Se evitará toda corriente de aire. El agua estará de 35 a 38 grados. Todo estará preparado antes de sacar al bebé de su cuna.

Poner primeramente el agua fría, luego la caliente. Si no hubiese termómetro se aprecia la temperatura introduciendo el codo en el agua y no la mano porque es más sensitivo. Tener un jarro con agua caliente a mano para el caso en que la temperatura bajara. La ropa limpia estará dispuesta de antemano.

Ponga al bebé en la falda, saque la ropa de noche y cúbrale con una toalla calentada para tener caliente al niño y quietos sus brazos mientras se le lava.

LA NARIZ. –Se limpia con un trapito arrollado en punta y mojado en aceite de oliva que se introduce cuidadosamente en cada ventana de la nariz.

LA CABEZA. –Dar vuelta al bebé, siempre cubierto con la toalla de modo que su cabeza, soportada por la mano, esté sobre el baño. Se esponja la cabeza, se jabona y se saca el jabón lavando hacia atrás a fin de que no vaya jabón a los ojos ni a los oídos, y se seca bien la cabeza antes de lavar las otras partes del cuerpo. Si salen costras pardas en la cabeza mézclese partes iguales de aceite de oliva y agua de colonia, friéguese a la noche, lávese a la mañana y desaparecerán (1).

LAS OREJAS. –No ha de entrar agua en los oídos, pero si la hubiese, se seca con un pedazo de algodón en rama formando una punta.

LA CARA. –Se esponja con agua, sin jabón y ya el nene puede ir al baño.

El CUERPO.- Colocar el brazo izquierdo sobre sus espaldas y asir firmemente del izquierdo del nene, descansando la cabeza sobre el brazo izquierdo de la madre. Coloque la mano derecha debajo del traserito, siéntele en el baño, retire su mano izquierda, jabónele y espónjele. De ningún modo retire la mano izquierda hasta que el nene esté nuevamente sobre su falda. Tenga una toalla caliente preparada para recibir al nene y séquele por pequeñas presiones y no por frote. Cuando el bebé está bien seco, empólvele lijeramente entre los pliegues de la piel y en el ombligo (2). Si hay temor de que el bebé resbale en el baño colóquese una toalla en el fondo.

No dar nunca el baño antes de una hora pasada la mamada.

1. En Chile existe la costumbre de conservar la "costra de leche" sobre la cabeza de los niños, la cual es una mezcla inmunda de mugre, grasa y pelos, propicia a albergar infecciones.
2. Nunca use polvos perfumados porque son irritantes y venenosos.

LA HERNIA O QUEBRADURA

La hernia o quebradura es una afección que se caracteriza por la salida de un órgano o vícera a través de un orificio o conducto anormalmente dilatado. Por lo general, la hernia se presenta bajo la forma de un tumor, envuelto en un saco, que se dilata bajo la piel con cada esfuerzo físico que haga el individuo.

Es una enfermedad relativamente común y suele presentarse también en forma congénita, o sea hereditaria. El sitio en que se presenta más a menudo es en la ingle, pudiendo descender hasta las bolsas en el hombre, en forma de tumor que crece con el esfuerzo, la tos, etc. En la mujer es frecuente la hernia del ombligo. Pero, puede presentarse también en otros sitios del organismo.

Generalmente la hernia es un tumor que no produce dolor y que puede el enfermo llevarla durante muchos años. El tumor formado por la hernia contiene a menudo un trozo de intestino o de epiplón (la tela). En los trabajadores es una enfermedad muy seria, porque crece gradualmente y puede alcanzar tan grandes proporciones que impida trabajar.

Pero el peligro mayor de la hernia, y que puede conducir rápidamente a la muerte, es lo que se denomina <<estrangulación>>. Por lo general, cuando una hernia se estrangula se hincha notablemente, se pone muy dolorosa, se hace imposible achicar o reducir como ocurre normalmente, y, por fin, aparecen fenómenos muy graves, como vómitos e hinchamiento del vientre, que llevan a una muerte segura. Lo que ocurre en tales casos es que la hernia se ha apretado, pellizcado o estrangulado en el anillo por donde sale, y la compresión produce la gangrena del intestino y la detención de todos los movimientos intestinales.

Para prevenir esta complicación tan grave, es necesario operarse, y con mayor razón, en cuanto se sospeche un principio de estrangulación.

Algunos enfermos acostumbran llevar un braguero, o sea, un sugetador de la hernia. Pero ese es un tratamiento incapaz de curar la enfermedad. Es un paliativo para los millonarios, los ociosos o la gente demasiado vieja, que no sirve para un hombre que debe trabajar,

Toda hernia debe ser reconocida por un médico, quien dará las indicaciones de la operación. Con los adelantos modernos de la cirugía, la operación de la hernia no presenta peligro alguno. Todo enfermo de hernia debe operarse, porque es la mejor forma para curar radical y definitivamente de una enfermedad molesta y peligrosa.

En el campo las <<meicas>> hacen a los herniados sacar una plantilla del pie correspondiente al lado con la hernia de la corteza de un canelo y le dicen que la hernia <<cerrará>> junto con la herida del árbol, siempre que guarden el secreto. Esto es tan absurdo como el procedimiento de ciertos charlatanes que colocan barro (lo que expone a infectarse con tétanos) o parches de tela emplástica sobre la hernia por curar. Hay que desterrar estos sucios y descabellados procedimientos de la medicina popular y comercial.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057
Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche
Atención Médica. –Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes.
Atención Dental: Martes, Jueves y Sábado:
Precios:
Consultas $2.-
Inyecciones 1.-
Curaciones, lavados 1.-
R. Wassermann 5.-
Ex-jugo gástrico y orina 5.-
Extracciones 1.50
Curaciones dientes 1.-

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL
CAPITULO VII
LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS Y SU TRABAJO

Supóngase que uno tiene hambre y que toma un pedazo de pan en la mano; su cerebro, sus músculos y todas las partes de su cuerpo necesitan el pan para alimentarse. ¿Cómo se puede hacer llegar el pan? Indudablemente comiéndolo. Puede parecer extraño que el camino para el cerebro esté por debajo de la garganta; pero sin embargo, tal es el camino que el alimento recorre para llegar al cerebro.

¿El pedazo de pan que se tiene en la mano está listo para ser utilizado por las diferentes partes del cuerpo? ¿A dónde va después de que se come y qué pasa con él? Hablamos constantemente de digestión de los alimentos; pero ¿sabemos lo que es la <<digestión>>? Oímos a las gentes hablar acerca de enfermedades de los órganos digestivos; pero ¿cuáles órganos son éstos, en dónde están y qué es lo que hacen? ¿Qué le pasaría a uno si estos órganos se descompusieran?

(IMAGEN: canal alimenticio)

Tales son cuestiones que vamos a resolver en este capítulo.

¿A DONDE VA EL ALIMENTO DESPUÉS DE COMIDO? –El alimento es primero masticado en la boca, pasa después a la garganta y por último desciende al <<esófago>>. Cuando llega al extremo inferior del esófago, entra en el estómago y de allí pasa al intestino delgado y al intestino grueso. Al caminar el alimento por este largo canal es digerido, y luego pasa por las paredes del intestino y entra en la sangre.

¿QUÉ PASA CON EL ALIMENTO DURANTE LA DIGESTIÓN? –El alimento que comemos llega, convertido en una masa pastosa al estómago.

(IMAGEN: Las glándulas salivares. Cada una de estas glándulas forma saliva y la vacia en la boca por un pequeño tubo o ducto. Estos ductos pueden verse claramente en la presente figura)

Antes de que pueda ser utilizado por el cuerpo ha de ser absorbido por las paredes del intestino e incorporarse en la sangre. Para pasar al través de las paredes del intestino el alimento tiene que estar disuelto; la saliva de la boca y los jugos del estómago y del intestino <<obran sobre los alimentos de tal manera que los disuelven>>. Llámase digestión el proceso de disolver los alimentos. Ningún alimento sólido puede entrar en la sangre hasta que haya sido digerido.

DIGESTIÓN EN LA BOCA. –En la boca el alimento se reduce a pedazos, con los dientes y las muelas, y se mezcla con la saliva. Esta disuelve parte de las substancias feculentas y así comienza el trabajo de la digestión. La saliva viene de tres pares de glándulas, que se llaman <<glándulas salivares>>. Estas están situadas unas debajo de la lengua, otras debajo de los ángulos posteriores de la

mandíbula inferior y las últimas debajo de las mejillas y en frente de las orejas. Cada glándula es un pequeño órgano que forma la saliva y la vacia en la boca por medio de un delgado tubo conducto.

(IMAGEN: El estómago)

EL ESTÓMAGO. –Después de que el alimento ha sido molido por los dientes y las muelas y humedecido por la saliva, es tragado y pasa al estómago. Una de las funciones del estómago consiste en servir de receptáculo a los alimentos, de manera que se pueda comer en una sola vez una cantidad considerable de ellos, para que se conserven allí hasta que el cuerpo los pueda utilizar.

El estómago produce el jugo gástrico y lo mezcla con el alimento. El jugo gástrico digiere una parte de la carne, de los huevos y de otros alimentos reconstituyentes y los prepara para el uso del cuerpo. Un ácido que existe en el jugo gástrico mata la mayor parte de las bacterias que entran en el estómago con el alimento y el agua, y así ayuda a protegernos de los gérmenes de enfermedades.

EL HÍGADO Y EL PÁNCREAS. –El hígado, (1) que pesa un poco menos de dos kilogramos, está situado en el lado derecho del cuerpo, sobre el estómago. (Véase fig. órganos del cuerpo del Nº 2 de esta Hoja). Fabrica un líquido verde amarillento que se llama bilis, la cual llega al intestino delgado por medio de un conducto que viene del mismo hígado. La bilis ayuda a la digestión de los alimentos.

El páncreas, (2) es un órgano largo y aplastado, que está situado debajo del estómago. Tiene un conducto que se une al que viene del hígado y juntos desembocan en el intestino delgado. El jugo del páncreas toma una participación muy importante en el trabajo de digerir los alimentos en el intestino delgado.

EL INTESTINO DELGADO. –A todo lo largo de las paredes del intestino delgado existen pequeñas glándulas que producen jugos que ayudan a la digestión de los alimentos. Estos se mueven lentamente al través del intestino delgado, que es un tubo de cuatro a ocho metros de longitud, lo cual requiere de diez a veinte horas para completar esta parte de su viaje.

LA DIGESTIÓN EN EL INTESTINO DELGADO. –Al salir del estómago el alimento pasa al intestino delgado, y los jugos del hígado y del páncreas se mezclan con él y también los jugos que provienen de las glándulas intestinales. Mientras el alimento se mueve lentamente a lo largo del intestino los jugos acaban el proceso de la digestión. Entonces es absorbido el mismo alimento por la

gran red de vasos sanguíneos, que existe en las paredes del intestino, y se distribuye con la sangre por todo el cuerpo. Así, pues, el alimento sólido que comemos se disuelve y llega a todas las partes del organismo para nutrirlo.

1. Vulgarmente pana:
2. Vulgarmente molleja.

EL INTESTINO GRUESO. –En todos los alimentos hay cierta cantidad de materia inútil, como la parte leñosa de las coles y de las papas, la cáscara de las frutas, y las fibras gruesas de la carne. Estas materias pasan al intestino grueso y son expulsadas fuera del cuerpo con otros desechos. Es muy importante para la salud que la expulsión se haga todos los días. No debe permitirse a los deshechos permanecer en el intestino, porque se descompondrán y originarán perturbaciones serias de la salud. Muchas personas sufren de estreñimiento cuando son grandes, porque han adquirido la mala costumbre de dejar para después esta importante función. Procúrese ir al retrete todos los días a la misma hora, y pronto el cuerpo adquirirá el hábito.

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS. –El trabajo de digerir los alimentos es tan importante que los órganos que lo ejecutan llenan casi toda la cavidad del cuerpo. <<No es lo que comemos sino lo que digerimos, lo que nos hace fuertes>>. Este es un proverbio antiguo y es una gran verdad. No podemos tener cuerpos fuertes si no tenemos órganos digestivos sanos, que les preparen buen alimento. En el próximo capítulo estudiaremos algunos medios para conservar sanos los órganos digestivos.

(IMAGEN: La pared interna del intestino delgado está cubierta de pequeños órganos en forma de dedos, muy próximos unos a otros, que se llaman *vellosidades*. El alimento digerido es absorbido y penetra en los vasos sanguíneos que existen en las vellosidades. En la figura se ven éstas notablemente amplificadas)

Dr. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

LOS DIENTES

No olvide:

Que el estado de su dentadura depende del estado de su salud.

Si sus dientes están enfermos usted no puede masticar.

Si usted no mastica se enfermará del estómago, no podrá digerir bien.

¡Cuide sus dientes!

El aseo de la boca es más importante que el aseo de la cara.

Escobille su dentadura después de cada comida, esto le economizará dinero y dolores.

Haga arreglar su dentadura tan pronto como note una pequeña carie, es más barato y duele menos.

Después de toda operación en la boca:

Aumente sus cuidados de aseo: cepíllese cuidadosamente sus dientes dos o tres veces al día.

Haga frecuentemente (cada hora) buchados con agua cocida sola o con cualquier antiséptico (1).

El día de la operación, es mejor que no mastique, aliméntese con líquidos.

Si tiene alguna novedad, vuelva a la Clínica.

Si tiene una hemorragia y no es hora que esté abierta la Clínica, vaya a la Asistencia Pública.

1. Un buen antiséptico, económico para la boca, es el siguiente:
   Timol..... 1 gr.
   Mentol ..... 1 “
   Alcohol ..... 30 grs.
   M. –Algunas [g]otas (diez) en un vaso de agua.

EL INSTINTO SEXUAL

Todas las acciones de la vida moderna influyen directamente sobre la vida sexual, ante todo, en nuestro sistema de vida: de ahí esta justa observación de León Tolstoi: <<nuestra nutrición demasiado abundante, demasiado excitante, en relación a la completa ociosidad, no es más que un continuo estimulante de la lujuria. Los jóvenes de nuestra condición se nutren como las bestias de cebadura.>>

Con esto van a pasos iguales los ramos iguales de la vida, como el trabajo mental en aumento continuo, las ocupaciones frecuentemente demasiado sedentarias, la vida nocturna, la compañía de personas inteligentes y de ingenio, los bailes, las conversaciones, los teatros, los cafés-conciertos y muchos otros sugestivos en alto grado, factores todos que indudablemente influyen sobre la vida sexual.

En modo bien poco diferente ocurre en el sexo femenino. Desde la edad de la adolesencia las mujeres de las clases aristocráticas piensan solamente en los vestidos, la elegancia, gracia, música, danza, poesía, novelas, canciones, teatros, conciertos, como activos y como espectadores. Consecuencia de esto: una completa ociosidad física, un extraordinario debilitamiento del cuerpo, y una nutrición deficiente. Deben tenerse en cuenta las circunstancias en que nuestros jóvenes de hoy día se instruyen o educan, y entonces no causará extrañeza la absoluta deficiencia que se observa en sus buenas costumbres y que reina generalmente en el mundo femenino de nuestras clases escogidas; pero causará asombro el que éstas buenas costumbres no las posean en más alto grado.

Un médico, especialista en las enfermedades de las mujeres, se expresa casi del mismo modo que el ilustre escritor ruso Tolstoi: <<No se puede negar que el método de educación que se emplea hoy día, tiene una parte demasiado considerable en el desarrollo excesivo del instinto sexual.

<<Estas pobres criaturas son obligadas por la imperiosa tiranía llamada vulgarmente <<conveniencia social>>, a abstenerse completamente de cualquier ejercicio saludable, o privarse aun del aire libre y del sol; esto podría gastarle los colores y el tinte rosa pálido de sus mejillas se volvería de un tinte encarnado grosero; la risa franca y jovial, el correr, el saltar se le dice que son actos vulgares; el espíritu recibe una nutrición abstracta, la joven es alejada de las ocupaciones de índole económica, como de un peligro insidioso para su castidad; desde niña, en cambio, es conducida a los bailes, a los teatros, a <<soirées>>, conciertos, etc. De tal suerte, con un ejercicio corporal deficiente y con una limitada aspiración de aire puro, el instinto sexual crece, tanto más pronto y potente, cuanto que la instrucción no ocupa suficientemente el espíritu; la participación en los negocios le es completamente negada; y por si esto no fuera bastante, ni siquiera se ocupa en los quehaceres domésticos. Como consecuencia psíquica, derivada de todo esto, es una serie de cosas pasadas en el mayor aburrimiento, en el tedio, en la inactividad más completa, que acaban por generar en el instinto sexual un grado tal de intensidad, que puede considerarse casi, como resultante, una constitución neuropática en el individuo>>.

<<La fuerza del instinto sexual, -sigue diciendo, -puede considerarse en estas jóvenes como una necesidad orgánica capaz de poner en peligro su libre albedrío.>>

<<El no satisfacer este impulso, produce una verdadera locura, una terrible conmoción psíquica; entonces el individuo sucumbe al propio instinto, y su responsabilidad se vuelve dudosa; si el individuo no cede al estímulo que potentemente lo mueve, está en peligro de arruinar con la forzada abstinencia su sistema nervioso y volverse neurasténico… El moralista no ve en estos hechos más que un fenómeno de las malas costumbres generales, e invoca contra ellas la serenidad y el aseo; el observador médico se convence de que estos fenómenos de la moderna civilización, cohonestan con los nervios que cada día invaden más a las nuevas generaciones, por cuanto aquella educa individuos neuropáticos, excita la pasión sexual, empujándola al abuso; perpetuando lo libidinoso, o disminuyendo las fuerzas, conduce fatalmente a cometer actos sexuales contra naturaleza>>.

A todo cuanto hasta aquí hemos observado se sigue otro hecho: la excitación directa de los sentidos, que a cada paso encontramos en las grandes ciudades; difícilmente, aunque quisiéramos hacerlo, podríamos aquí enumerarlas rigorosamente y con sus particularidades y varias formas, dado lo relativamente pequeña que es esta obra.

Pero si nos detenemos a observar aunque sólo sea aquellos fenómenos habituales, que se repiten muchas veces en un solo día en nuestra presencia, ya siendo nosotros actores tendremos, por ejemplo: los provocadores o significativos apretones de manos, los vestidos de baile demasiado escotados, la danza, indudablemente excitante, la infinita mescolanza de alcoholes por largo tiempo fermentando nuestros intestinos, las graciosas modistillas encontradas a cada paso en nuestro camino, frecuentemente con particularidades ingenuamente inocentes unas veces o románticamente interesantes otras, las canciones lascivas, las novelas frívolas y fantásticas, formando la nutrición intelectual de la juventud dorada, las toilettes y el círculo (y en modo especial los ejemplos de los otros) fácilmente debemos arribar por estas circunstancias a la conclusión de que no sólo el habitante de las capitales, continuamente reclamado a los actos sexuales, y demasiado excitado a la satisfacción de los sentidos tiene mayor necesidad de ellos que el habitante del campo; sino que la vida moderna, y especialmente la de las personas cultas, está refinadamente modelada cínicamente dispuesta para una excitación hipertrófica y despiadada opresión de la vida sexual. Quién se vea arrastrado a vivir en tal ambiente, viene forzosamente obligado a caer en brazos de la más desenfrenada lascivia y a cometer actos contra la naturaleza.

Esta monstruosidad llega al colmo en las gentes aristocráticas, gracias a la tan decantada <<educación moral>> en la cual el <<noblesse oblige>> tiene la primacía: <<educación>> moral que es un verdadero <<ragout fin de siécle>> de la más espeluznante oposición a la naturaleza de absoluta bajeza de miras, con salsa de absurdo y de <<haut gout>>, y de la cual sólo queremos poner en evidencia estos dos puntos.

El primero es el hábito, la regla o, mejor aún, el sistema dogmático mil y mil veces puesto en el índice de todos los moralistas higienistas y pedagogos más reputados; el tener o querer ocultar a la juventud, los misterios de los famosos <<místicos sexuales>>.

Tal síntoma parece una pasión específica de la civilización moderna, porque en todos los pueblos civilizados del antiguo tiempo, los cuales eran bastante poco inferiores a nosotros en morbosidad y expectación, no encontramos nada que se le parezca ni siquiera similar. Esto no sólo en Roma, <<caput mundi>>, y en todas las grandes metrópolis, sino en cualquier lugar del orbe antiguo. Aquello que era natural, era natural: así, pues se hablaba de los actos sexuales del mismo modo que de las otras necesidades corporales del hombre, esto es: el comer, el beber, el respirar, el caminar, el dormir, y en fin, de todas las otras funciones fisiológicas. El libre comercio de los sentidos era, en gran parte, común a las buenas costumbres; la exposición de la desnudez del cuerpo –la cual en los climas meridionales se encontraba siempre –impidió aquella lujuria sexual, entre nosotros victoriosa; impidió una tan lasciva gazmoñería un espectáculo indecente e inoportuno, y sobre todo, hacer una religión del secreto, aplicándola los más simples y normales deseos de cada organismo.

DR. HEINZ STARKENBURG

COOPERADORES PARA ESTA HOJA

Compañero Moisés Montoya $ 10.-
Jorge Sauré 15.-
Sindicato de Empajadores en Damajuana 5.-

Hoja sanitaria IWW

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITÉ SANITARIO — MARZO DE 1925 — N.° 7

Se distribuye gratis —::— Secretario General: LUIS A. SOZA C. —::— Tesorero: PEDRO SAEZ —::— Natanie1 1057

EL BAÑO

Es concedido actualmente por todos, que los baños frecuentes, disfrutados con inteligencia y oportunidad, desempeñan un papel muy importante en la economía de la salud. Toda casa debe estar provista de las comodidades propias para tomar los baños necesarios. Cuando se construye y se amuebla una casa, conviene proveer estos requisitos, aun cuando sea menester privarse de algún objeto de lujo. La imposibilidad de conseguir esas comodidades, no obstante, no excusa el que se desatienda esa necesidad higiénica, pues el agua abunda y puede aprovecharse sin dichas comodidades.

Los siguientes breves informes referentes a la importancia de bañarse frecuentemente, han sido tomados de una buena revista de salud:

«La epidermis, o sea la envoltura superficial que cubre todo el cuerpo, está penetrada, en toda su extensión por unas aberturas pequeñas, llamadas poros. En la totalidad de la superficie del cuerpo hay más de dos millones de tales poros. Cada uno de éstos es el orificio externo de un tubo capilar (1) que sirve de caño de desagüe para llevar toda materia gastada, descompuesta y muerta, fuera del cuerpo. Cada uno de estos órganos de purificación está en constante trabajo a no ser que de alzún modo se obstruya la boquilla. Son especialmente activos en verano, y despiden grandes cantidades de sudor, el cual tiene en solución las materias ofensivas.

«Ahora veamos qué es lo que sucede si no hacemos caso al revestimiento natural con que bondadosamente hemos sido dotados. El sudor ó transpiración insensible, cargado de impurezas, sale por dos millones de orificios y se extiende sobre la superficie del cuerpo. La parte acuosa se evapora, dejando tras sí todas las impurezas que contenía y que se adhieren a la piel. Esto es lo que sucede el primer día. Al día siguiente se deposita igual cantidad y de la misma manera, formando con lo que se había depositado antes, una capa delgada de suciedad que cubre la piel. El tercer día la cantidad ha aumentado tomando la consistencia del barniz. El cuarto día todo el cuerpo está completamente forrado con una capa cuádruple de inmundicias orgánicas. Desde el quinto día comienza la fermentación, y puede notarse ya un olor acre y desagradable. Al sexto día se agrega material nuevo a la suciedad acumulada, aumentado aún más la intensidad del hedor que se escapa. El punto culminante se alcanza en el séptimo día. El hedor acre y penetrante se hace ya intolorable. El individuo se siente como si se hubiera bañado en miel y vinagre. Al acercarse a los amigos, estos tratan de ver si no se le ha quedado un pedazo de carroña en el tacón de la bota. Empero, el individuo mismo está inconsciente del mal olor, habiéndosele acostumbrado la nariz a la fetidez, o si acaso lo advierte, hará de cuenta que no viéndole nadie el pellejo, se librará del descubrimiento. Vana ilusión. Toda persona cuyo sentido del olfato no haya sido destruído completamente con el rapé o con un catarro crónico, lo advertirá tan presto, como el perro olfatea la comadreja.»

(1) Tubo del grueso de un cabello.

Cualquier persona, por muy pobre que sea, puede bañarse diariamente con un trapo limpio y un lavatorio con agua templada.

La cara y las manos que se lavan diariamente y a menudo varias veces al día, no necesitan tanto el lavado como las otras partes del cuerpo que se hallan cubiertas con la ropa. La ropa intercepta la luz del sol y el aire, de suerte que las substancias venenosas y las escamas se juntan en la epidermis, se secan y endurecen, y tapan los poros, hasta que uno se siente muy desaseado.—ROSSITER.

Sea que una persona esté bien o que esté enferma, la respiración es más desahogada y fácil si se acostumbra uno al baño. Por medio de él se hacen más flexibles los músculos; el cuerpo y la mente se desarrollan armónicamente, la inteligencia se abrillanta y todas las facultades tienen mayor animación. El baño es un calmante, para los nervios. Promueve la transpiración aviva la circulación, vence las obstrucciones del sistema y obra con provecho sobre los riñones y los órganos urinarios. Los baños ayudan las funciones del vientre, del estómago y del hígado, dando energía y vida nueva a cada órgano. Facilita también la digestión, y lejos de debilitar el sistema, lo fortalece. Lejos de aumentar la propensión a los resfríos, si se toma el baño como se debe, protegerá contra el resfrío; porque la circulación se mejora y los órganos internos, que se hallan más o menos congestionados, se alivian, porque la sangre es atraída a la superficie, y una corriente más libre y más regular se establece por todos los vasos sanguíneos. — LA SEÑORA E. G. WHITE.

«Al descuidar el baño diario los poros se tapan; los desperdicios y materias gastadas y fétidas, en vez de ser eliminadas, son en parte reabsorbidas, convirtiéndose en causa prolífica de enfermedades.

«Un cutis limpio es una de las condiciones esenciales para la salud y la hermosura, y nada ayuda tanto a ello como la costumbre de bañarse a menudo y frotarse vigorosamente. Así se mantendrá suave el cutis y vigoroso todo el cuerpo.»

Se debe tomar el baño todas las mañanas, a no ser que haya alguna causa física anormal que lo impida. La mejor hora para el baño, que es afortunadamente la mejor para todo el mundo, es en la mañana, antes de vestirse. No es necesario que ese baño sea muy complicado, ni que ocupe más de cinco minutos de tiempo. Un caballero que ha sacado mucho provecho de esos baños matutinos, dijo que su baño consistía de una parte de agua, cuatro partes de frotamiento con una toalla áspera, y cinco partes de frotamiento con la mano. Casi todo el mundo puede darse un baño así y aprovecharse de él. Las personas que se resentirían gravemente con baños fríos de inmersión, pueden casi siempre tomar este baño con gran provecho.

Si hace mucho frío no es necesario quitarse toda la ropa a la vez. Se deja caer hasta la cintura; mójense las manos y sálpiquese la cara, los brazos y el cuerpo. El agua no debe ser demasiado fría, siempre que sea fácil obtenerla templada, debe preferirse. En la mayoría de los casos, sin embargo, si se usa muy poca agua, lo frío no causará ninguna sensación desagradable, ni entrará el frío si se frota uno vigorosamente. Este baño puede durar un minuto,

Para las Madres

¿POR QUE RECHAZA EL NIÑO SU ALIMENTO?

El niño no se muestra dispuesto a veces a terminar la mamadera. En este caso es prudente no obligarle a agotarla, es decir, no darle más de la que quiera el nene tomar.

Probablemente este disgusto del niño para el alimento, esta desapetencia, son porque su estómago no está en buen estado. Puede ser que el calor en verano, o la dentición, perturben de momento sus órganos digestivos, y en este caso es dañino obligarle a recargarlos aún más.

El estómago, como cualquier otro órgano del cuerpo, necesita descanso y el mejor modo de dárselo, y corregir la indisposición del niño para tomar la mamadera, es no darle trabajo al estómogo por un corto tiempo, así pues, cuando el niño rehusa su mamadera, no hay que molestarle exigiendo que la acepte.

No le hará ningún daño pasarse de una toma, pero puede sí, enfermar tomando más alimento de lo que el estómago buenamente puede entonces digerir.

El método y regularidad de las comidas no deben nunca descuidarse. Si el niño rehusa una toma o parte de ella no debe ofrecerle más alimento hasta llegada la hora de la siguiente toma. El agua es beneficiosa para el niño. Si tiene sed, dele a beber cuanta agua quiera, pero tenga buen cuidado que el agua haya sido recién hervida y enfriada para evitar que pudiera haber recogido gérmenes nocivos en la atmósfera, pues en este caso puede infeccionar al niño.

PELIGRO DE LA SOBREALIMENTACION

La sobrealimentación es el gran peligro al cual el amor materno expone de continuo a los niños. Un bebé toma poco alimento a un tiempo, pero la madre le da generalmente demasiado de una vez, o le da más tomas de las prescritas. Por lo general un aumento de 200 a 225 gramos semanales indica exceso de alimentación. La sobrealimentación a veces aumenta desordenadamente el peso de la criatura, recargando gradualmente el estómago y más tarde el niño enferma, o bien desarregla el sistema digestivo, produciendo extreñimiento o diarrea, sin exceso de peso. El niño podrá tener sed y en este caso conviene darle unas cucharaditas de agua ya hervida y tibia.

La madre no debe escatimar el alimento, pero ha de estudiar a su nene. No es posible fijar cantidad exacta de alimento, porque las criaturas difieren y también su capacidad digestiva. Un indicio casi certero de sobrealimentación es si la orina huele a amoníaco y que el nene no ha tenido fiebre u otro desarreglo.

VITAMINAS Y JUGO DE FRUTAS

En los últimos años se han llevado a cabo muy importantes investigaciones a cerca de ciertas propiedades en los alimentos, llamadas Vitaminas.

Los alimentos, tanto para adultos como para niños, deben contener una suficiente cantidad de estas vitaminas, porque si están completamente privados de ellas, niños y grandes pueden enfermar. La leche humana también contiene vitaminas, en cantidad variable, pero casi siempre tiene la suficiente para el niño.

Siempre es bueno advertir que a todo niño alimentado artificialmente, y después de haber cumplido un mes debiera dársele jugo de frutas o vegetales verdosos no cocidos, porque éstos también son ricos en vitaminas (1).

Lo mejor es dar al niño jugo de naranja añadido de azúcar, pasado por una muselina fina, y diluído en dos veces la cantidad de agua hervida y ya tibia, media cucharadita al día, media hora o más antes de las tomas, es decir, no demasiado próximo a su toma de leche, y luego aumentar gradualmente la cantidad hasta darle diariamente como dos cucharadas de las soperas de esta dilución cuando el niño tenga 4 ó 5 meses. Si el nene no tolera esta cantidad, dilúyase el jugo de naranja añadiendo más agua. También puede darse al niño jugo de limón, uva o piña.

(1) En los hospitales chilenos se usa con éxito el jugo de zanahoria cruda rayado y exprimido en un colador limpio o sedaso.

HIGIENE DEL NIÑO

Nosotros estamos siempre rodeados de gérmenes nocivos a la salud, en el aire en los alimentos, en el agua que bebemos; pero nuestros organismos están más o menos protegidos para resistir los ataques de estos gérmenes. Si nuestra resistencia es suficiente, mantenemos nuestra salud, pero si los gérmenes logran vencer nuestra resistencia, entonces enfermamos.

El aire fresco y puro, sol en abundancia y limpieza extremada, son nuestros mejores defensores en la constante lucha contra las enfermedades, pues, éstas nacen, se desarrollan y propagan, a cubierto de la suciedad y de la obscuridad.

Los niños tienen menos fuerza que los adultos para resistir esos ataques y es, por tanto, menester rodearlos de las mayores precauciones y del mayor aseo para protegerlos contra los gérmenes dañinos y las enfermedades que éstos originan. Es preciso observar la más escrupulosa higiene.

El baño diario del niño será completo, su ropa de vestir se cambiará con frecuencia y la de la cama será aireada todas las mañanas. Ante y, por sobre todo, es de la mayor importancia la muy prolija limpieza de la mamadera, de sus gomas, y de todos los utensilios empleados en la preparación del alimento del niño. La madre no debe nunca olvidar que la falta de limpieza del biberón es causa de innumerables enfemedades y de honda desesperación y llanto luego,—en tantísimos hogares. «Limpieza, más limpieza y siempre más limpieza», debe ser el lema de toda persona que se ocupa del Bebé y de la alimentación de las criaturas.

AIRE PURO

El aire puro es vida.
No lo escatime al niño.

Aunque el niño reciba alimento bueno, y en cantidad; es indispensable que disfrute abundante aire fresco y puro y a este efecto debe permanecer al aire libre o en habitaciones bien ventiladas todo el tiempo que la prudencia indique.

Las habitaciones chicas, escasas de aire y luz, son nocivas a su salud. Un cuarto sin ventilación sólo tiene oxígeno para una persona mayor durante media hora, y sin embargo, cuánta veces vemos a una persona adulta y a un bebé dormir toda la noche en habitaciones pequeñas, sin ventilación. No es de extrañar que el niño esté triste e inquieto y parezca enfermizo.

Si pudiéramos ver la infinita enorme cantidad de gérmenes dañinos que se desarrollan en esas habitaciones faltas de aire y luz, pronto nos daríamos cuenta de la importancia que tiene para todos nosotros el aire y el Sol. ¿No vemos cómo las plantas y los animales buscan el aire puro y el Sol? ¿Por qué no nos han de ser igualmente beneficios?

No hay que desperdiciar una sola oportunidad propicia para sacar el niño a paseo, ya desde que nace, donde el aire sea fresco y puro.

Si fuese necesario retener al muchacho dentro de la habitación, téngase siempre bien abiertas las ventanas, pero no se olvide la madre que el niño requiere la mejor habitación de la casa y aquella que no esté expuesta a demasiado calor o frío, una habitación que no dé en un lugar que pueda desprdir malos olores.

refregándose después vigorosamente con una toalla afelpada muy áspera, hasta quedar seco. Una toalla tersa de algodón o de lino, sirve tanto para secar a uno como el papel abrillantado sirve para secar la tinta.

Así se termina la mitad del baño, conforme a las reglas dadas. Luego vienen las frotaciones de mano. Comenzando con las muñecas, frótense los brazos, el cuello y el cuerpo, suave, pero rápidamente, hasta que toda la superficie quede ardiente. Si la temperatura de la pieza es demasiado fría, abríguese uno entonces con una camisa de lana u otro material. Cúidese bien de no tener reacción o resfriarse. Báñese luego el resto del cuerpo de la misma manera. Aunque al principio estos baños tempranos parezcan algo desagradables, en unos pocos días se acostumbra uno tanto que no puede pasarse sin ellos. Este ejercicio es fortificante, estimula la piel, entona todos los órganos y los templa para los trabajos del día; el calor que se desarrolla en el interior del cuerpo quitará el deseo de calentar excesivamente la casa, por medio de fogones, para avivar un sistema entorpecido.

El baño de agua fría, con enérgicas frotaciones de manos, no es suficiente para tener el cuerpo en completo aseo. Debe tomarse al menos una vez por semana un bano caliente o tibio para limpiar bien el cuerpo. Debe usarse una buena clase de jabón de tocador, uno que no perjudique la piel.

El baño neutral de todo el cuerpo, con una temperatura de unos treinta y siete grados, es un calmante excelente para los nervios, después de un día de arduo trabajo intelectual. El baño frío o de frotamiento de mano, es por lo general estimulante y puede impedir el sueño, mientras que el baño neutral aquieta los nervios y llama el sueño. Llévese bien la tina; cerciórese de que la temperatura sea correcta, y permanézcase tranquilamente en el baño mientras uno se sienta a gusto y descansado.

Los baños fríos estimulan y endurecen a las personas fuertes, las que reaccionan vigorosamente Aquellos que pueden tomarlos sin malos resultados, hallarán en ellos un preventivo excelente contra los resfriados. Empezando con agua que no sea demasiado fría y desagradable, puede ir bajándose la temperatura hasta que el baño frío sea grato y benéfico. La gente que, debido a la mala circulación y poca resistencia, se resfría y no puede entrar en reacción y sentir un calor fuerte y grato, no debería nunca tomar estos baños. Si no está uno acostumbrado al baño frío, conviene empezar cautelosamente.

SUGESTIONES GENERALES

1. Un frotamiento vigoroso suele ser lo mejor del baño.
2. Si por cualquier motivo no puede uno obtener agua, o si ésta no debe usarse, una frotación en seco con una toalla áspera o la mano desnuda, estimulará la piel y refrescará y fortificará el cuerpo.
3. El baño neutral es el mejor cuando se siente uno cansado física o mentalmente.
4. Nunca debe uno bañarse sino pasadas dos o tres horas después de haber comido.
5. Nunca debe entrarse al baño cuando el cuerpo esté muy caliente. Una zambullida en esa condición, aunque muy agradable, es realmente peligrosa. Siempre se debe mojar la cabeza antes de entrar al agua fría.
6. Acabando de bañarse uno en agua tibia o caliente, es bueno dejar correr el agua fría, para enfriar el baño poco a poco, a fin de cerrar los poros y aminorar el peligro de los resfríos. Este método para enfriar es más suave que el de la regadera fría, la ducha o la zambullida, puesto que no causa un choque violento.

Cartilla de higiene personal

CAPÍTULO VIII

MANERA DE CONSERVAR SANOS LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS

En gran parte la vida toma color según la manera con que trabajan los órganos digestivos. Cuando un hombre tiene buena digestión, el mundo para él es alegre, todo color de rosa, y confía en el éxito. Pero si padece de dispepsia (1), teme encontrar obstáculos y un fracaso cierto en todas partes. Casi se podría decir que la mente está en el estómago y no en el cerebro; porque consideramos el mundo al través de un vidrio color de rosa o al través de un vidrio negro, según la manera como digerimos.

Guillermo Gladstone, llamado «el Gran Anciano de Inglaterra», aseguraba que su vigorosa ancianidad era debida en gran parte a su costumbre de cortar el alimento en pedazos muy pequeños y de masticarlos perfectamente.

En muchos casos las perturbaciones de los órganos digestivos se producen gradualmente, por hábitos de comer impropios. En gran parte tenemos todos durante la juventud la facultad de decidir si llegaremos en el transcurso de la vida a la dispepsia, o si conservaremos órganos digestivos que puedan trabajar bien. En este capítulo vamos a estudiar algo acerca de la manera de cuidar de estos órganos; «pero es necesario que se entienda bien que el simple conocimiento de las reglas higiénicas no mejorará la salud y que es indispensable ponerlas en práctica para alcanzar el resultado».

No aprovechará a nadie saber las ventajas que tiene la perfecta masticación del alimento, si toma la comida apresuradamente en grandes porciones. Por otra parte, si se hace uso de bebidas alcohólicas las delicadas membranas del estómago no quedarán protegidas de ninguna manera con las reglas que se hayan leído en los libros. No basta «saber», se necesita «practicar» las enseñanzas de la higiene.

IMPORTANCIA DE UNA MASTICACIÓN PERFECTA DE LOS ALIMENTOS.—Las personas que mastican cada bocado perfectamente hasta transformarlo en una pasta blanda, ven mejorar notablemente su salud. De la misma manera que el azúcar se disuelve más fácilmente en un vaso de agua, cuando está en polvo que cuando está en grandes terrones, así el alimento bien triturado por las muelas se disuelve y se digiere con más facilidad en el estómago y en los intestinos que el alimento que se ha tragado en gruesos pedazos. Una masticación completa del alimento facilita notablemente la digestión y una buena digestión nos pone en el camino de la buena salud.

MANERA DE TOMAR LOS LÍQUIDOS DURANTE LA COMIDA.— Un vaso de agua tomado durante la comida en pequeños sorbos humedece el alimento y ayuda a mezclarlo con la saliva, facilitando la digestión. El agua tomada en grandes cantidades impide la digestión, especialmente si el alimento no ha sido convenientemente masticado. El agua no debe estar muy fría, pues las bebidas heladas enfrían el estómago e impiden la digestión. El café y el té impiden la digestión, y por eso deben usarse moderamente. El abuso de esas bebidas produce la dispepsia y varias perturbaciones nerviosas.

COMER DEMASIADO DE UNA SOLA VEZ.—Cuando se come demasiado sobreviene la indigestión. No debemos cargar el estómago con más alimento del que pueda digerir durante algunas horas; porque si lo hacemos el alimento se descompondrá en el estómago y sufriremos mucho.

COMER DE UN SOLO PLATILLO EN TODAS LAS COMIDAS.—A veces los niños desean comer únicamente pollo o frituras o dulces o pasteles o fresas o algunos otros alimentos que les gustan especialmente, y dejan otros sin probarlos. Esto es perjudicial, porque todo el trabajo tiene que hacerlo uno de los jugos digestives, mientras que los otros permanecen ociosos. La digestión se hace muy despacio, y el alimento tiene tiempo de fermentarse y de agriarse, antes de que aquélla concluya.

COMIDAS IRREGULARES.—Nuestros órganos digestivos están listos para digerir los alimentos a las horas que generalmente comemos, por tanto no es conveniente comer un día a las doce y el siguiente a las dos de la tarde. No se debe dejar la comida por el juego; ni se debe formar el hábito de comer a todas horas. Débense tomar siempre los alimentos a las mismas horas para dar a los órganos digestivos el descanso que necesitan entre las comidas; pues tienen tanta necesidad de descanso como los demás órganos, por ejemplo, los músculos.

COMIDAS INDIGESTAS.— Muchas personas, principalmente los niños de las escuelas, destruyen su digestión por el género de comidas que toman. Algunos reciben dinero de sus padres para el desayuno o para tomar algo al mediodía cuando en la escuela hay horas corridas de trabajo, y en vez de comprar alimentos nutritivos y de fácil digestión, recargan sus estómagos con dulces, chocolates, plátanos, membrillos, chancaca, pasteles o semillas tostadas. Es lo peor que puede hacerse y la persona que sigue este sistema sufrirá mucho de su estómago. Los dulces principalmente hacen más daño que ninguno de los otros alimentos. Están compuestos en gran parte de azúcar, y cuando se toman en cantidades convenientes y con otros alimentos son muy nutritivos; pero el niño que come gran cantidad de dulces de una sola vez, trataría a su estómago tan mal como si se tomara todo un vaso de jarabe.

LOS ALIMENTOS ORDINARIOS SON NECESARIOS PARA LA SALUD.—El cuerpo necesita una cantidad considerable de alimentos, tales como las papas, las coles, los nabos y otros vegetales que tienen gran cantidad de materias que no pueden digerirse. Éstas hacen que las heces (1) caminen más fácilmente al través del intestino grueso, lo que es muy necesario, porque si permanecen durante algún tiempo en el intestino, se desarrollarán en ellas bacterias que producirán venenos. Los venenos serán absorbidos por las paredes del intestino e irán a la sangre, envenenando todo el cuerpo y ocasionando dolores de cabeza y otros accidentes.

La vida al aire libre y el ejercicio son muy importantes para conservar sanos los órganos digestivos.

Los que toman únicamente alimentos escogidos y cocinados no tienen mejor salud, sino por el contrario, son más enfermizos que los que viven con substancias más sencillas y variadas. Probablemente la razón principal consiste en que los que toman éstas evacuan más fácilmente las heces, porque las materias que forman el residuo de los alimentos son más abundantes.

EL ALCOHOL ES MUY PERJUDICIAL A LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS.—La chicha, la cerveza, el vino, el aguardiente, la lagrimilla, el coñac, etc., contienen alcohol y son todos perjudiciales a los órganos digestivos.

Las bebidas alcohólicas fuertes producen catarro e inflamación del estómago. Su abuso continuado origina la degeneración grasosa de la membrana que reviste el estómago. Ya enfermo, no podrá dicho órgano desempeñar su trabajo y el alimento pasará al intestino sin ser digerido. El alcohol es también una de las causas principales de las enfermedades del hígado, el cual fre-

(1) O enfermedad del tubo digestivo.

(1) O escrementos.

El Instinto Sexual

Nosotros, en cambio, permanecemos adictos a un sistema monacal—esconden todo esto con un velo—con una tenacidad, con un fanatismo que no se podría explicar sino en defensa de un dogma religioso.

Este sistema ha sido duramente fustigado por muchos; de tal manera ha demostrado su ridícula vaciedad y todas sus dañinas consecuencias, junto con su completa inutilidad frente a los fines que persigue: todos lo conocen por experiencia, e indican, aunque sea en teoría, lo absurdo que es, pero

Las leyes y los derechos se heredan
Como una enfermedad eterna.
¡Ay de tí, que eres un descendiente!

El soldado se ejercita en el manejo de su arma, el operario se adiestra en el uso de sus herramientas de trabajo, conocen el médico, el ingeniero, el arquitecto, el farmacéutico, y todos los otros profesionales sus utensilios; sólo la mujer no está educada en sus más elementales principios y deberes de madre.

La constitución del organismo físico humano y la relación de los sexos están demasiado estrechamente ligados con la misión vital de la mujer, para que no sea impotente el darle—en su justa medida, pero en el tiempo debido—a las jóvenes adolescentes una racional explicación de estas relaciones; porque es bien conocido de todos cómo, de la completa ignorancia de estas materias, pueden derivarse serios peligros para su salud corporal y espiritual. La inconsciencia produce, como consecuencia, la incapacidad para juzgar y defenderse: la mujer así educada se abandona, privada de fuerza, a todos los asaltos que pueda sufrir, públicos o privados. Cuanto más inexperta e incipiente encontréis a vuestra mujer, tanto más sus padres y sus parientes se mostrarán contentos, orgullosos. Yo no digo que se deba despreciar el pudor, la honestidad, pero de esto a sacrificarle los esenciales intereses de la familia y de la humanidad entera, hay una gran diferencia. En la higiene de la mujer existe un capítulo que conviene a los órganos de la sensualidad y al acto generador; pudiendo tenerse por epílogo esta parte del libro, pero sin olvidarlo (1).

(1) Mantegazza. — «Fisiología del amor». LA MISERIA SEXUAL.

Retau determina, con la elocuencia de una santa indignación, una moral semejante. Dice: «si se piensa detenidamente cuán importante es la vida sexual, resulta verdaderamente incomprensible cómo el hombre vigile, cuide y mejore la raza de sus animales, mientras él no sólo descuida lamentablemente la propia generación, sino que no la trata humanamente.»

¿Cuál es la causa de que a los ojos de los jóvenes de ambos sexos los placeres sexuales aparezcan con luces tan seductoras y radiantes? Ninguna otra sino el que por todo el mundo se tienda un velo misterioso sobre estos placeres, y el misterio fácilmente inflama la mente, ya de suyo excitable, de los jóvenes; el deseo de una cosa nueva, nunca probada del arcano, produce un delirio, una manía incurable, perniciosa.

No obteniendo de sus profesores o de sus padres la respuesta que en tales materias buscan los jóvenes a cualquier costa, confesamos abiertamente que nuestros hijos y nuestros escolares obtienen el conocimiento de la vida sexual solamente con el vicio y en el vicio. El conocimiento de tal manera adquirido revela a la juventud el secreto que le ocultamos, puramente como un placer en ellos inhibido; nada les dice que lo que hacen sea un deber que tienen que cumplir. Tenemos, por esto, la perfecta convicción de que el velo del misterio impulsa a nuestra juventud a rasgarlo. La naturaleza no es en modo alguno inmunda, y el conocimiento de sus leyes es siempre saludable. El velo fatalmente misterioso, se rasga por sí, todo se agujerea, y extraviando la vista, conduce derechamente al sendero del vicio. ¡Todo sea por la salud de la humanidad!

La ciencia y la experiencia, la teoría y la práctica, lo dicen abierta e indiscutiblemente: ¿qué saludable aprovechamiento se toma, se tomará, se ha tomado de tan sabios principios?

En la tierra de la civilización, en aquellos países que hasta el presente van a la cabeza de ella, y están más adelantados, la mujer va al matrimonio con una absoluta, bárbara falta de discernimiento sobre el fin principal del estado matrimonial, sobre los deberes de su vida, la primera y más bella misión de su existencia; el hombre hastiado, saciado hasta causarle náuseas todo cuanto a lo sexual se refiera, gastado por un largo período de crápula, experto hasta el refinamiento en todos los actos de una fantasía excitada, gracias a la escuela de una juventud gozada sin tasa ni medida. ¿Cómo es posible que un árbol semejante pueda dar buenos frutos? A menos que el sistema de la reserva y de la ocultación llegase a estos fines, lo cual es bien problemático.

«Yo no conocía aún mujer, pero, como todos los jóvenes de nuestra clase, no era inocente. Ya estaba enterado por los amigos; el pensamiento me atormentaba, no por una determinada mujer, sino por un ejército de ellas, como un dulce ensueño; el pensamiento de una mujer, de todas las mujeres, y sobre todo, desnudas. Tampoco mis simples miradas eran todo lo inocentes que debían ser, como probablemente también ella sería atormentada, y como el noventa y nueve por ciento de los jovenes escolares lo han sido y lo serán. Yo estaba horripilado, sufría, rogaba, trataba en vano de defenderme, y no obstante, casi.»

¿Dónde están el hombre o la mujer que tengan el valor de desmentir estas palabras? ¿Quién, considerando este tenebroso cuadro del viejo e indignado pesimista del «Yasnaia Poliana», no se golpea el pecho humildemente balbuceando el «mea culpa: Yo también soy culpa?»

DR. HEINZ STAREKNBURG

(Continuará)

cuentemente se supura en los bebedores. En otros casos se reduce de tamaño, se atrofia, y entonces sobreviene una hidropesía o acumulación de agua dentro del vientre.

La chicha, además del alcohol que contiene, frecuentemente está aduiterado con substancias perjudiciales e inmundas. Cuando se agria, le mezclan carbonato de sosa o canina de perro para poder venderlo. Otras veces le añaden aguardiente, con objeto de que la embriaguez que produce sea más fácil. En ocasiones le ponen cáscaras de frutas sucias, recogidas en los mercados, para que su fermentación aumente la cantidad de alcohol. Muchas enfermedades del estómago y del intestino dependen de la manera tan sucia y descuidada con que se elabora, transporta y expende la chicha.

NECESIDAD DE ABSTENERSE DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS.—No todos los que toman pequeñas cantidades de alcohol se enferman de los órganos digestivos o del hígado; pero un gran número de los que abusan de él y sobre todo los que lo toman diariamente, aun cuando sea sólo en «cantidades pequeñas», se hacen alcohólicos, perdiendo gran parte de sus fuerzas productivas, y exponiéndose a las enfermedades y a la locura (1).

Pueden tomarse pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas sin producir aparentemente perturbaciones de la salud; pero esto es variable según las personas, y algunas se enferman muy pronto. El bien probado hecho de que un solo vaso de chicha, de cerveza o de vino impide pensar o trabajar en la misma manera que cuando no se haya tomado bebida alcohólica alguna, es un argumento suficiente para suprimir el alcohol en cualquiera forma en que se nos ofrezca.

(1) Todos los autores están de acuerdo en que el uso del alcohol no es necesario.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

Las pocilgas y sus cánones

Para nadie es desconocido que las habitaciones del conventillo, la cité, etc. (vulgo pocilgas), son el enemigo formidable de la vida de los que los habitan bajo todos los aspectos miasmático funerarios. Ellas huelen más a mataderos o cementerios que a moradas humanas, y sin embargo, estos focos de inmundicias, que en sí constituyen un peligro para el proletariado, sirven siempre su nefasta explotación, que es aceptada por la circunstancia, e impuesta por la fuerzas unidas de la autoridad y el propietario, dos valores que deben desaparecer por la razón de las cosas. En casi la totalidad de los conventillos no hay agua ni algo que se relacione con la higiene.

Complementa a este tren de calamidades que arrastra la parca funeraria de la vivienda el alza desmedida a que ha alcanzado en estos últimos tiempos el cánon de ella que ha llegado a hacerse insoportable y que, se puede decir, constituye un latrocinio y un delito manifiesto, contra la vida de los arrendatarios, por cuanto les resta de sus haberes lo indispensable para hacer perdurar la existencia.

¿Y cómo remediar estos funestos males? La respuesta es obvia: ¡Negarse a pagar más del CINCUENTA POR CIENTO e imponer la indispensable higienización.—LAS C.

Cooperadores pro-Hoja Sanitaria

Unión de empajadores en Damajuanas $ 5.—
Parra y Morales..... 1.—

POLICLINICO I. W. W.

NATANIEL, 1057

FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA.—Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado.

ATENCION DENTAL: Martes, Jueves y Sábado:

PRECIOS:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.50
Curaciones dientes	1.—

Imp. Libertad, Nataniel 1057

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – Marzo 1925 – Nº 7

Se distribuye gratis – Secretario General: Luis A. Soza C. – Tesorero: Pedro Saez – Nataniel 1057

EL BAÑO

Es concedido actualmente por todos, que los baños frecuentes, disfrutados con inteligencia y oportunidad, desempeñan un papel muy importante en la economía de la salud. Toda casa debe estar provista de las comodidades propias para tomar los baños necesarios. Cuando se construye y se amuebla una casa, conviene proveer estos requisitos, aun cuando sea menester privarse de algún objeto de lujo. La imposibilidad de conseguir esas comodidades, no obstante, no excusa el que se desatienda esa necesidad higiénica, pues el agua abunda y puede aprovecharse sin dichas comodidades.

Los siguientes breves informes referentes a la importancia de bañarse frecuentemente, han sido tomados de una buena revista de salud:

<<La epidermis, o sea la envoltura superficial que cubre todo el cuerpo, está penetrada, en toda su extensión por unas aberturas pequeñas, llamadas poros. En la totalidad de la superficie del cuerpo hay más de dos millones de tales poros. Cada uno de éstos es el orificio externo de un tubo capilar (1) que sirve de caño de desagüe para llevar toda materia gastada, descompuesta y muerta, afuera del cuerpo. Cada uno de estos órganos de purificación está en constante trabajo a no ser que de algún modo se obstruya la boquilla. Son especialmente activos en verano, y despiden grandes cantidades de sudor, el cual tiene en solución las materias ofensivas.

<<Ahora veamos qué es lo que sucede si no hacemos caso al revestimiento natural con que bondadosamente hemos sido dotados. El sudor o transpiración insensible, cargado de impurezas, sale por dos millones de orificios y se extiende sobre la superficie del cuerpo. La parte acuosa se evapora, dejando tras sí todas las impurezas que contenía y que se adhieren a la piel. Esto es lo que sucede el primer día. Al día siguiente se deposita igual cantidad y de la misma manera, formando con lo que se había depositado antes, una capa delgada de suciedad que cubre la piel. El tercer día la cantidad ha aumentado tomando la consistencia del barniz. El cuarto día todo el cuerpo está completamente forrado con una capa

cuádruple de inmundicias orgánicas. Desde el quinto día comienza la fermentación, y puede notarse ya un olor acre y desagradable. Al sexto día se agrega material nuevo a la suciedad acumulada, aumentando aún más la intensidad del hedor que se escapa.

Tubo del grueso de un cabello

El punto culminante se alcanza en el séptimo día. El hedor acre y penetrante se hace ya intolerable. El individuo se siente como si se hubiera bañado en miel y vinagre. Al acercarse a los amigos, éstos tratan de ver si no se le ha quedado un pedazo de carroña en el tacón de la bota. Empero, el individuo mismo está inconsciente del mal olor, habiéndosele acostumbrado la nariz a la fetidez, o si acaso lo advierte, hará de cuenta que no viéndole nadie el pellejo, se librará del descubrimiento. Vana ilusión. Toda persona cuyo sentido del olfato no haya sido destruído completamente con el rapé o con un catarro crónico, lo advertirá tan presto, como el perro olfatea la comadreja.>>

(IMAGEN: cualquier persona, por muy pobre que sea, puede bañarse diariamente con un trapo limpio y un lavatorio con agua templada)

La cara y las manos que se lavan diariamente y a menudo varias veces al día, no necesitan tanto el lavado como las otras partes del cuerpo que se hallan cubiertas con la ropa. La ropa intercepta la luz del sol y el aire, de suerte que las substancias venenosas y las escamas se juntan en la epidermis, se secan y endurecen, y tapan los poros, hasta que uno se siente muy desaseado. –ROSSITER.

Sea que una persona esté bien o que esté enferma, la respiración es más desahogada y fácil si se acostumbra al baño. Por medio de él se hacen más flexibles los músculos; el cuerpo y la mente se desarrollan armónicamente, la inteligencia se abrillanta y todas las facultades tienen mayor animación. El baño es un calmante, para los nervios. Promueve la transpiración, aviva la circulación, vence las obstrucciones del sistema y obra con provecho sobre los riñones y los órganos urinarios. Los baños ayudan las funciones del vientre, del estómago y del hígado, dando energía y vida nueva a cada órgano. Facilita también la digestión, y lejos de debilitar el sistema, lo fortalece. Lejos de aumentar la propensión a los resfríos, si se toma el baño como se debe, protegerá contra el resfrío; porque la circulación

se mejora y los órganos internos, que se hallan más o menos congestionados, se alivian, porque la sangre es atraída a la superficie, y una corriente más libre y más regular se establece por todos los vasos sanguíneos. –LA SEÑORA E. G. WHITE.

<<Al descuidar el baño diario los poros se tapan; los desperdicios y materias gastadas y fétidas, en vez de ser eliminadas, son en parte reabsorbidas, convirtiéndose en causa propicia de enfermedades.

<<Un cutis limpio es una de las condiciones esenciales para la salud y la hermosura, y nada ayuda tanto a ello como la costumbre de bañarse a menudo y frotarse vigorosamente. Así se mantendrá suave el cutis y vigoroso todo el cuerpo.>>

Se debe tomar el baño todas las mañanas, a no ser que haya alguna causa física anormal que lo impida. La mejor hora para el baño, que es afortunadamente la mejor para todo el mundo, es en la mañana, antes de vestirse. No es necesario que ese baño sea muy complicado, ni que ocupe más de cinco minutos de tiempo. Un caballero que ha sacado mucho provecho de esos baños matutinos, dijo que su baño consistía de un[a] parte de agua, cuatro partes de frotamiento con una toalla áspera, y cinco partes de frotamiento con la mano. Casi todo el mundo puede darse un baño así y aprovecharse de él. Las personas que se resentirían gravemente con baños fríos de inmersión, pueden casi siempre tomar este baño con gran provecho.

Si hace mucho frío no es necesario quitarse toda la ropa a la vez. Se deja caer hasta la cintura; mójense las manos y salpíquense la cara, los brazos y el cuerpo. El agua no debe ser demasiado fría, siempre que sea fácil obtenerla templada, debe preferirse. En la mayoría de los casos, sin embargo, si se usa muy poca agua, lo frío no causaría ninguna sensación desagradable, ni entrará el frío si se frota uno vigorosamente. Este baño puede durar un minuto, refregándose después vigorosamente con una toalla afelpada muy áspera, hasta quedar seco. Una toalla tersa de algodón o de lino, sirve tanto para secar a uno como el papel abrillantado sirve para secar la tinta.

Así se termina la mitad del baño, conforme a las reglas dadas. Luego vienen las frotaciones de mano. Comenzando con las muñecas, frótese los brazos, el cuello y el cuerpo, suave, pero rápidamente, hasta que toda la superficie quede ardiente. Si la temperatura de la pieza es demasiado fría, abríguese uno entonces con una camisa de lana u otro material. Cúidese bien de no tener reacción o resfriarse. Báñese luego el resto del cuerpo de la misma manera. Aunque al

principio estos baños tempranos parezcan algo desagradables, en unos pocos días se acostumbra uno tanto que no puede pasarse sin ellos. Este ejercicio es fortificante, estimula la piel, entona todos los órganos y los templa para los trabajos del día; el calor que se desarrolla en el interior del cuerpo quitará el deseo de calentar excesivamente la casa, por medio de fogones, para avivar un sistema entorpecido.

El baño de agua fría, con enérgicas frotaciones de mano, no es suficiente para tener el cuerpo en completo aseo. Debe tomarse al menos una vez por semana un baño caliente o tibio para limpiar bien el cuerpo. Debe usarse una buena clase de jabón de tocador, uno que no perjudique la piel.

El baño neutral de todo el cuerpo, con una temperatura de unos treinta y siete grados, es una calmante excelente para los nervios, después de un día de arduo trabajo intelectual. El baño frío o de frotamiento de mano, es por lo general estimulante y puede impedir el sueño, mientras que el baño neutral aquieta los nervios y llama el sueño. Llénese bien la tina; cerciórese de que la temperatura sea correcta, y permanezca tranquilamente en el baño mientras uno se sienta a gusto y descansando.

Los baños fríos estimulan y endurecen a las personas fuertes, las que reaccionan vigorosamente. Aquellos que pueden tomarlos sin malos resultados, hallarán en ellos un preventivo excelente contra los resfriados. Empezando con agua que no sea demasiado fría y desagradable, puede ir bajándose la temperatura hasta que el baño frío sea grato y benéfico. La gente que, debido a la mala circulación y poca resistencia, se resfría y no puede entrar en reacción y sentir un calor fuerte y grato, no debería nunca tomar estos baños. Si no está uno acostumbrado al baño frío, conviene empezar cautelosamente.

Sugestiones generales

1. Un frotamiento vigoroso suele ser lo mejor del baño.
2. Si por cualquier motivo no puede uno obtener agua, o si ésta no debe usarse, una frotación en seco con una toalla áspera o la mano desnuda, estimulará la piel y refrescará y fortificará el cuerpo.
3. El baño neutral es el mejor cuando se siente uno cansado física o mentalmente.
4. Nunca debe uno bañarse sino pasadas dos o tres horas después de haber comido.

5. Nunca debe entrarse al baño cuando el cuerpo esté muy caliente. Una zambullida en esa condición, aunque muy agradable, es realmente peligrosa. Siempre se debe mojar la cabeza antes de entrar al agua fría.
6. Acabando de bañarse uno en agua tibia o caliente, es bueno dejar correr el agua fría, para enfriar el baño poco a poco, a fin de cerrar los poros y aminorar el peligro de los resfríos. Este método para enfriar es más suave que el de la regadera fría, la ducha o la zambullida, puesto que no causa choque violento.

PARA LAS MADRES

¿Por qué rechaza el niño su alimento?

El niño no se muestra dispuesto a veces a terminar la mamadera. En este caso es prudente no obligarle a agotarla, es decir, no darle más de la que quiera el nene tomar.

Probablemente este disgusto del niño para el alimento, esta desapetencia, son porque su estómago no está en buen estado. Puede ser que el calor en verano, o la dentición, perturben de momento sus órganos digestivos, y en este caso es dañino obligarle a recargarlos aún más.

El estómago, como cualquier otro órgano del cuerpo, necesita descanso y el mejor modo de dárselo, y corregir la indisposición del niño para tomar la mamadera, es no darle trabajo al estómago por un corto tiempo, así pues, cuando el niño rehusa su mamadera, no hay que molestarle exigiendo que la acepte.

No le hará ningún daño pasarse de una toma, pero puede sí, enfermar tomando más alimento de lo que el estómago buenamente puede entonces digerir.

El método y regularidad de las comidas no deben nunca descuidarse. Si el niño rehusa una toma o parte de ella no debe ofrecerle más alimento hasta llegada la hora de la siguiente toma. El agua es beneficiosa para el niño. Si tiene sed, dele a beber cuanta agua quiera, pero tenga buen cuidado que el agua haya sido recién hervida y enfriada para evitar que pudiera haber recogido gérmenes nocivos en la atmósfera, pues en este casi puede [i]nfeccionar al niño.

Peligro de la sobrealimentación

La sobrealimentación es el gran peligro al cual el amor materno expone de continuo a los niños. Un bebé toma poco alimento a un tiempo, pero la madre le da generalmente demasiado de una vez, o le da más tomas de las prescritas.

Por lo general un aumento de 200 a 225 gramos semanales indica exceso de alimentación. La sobrealimentación a veces aumenta desordenadamente el peso de la criatura, recargando gradualmente el estómago y más tarde el niño enferma, o bien desarregla el sistema digestivo, produciendo extreñimiento o diarrea, sin exceso de peso. El niño podrá tener sed y en este caso conviene darle unas cucharaditas de agua ya hervida y tibia.

La madre no debe escatimar el alimento, pero ha de estudiar a su nene. No es posible fijar cantidad exacta de alimento, porque las criaturas difieren y también su capacidad digestiva. Un indicio casi certero de sobrealimentación es si la orina huele a amoníaco y que el nene no ha tenido fiebre u otro desarreglo.

Vitaminas y jugo de frutas

En los últimos años se han llevado a cabo muy importantes investigaciones acerca de ciertas propiedades en los alimentos, llamadas Vitaminas.

Los alimentos, tanto para adultos como para niños, deben contener una suficiente cantidad de estas vitaminas, porque si están completamente privados de ellas, niños y grandes pueden enfermar. La leche humana también contiene vitaminas, en cantidad variable, pero casi siempre tiene la suficiente para el niño.

Siempre es bueno advertir que a todo niño alimentado artificialmente, y después de haber cumplido un mes debiera dársele jugo de frutas o vegetales verdosos no cocidos, porque éstos también son ricos en vitaminas (1).

Lo mejor es dar al niño jugo de naranja añadido de azúcar, pasado por una muselina fina, y diluído en dos veces la cantidad de agua hervida y ya tibia, media cucharadita al día, medio hora o más antes de las tomas, es decir, no demasiado próximo a su toma de leche, y luego aumentar gradualmente la cantidad hasta darle diariamente como dos cucharadas de las soperas de esta dilución cuando el niño tenga 4 ó 5 meses. Si el nene no tolera esta cantidad, dilúyase el jugo de naranja añadiendo más agua. También puede darse al niño jugo de limón, uvas o piña.

1. En los hospitales chilenos se usa con éxito el jugo de zanahoria cruda rayado y esprimido en un colador limpio o sedaso.

Higiene del niño

Nosotros estamos siempre rodeados de gérmenes nocivos a la salud, en el aire en los alimentos, en el agua que bebemos; pero nuestros organismos están más o menos protegidos para resistir los ataques de estos gérmenes. Si nuestra resistencia es suficiente, mantenemos nuestra salud, pero si los gérmenes logran vencer nuestra resistencia, entonces enfermamos.

El aire fresco y puro, sol en abundancia y limpieza extremada, son nuestros mejores defensores en la constante lucha contra las enfermedades, pues, éstas nacen, se desarrollan y propagan, a cubierto de la suciedad y de la obscuridad.

Los niños tienen menos fuerza que los adultos para resistir esos ataques y es, por tanto, menester rodearlos de las mayores precauciones y del mayor aseo para protegerlos contra los gérmenes dañinos y las enfermedades que éstos originan. Es preciso observar la más escrupulosa higiene.

El baño diario del niño será completo, su ropa de vestir se cambiará con frecuencia y la de la cama será aireada todas las mañanas. Ante y, por sobre todo, es de la mayor importancia la muy prolija limpieza de la mamadera, de sus gomas, y de todos los utensilios empleados en la preparación del alimento del niño. La madre no debe nunca olvidar que la falta de limpieza del biberón es causa de innumerables enfermedades y de honda desesperación y llanto luego, -en tantísimos hogares. <<Limpieza, más limpieza y siempre más limpieza>>, debe ser el lema de toda persona que se ocupa del Bebé y de la alimentación de las criaturas.

AIRE PURO

El aire puro es vida.
No lo escatime al niño.

Aunque el niño reciba alimento bueno, y en cantidad; es indispensable que disfrute abundante aire fresco y puro y a este efecto debe permanecer el aire libre o en habitaciones bien ventiladas todo el tiempo que la prudencia indique.

Las habitaciones chicas, escasas de aire y de luz, son nocivas a su salud. Un cuarto sin ventilación sólo tiene oxígeno para una persona mayor durante media hora, y sin embargo, cuánta veces vemos a una persona adulta y a un bebé dormir toda la noche en habitaciones pequeñas, sin ventilación. No es de extrañar que el niño esté triste e inquieto y parezca enfermizo.

Si pudiéramos ver la infinita enorme cantidad de gérmenes dañinos que se desarrollan en esas habitaciones faltas de aire y de luz, pronto nos daríamos cuenta

de la importancia que tiene para todos nosotros el aire y el Sol. ¿No vemos cómo las plantas y los animales buscan el aire puro y el Sol? ¿Por qué no nos han de ser igualmente beneficiosos?

No hay que desperdiciar una sola oportunidad propicia para sacar el niño a paseo, ya desde que nace, donde el aire sea fresco y puro.

Si fuese necesario retener al muchacho dentro de la habitación, téngase siempre bien abiertas las ventanas, pero no se olvide la madre que el niño requiere la mejor habitación de la casa y aquella que no esté expuesta a demasiado calor o frío, una habitación que no dé en un lugar que pueda despedir malos olores.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPÍTULO VIII

MANERA DE CONSERVAR SANOS LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS

En gran parte la vida toma color según la manera con que trabajan los órganos digestivos. Cuando un hombre tiene buena digestión, el mundo para él es alegre, todo color de rosa, y confía en el éxito. Pero si padece de dispepsia (1), teme encontrar obstáculos y un fracaso cierto en todas partes. Casi se podría decir que la mente está en el estómago y no en el cerebro; porque consideramos el mundo a través de un vidrio color de rosa o al través de un vidrio negro, según la manera como digerimos.

(IMAGEN: Guillermo Gladstone, llamado <<el Gran Anciano de Inglaterra>>, aseguraba que su vigorosa ancianidad era debida en gran parte a su costumbre de cortar el alimento en pedazos muy pequeños y de masticarlos perfectamente)

En muchos casos las perturbaciones de los órganos digestivos se producen gradualmente, por hábitos de comer impropios. En gran parte tenemos todos durante la juventud la facultad de decidir si llegaremos en el transcurso de la vida a la dispepsia, o si conservaremos órganos digestivos que pueden trabajar bien. En este capítulo vamos a estudiar algo acerca de la manera de cuidar de estos órganos; <<pero es necesario que se entienda bien que el simple conocimiento de las reglas higiénicas no mejorará la salud y que es indispensable ponerlas en práctica para alcanzar el resultado>>.

No aprovechará a nadie saber las ventajas del alimento, si toma la comida apresuradamente en grandes porciones. Por otra parte, si se hace uso de bebidas

alcohólicas las delicadas membranas del estómago no quedarán protegidas de ninguna manera con las reglas que se hayan leído en los libros. No basta <<saber>>, se necesita <<practicar>> las enseñanzas de la higiene.

---

1. O enfermedad del tubo digestivo.

IMPORTANCIA DE UNA MASTICACIÓN PERFECTA DE LOS ALIMENTOS. –Las personas que mastican cada bocado perfectamente hasta transformarlo en una pasta blanda, ven mejorar notablemente su salud. De la misma manera que el azúcar se disuelve más fácilmente en un vaso de agua, cuando está en polvo que cuando está en grandes terrones, así el alimento bien triturado por las muelas se disuelve y se digiere con más facilidad en el estómago y en los intestinos que el alimento que se ha tragado en gruesos pedazos. Una masticación completa del alimento facilita notablemente la digestión y una buena digestión nos pone en el camino de la nueva salud.

MANERA DE TOMAR LOS LÍQUIDOS DURANTE LA COMIDA. –Un vaso de agua tomado durante la comida en pequeños sorbos humedece el alimento y ayuda a mezclarlo con la saliva, facilitando la digestión. El agua tomada en grandes cantidades impide la digestión, especialmente si el alimento no ha sido convenientemente masticado. El agua no debe estar muy fría, pues las bebidas heladas enfrían el estómago e impiden la digestión. El café y el té impiden la digestión, y por eso deben usarse moderadamente. El abuso de estas bebidas produce la dispepsia y varias perturbaciones nerviosas.

COMER DEMASIADO DE UNA SOLA VEZ. –Cuando se come demasiado sobreviene la indigestión. No debemos cargar el estómago con más alimento del que pueda digerir durante algunas horas; porque si lo hacemos el alimento se descompondrá en el estómago y sufriremos mucho.

COMER DE UN SOLO PLATILLO EN TODAS LAS COMIDAS. –A veces los niños desean comer únicamente pollo o frituras o dulces o pasteles o fresas o algunos otros alimentos que les gustan especialmente, y dejan otros sin probarlos. Esto es perjudicial, porque todo el trabajo tiene que hacerlo uno de los jugos digestivos, mientas que los otros permanecen ociosos. La digestión se hace muy despacio, y el alimento tiene tiempo de fermentarse y de agriarse, antes de que aquélla concluya.

COMIDAS IRREGULARES. –Nuestros órganos digestivos están listos para digerir los alimentos a las horas que generalmente comemos, por tanto no es conveniente comer un día a las doce y el siguiente a las dos de la tarde. No se debe dejar la comida por el juego; ni se debe formar el hábito de comer a todas horas. Débense tomar siempre los alimentos a las mismas horas para dar a los órganos digestivos el descanso que necesitan entre las comidas; pues tienen tanta necesidad de descanso como los demás órganos, por ejemplo, los músculos.

COMIDAS INDIGESTAS. –Muchas personas, principalmente los niños de las escuelas, destruyen su digestión por el género de comidas que toman. Algunos reciben dinero de sus padres para el desayuno o para tomar algo al mediodía cuando en la escuela hay horas corridas de trabajo, y en vez de comprar alimentos nutritivos y de fácil digestión, recargan sus estómagos con dulces, chocolates, plátanos, membrillos, chancaca, pasteles o semillas tostadas. Es lo peor que puede hacerse y la persona que sigue este sistema sufrirá mucho de sus estómago. Los dulces principalmente hacen más daño que ninguno de los otros alimentos. Están compuestos en gran parte de azúcar, y cuando se toman en cantidades convenientes y con otros alimentos son muy nutritivos; pero el niño que come gran cantidad de dulces de una sola vez, trataría a su estómago tan mal como si se tomara todo un vaso de jarabe.

LOS ALIMENTOS ORDINARIOS SON NECESARIOS PARA LA SALUD. –El cuerpo necesita una cantidad considerable de alimentos, tales como las papas, las coles, los nabos y otros vegetales que tienen gran cantidad de materias que no pueden digerirse. Éstas hacen que las heces (1) caminen más fácilmente al través del intestino grueso, lo que es muy necesario, porque si permanecen durante algún tiempo en el intestino, se desarrollarán en ellas bacterias que producirán venenos. Los venenos serán absorbidos por las paredes del intestino e irán a la sangre, envenenando todo el cuerpo y ocasionando dolores de cabeza y otros accidentes.

(IMAGEN: La vida al aire libre y el ejercicio son muy importantes para conservar sanos los órganos digestivos)

Los que toman únicamente alimentos escogidos y costosos no tienen mejor salud, sino por el contrario, son más enfermizos que los que viven con substancias más sencillas y variadas. Probablemente la razón principal consiste en que los que toman éstas evacuan más fácilmente las heces, porque las materias que forman el residuo de los alimentos son más abundantes.

EL ALCOHOL ES MUY PERJUDICIAL A LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS. –La chicha, la cerveza, el vino, el aguardiente, la lagrimilla, el coñac, etc., contienen alcohol y son todos perjudiciales a los órganos digestivos.

Las bebidas alcohólicas fuertes producen catarro e inflamación del estómago. Su abuso continuado origina la degeneración grasosa de la membrana que reviste el estómago. Ya enfermo, no podrá dicho órgano desempeñar su trabajo y el alimento pasará al intestino sin ser digerido. El alcohol es también una de las causas principales de las enfermedades del hígado, el cual frecuentemente se supura en los bebedores. En otros casis se reduce de tamaño, se atrofia, y entonces sobreviene una hidropesía o acumulación de agua dentro del vientre.

---

1. O escrementos.

La chicha, además del alcohol que contienen, frecuentemente está adulterado con substancias perjudiciales o inmundas. Cuando se agria, le mezclan carbonato de sosa o canina de perro para poder venderlo. Otras veces le añaden aguardiente, con objeto de que la embriaguez que produce sea más fácil. En ocasiones le ponen cáscaras de frutas sucias, recogidas en los mercados, para que su fermentación aumente la cantidad de alcohol. Muchas enfermedades del estómago y del intestino dependen de la manera tan sucia y descuidada con que se elabora, transporta y expende la chicha.

NECESIDAD DE ABSTENERSE DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS. –No todos los que toman pequeñas cantidades de alcohol se enferman de los órganos digestivos o del hígado; pero un gran número de los que abusan de él y sobre todo los que toman diariamente, aun cuando sea sólo en <<cantidades pequeñas>>, se hacen alcohólicos, perdiendo gran parte de sus fuerzas productivas, y exponiéndose a las enfermedades y a la locura (1).

Pueden tomarse pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas sin producir aparentemente perturbaciones de la salud; pero esto es variable según las personas, y algunas enferman muy pronto. El bien probado hecho de que un solo vaso de chicha, de cerveza o de vino impide pensar o trabajar en la misma manera que cuando no se haya tomado bebida alcohólica alguna, es un argumento suficiente para suprimir el alcohol en cualquiera forma en que se nos ofrezca.

1. Todos los autores están de acuerdo en que el uso de alcohol no es necesario.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

(continuará)

EL INSTINTO SEXUAL

Nosotros, en cambio, permanecemos adictos a un sistema monacal –esconden tofo esto con un velo –con una tenacidad, con un fanatismo que no se podría explicar sino en defensa de un dogma religioso.

Este sistema ha sido duramente fustigado por muchos; de tal manera ha demostrado su ridícula vaciedad y todas sus dañinas consecuencias, junto con su completa inutilidad frente a los fines que persigue: todos lo conocen por experiencia, e indican, aunque sea en teoría, lo absurdo que es, pero

Las leyes y los derechos se heredan
Como una enfermedad eterna,
¡Ay de tí, que eres un descendiente!

El soldado se ejercita en el manejo de su arma, el operario de adiestra en el uso de sus herramientas de trabajo, conocen el médico, el ingeniero, el arquitecto, el farmacéutico, y todos los otros profesionales sus utensilios; sólo la mujer no está educada en sus más elementales principios y deberes de madre.

La constitución del organismo físico humano y la relación de los sexos están demasiado estrechamente ligados con la misión vital de la mujer, para que no sea impotente el darle –en su justa medida, pero en el tiempo debido –a las jóvenes adolescentes una racional explicación de estas relaciones; porque es bien conocido de todos cómo, de la completa ignorancia de estas materias, pueden derivarse serios peligros para su salud corporal y espiritual. La inconsciencia produce, como consecuencia, la incapacidad para juzgar y defenderse: la mujer así educada se abandona, privada de fuerza, a todos los asaltos que pueda sufrir, públicos o privados. Cuanto más inexperta e incipiente encontréis a vuestra mujer, tanto más sus padres y sus parientes se mostrarán contentos, orgullosos. Yo no digo que se deba despreciar el pudor, la honestidad, pero de esto a sacrificarle los esenciales intereses de la familia y de la humanidad entera, hay una gran diferencia. En la higiene de la mujer existe un capítulo que conviene a los órganos de la sensualidad y al acto generador; pudiendo tenerse por epílogo esta parte del libro, pero sin olvidarlo (1).

1. Mantegazza. -<<Fisiología del amor. La miseria sexual.

Retau determina, con la elocuencia de una santa indignación, una moral semejante. Dice: <<si se piensa detenidamente cuán importante es la vida sexual, resulta verdaderamente incomprensible cómo el hombre vigile, cuide y mejore la raza de sus animales, mientras él no sólo descuida lamentablemente la propia generación, sino que no la trata humanamente.>>

¿Cuál es la causa de que a los ojos de los jóvenes de ambos sexos los placeres sexuales aparezcan con luces tan seductoras y radiantes? Ninguna otra sino el que por todo el mundo se tienda un velo misterioso sobre esos placeres, y el misterio fácilmente inflama la mente, ya de suyo excitable, de los jóvenes; el deseo de una cosa nueva, nunca probada del arcano, produce un delirio, una manía incurable, perniciosa.

No obteniendo de sus profesores o de sus padres la respuesta que en tales materias buscan los jóvenes a cualquier costa, confesamos abiertamente que nuestros hijos y nuestros escolares obtienen el conocimiento de la vida sexual solamente con el vicio y en el vicio. El conocimiento de tal manera adquirido revela a la juventud el secreto que le ocultamos, puramente como un placer en ellos inhibido; nada les dice que lo que hacen sea un deber que tienen que cumplir. Tenemos, por esto, la perfecta convicción de que el velo del misterio impulsa a nuestra juventud a rasgarlo. La naturaleza no es en modo alguno inmunda, y el conocimiento de sus leyes es siempre saludable. El velo fatalmente misterioso, se rasga por sí, todo se agujerea, y extraviando la vista, conduce derechamente al sendero del vicio. ¡Todo sea por la salud de la humanidad!

La ciencia y la experiencia, la teoría y la práctica, lo dicen abierta e indiscutiblemente: ¿qué saludable aprovechamiento se toma, se tomará, se ha tomado de tan sabios principios?

En la tierra de la civilización, en aquellos países que hasta el presente van a la cabeza de ella, y están más adelantados, la mujer va al matrimonio con una absoluta, bárbara falta de discernimiento sobre el fin principal del estado matrimonial, sobre los deberes de su vida, la primera y más bella misión de su existencia;

el hombre hastiado, saciado hasta causarle náuseas todo cuanto a lo sexual se refiera, gastado por un largo período de crápula, experto hasta el refinamiento en todos los actos de una fantasía excitada, gracias a la escuela de una juventud gozada sin tasa ni medida. ¿Cómo es posible que un árbol semejante pueda dar buenos frutos? A menos que el sistema de la reserva y de la ocultación llegase a estos fines, lo cual es bien problemático.

<<Yo no conocía aún mujer, pero, como todos los jóvenes de nuestra clase, no era inocente. Ya estaba enterado por los amigos; el pensamiento me atormentaba, no por una determinada mujer, sino por un ejército de ellas, como un dulce ensueño; el pensamiento de una mujer, de todas las mujeres, y sobre todo, desnudas. Tampoco mis simples miradas eran todo lo inocentes que debían ser, como probablemente también ella sería atormentada, y como el noventa y nueve por ciento de los jóvenes escolares lo han sido y lo serán. Yo estaba horripilado, sufría, rogaba, trataba en vano de defenderme, y no obstante, caí.>>

¿Dónde están el hombre o la mujer que tengan el valor de desmentir estas palabras? ¿Quién considerando este tenebroso cuadro del viejo e indignado pesimista del <<Yasnaía Poliniana>>, no se golpea el pecho humildemente balbuceando el <<mea culpa: Yo también soy culpa?>>

Dr. HEINZ STARKENBURG

(Continuará)

LAS POCILGAS Y SUS CÁNONES

Para nadie es desconocido que las habitaciones del conventillo, la cité, etc. (vulgo pocilgas), son el enemigo formidable de la vida de los que los habitan bajo todos los aspectos miasmático funerarios. Ellas huelen más a mataderos o cementerios que a moradas humanas, y sin embargo, estos focos de inmundicias, que en sí constituyen un peligro para el proletariado, sirven siempre su nefasta explotación, que es aceptada por la circunstancia, e impuesta por la fuerzas unidas de la autoridad y el propietario, dos valores que deben desaparecer por la razón de las cosas. En casi la totalidad de los conventillos no hay agua ni algo que se relacione con la higiene.

Complementa a este tren de calamidades que arrastra l[a] parca funeraria de la vivienda el alza desmedida a que ha alcanzado en estos últimos tiempos el cánon de ella que ha llegado a hacerse insoportable y que, se puede decir constituye un latrocinio y un delito manifiesto, contra la vida de los arrendatarios, por cuanto les resta de sus haberes lo indispensable para hacer perdurar la existencia.

¿Y cómo remediar estos funestos males? La respuesta es obvia: ¡Negarse a pagar más del CINCUENTA POR CIENTO e imponer la indispensable higienización. –Las C.

COOPERADORES PRO-HOJA SANITARIA

Unión de empajadores en Damajuanas $ 5.-
Parra y Morales 1.-

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel 1057
Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche
Atención médica. -Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado.
Atención dental: Martes, Jueves y Sábado.
Precios:
Consultas $2.-
Inyecciones 1.-
Curaciones, lavados 1.-
R. Wassermann 5.-
Ex-jugo gástrico y orina 5.-
Extracciones 1.50
Curaciones dientes 1.-

hoja sanitaria I.W.W.

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITÉ SANITARIO — ABRIL DE 1925 — N.° 8

Se distribuye gratis —:— Correspondencia al secretario: Luis A. Soza —:— Valores al tesorero: Pedro Sáez —:— Nataniel 1057

El alcoholismo vicio nacional

El alcohol, que algunos pretenden es un estimulante, y otros un alimento, no es en realidad sino un puro y simple veneno, tanto más perjudicial cuanto que ataca a los órganos más nobles de la economía humana, como son los que componen el sistema nervioso; y tanto más dañino cuanto que está universalmente repartido, debido a la creencia general de que «poco veneno no mata» y de que aquél que se toma «una copita» o «un traguito», cómo cariñosamente se les llama, no sufre consecuencia alguna.

Es este un error, tanto más funesto que induce a muchas personas bien intencionadas a tomar en sus comidas un poco de vino, creyendo que es éste «útil a la digestión», «necesario como bajativo» y una serie de otras pamplinas semejantes. Hasta hay quienes sostienen imitando a Hufeland que el vino es la «leche de los viejos». Todos estos errores son perjudiciales a la salud del que los adopta, y ella va lentamente sufriendo las consecuencias de esta grave falta contra la higiene.

Los que más se perjudican son aquellos que creen que hay que beber, pero sin embriagarse. Digámoslo bien claramente una vez por todas: es preferible «pegarse una feroz mona» como reza el dicho vulgar, embriagarse a fondo, pero de tarde en tarde, a tomar todo los días un poquito. En el primer caso el organismo entero se resiente, pero pronto elimina el alcohol, y todo entra de nuevo a la anterior normalidad. En cambio aquel que toma todos los días, infiltra sus órganos lenta, pero seguramente, y le proporciona con ello un veneno eficacísimo.

En Alemania, donde todas las cosas se hacen concienzudamente, se ha ejecutado en repetidas ocasiones la experiencia siguiente: mil hombres de tropa sin seleccionar eran puestos en parangón con otros mil de la misma edad y condición. Al primer grupo se le proporcionaba una cantidad ínfima de alcohol al día (un poco de cerveza o de vino) y el segundo grupo era mantenido completamente abstinente, o como se dice hoy día, completamente «seco». Los resultados eran observados con toda escrupulosidad durante un año. Luego se cambiaban los papeles, dando el alcohol al regimiento seco, y viceversa.

Los resultados de esta interesante experiencia, repetida como decimos, en muchas ocasiones, fueron los siguientes: el regimiento seco siempre superó en todo y por todo a aquel que tomaba alcohol: tenía mayor resistencia física, se comportaba mejor en las pruebas intelectuales, etc. Y lo que es más, los papeles se cambiaron en cuanto empezó a tomar alcohol.

DR G. PUELMA

Profiláxis de la Rabia

(LOS MEDIOS DE EVITAR LA PROPAGACION DE LA ENFERMEDAD DE LOS PERROS LOCOS O RABIOSOS)

I.—LA RABIA EN EL PERRO

La rabia es una enfermedad contagiosa (pegativa) que se transmite por la baba de los animales locos o rabiosos.

El animal que en Chile más la sufre es el perro. También ha sido comprobada en los gatos, caballos, asnos, vacunos y zorros.

Puede presentarse bajo dos formas: como rabia furiosa y como rabia tranquila (muda).

Rabia furiosa

El perro enfermo de «rabia furiosa» cambia de carácter, desconoce, desobedece y muerde a personas que le son conocidas y aun a su propio dueño. Se arrincona, está inquieto, come y «bebe» de un modo extraño. Lanza mordiscos al aire como cazando moscas. El aullido es muy raro. Si huye de la casa, vagabundea mordiendo a personas y animales. Después de dos o tres días, se empieza a poner paralítico, se bambolea al andar y muere siempre.

Rabia muda o paralítica

En la «Rabia tranquila» el animal no aulla ni ladra y está con el hocico abierto, como si tuviera un hueso en la garganta; babea y no pretende morder sino al principio, cuando recién empieza el cambio de carácter. Muere paralítico así como en la rabia furiosa. «Todos los animales rabiosos mueren fatalmente a los pocos días».

En los perros de corta edad, hay un tipo de rabia en que mueren como jugando

En formas semejantes se presenta la enfermedad en otros animales: gatos, caballos, asnos, vacunos, cerdos, etc.

II.—CONTAGIO AL HOMBRE

El animal rabioso transmite (pega) su enfermedad generalmente por mordedura. Pero puede transmitirla también porque su baba toca una herida, un rasguño, una escoriación (peladura), que pudiera existir. Todos los objetos baboseados por el animal son peligrosos: hasta las uñas pueden, por este motivo, transmitir la rabia. «La más pequeña escoriación (peladura) el lamido de un padrastro, son hechos tan peligrosos como una gran mordedura.»

«El perro es contagioso desde ocho días antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad». ¡Qué recelo deben infundir, por consiguiente, las caricias de este fiel animal que puede estar sano en apariencia, y en realidad, enfermo! ¡Cuán peligrosa la costumbre de permitir que lama el rostro cuando los ojos, la nariz, absorben el contagio sin necesidad de lesión! ¡Y a qué peligro no se expone el pueblo con su falsa creencia que la lengua de los perros es ventajosa para el tratamiento de las heridas, y las deja lamer por ellos!

En cualquiera de las ocasiones expresadas, se puede recibir el contagio de esta enfermedad mortal.

III.—PROFILAXIA EN LAS CIUDADES

Como el principal propagador de la rabia es el perro, son contra él las medidas que se dictan. Este animal amenaza en todo momento a los habitantes de las ciudades, y lleva su mal hasta las montañas; los perros enfermos de los

cazadores o causan la rabia en los animales salvajes o la atrapan de éstos en las cacerías, renovando o haciendo inagotable la enfermedad. Bajo todo punto de vista es conveniente, pues, dictaminar contra aquellos animales.

En las ciudades pequeñas se puede tomar con prudencia la medida eficacísima de envenenar los animales vagos, y obligar a que los perros anden con un bozal.

En las ciudades grandes puede agregarse a las medidas precedentes un servicio que fué temporalmente establecido en Santiago: tal es la recolección de los perros vagos, servicio que se ha denominado: «la perrera». Esta medida de la autoridad no hay que hostilizarla, sino, por el contrario, facilitar que los encargados de cumplirla recojan el mayor número de animales vagos.

Aun cuando los perros no transmitieran la rabia, estas medidas serían ventajosas para que los transeuntes puedan entonces trasitar tranquilos, sin estar expuestos a que sus pantorrillas queden entre los colmillos de un animal.

No es, pues, «por el gusto de matar perros» sino para evitar accidentes, y principalmente el contagio de la rabia, que se establece la perrera y que se destruyen los perros

IV.—LO QUE DEBE HACER EL DUEÑO DE UN ANIMAL RABIOSO

El dueño de un animal que tiene síntomas sospechosos de rabia (síntomas que ya se han descrito), debe proceder en esta forma: aislará y amarrará al animal con una cadena o cordel resistente, evitando ser mordido. Se cuidará mucho al darle algún medicamento porque puede suceder que en este momento el animal lo muerda. Si el animal no muere, no es rabioso; pero si fallece paralítico dentro de pocos días siguientes a los primeros síntomas, seguramente ha muerto de rabia, y entonces procederá a enterrarlo y a lavar con una solución de sublimado al uno por mil (es decir, 1 gramo o una pastilla de sublimado para un litro de agua cocida), de lisol o ácido fénico al 2 por ciento (es decir, 20 gramos o una cucharada grande de estas substancias para un litro de agua cocida), los objetos que el animal haya baboseado. Lavará con las mismas soluciones el piso y las paredes hasta la altura adonde haya podido saltar la baba del animal. Los objetos que pueden ser destruídos por el fuego, como son el colchón, sacos, paja, etc., es preferible quemarlos.

«Deberá también matar inmediatamente a los animales mordidos por el enfermo»; pero si son animales útiles puede conservarlos aislados durante cuatro meses, y al término de este tiempo considerar que no fueron contagiados. De igual manera procederá si muerde a sus animales un perro desconocido o con cuyo paradero no se pudo dar.

Si hay alguna persona mordida, debe aconsejarle sin temor lo del epígrafe siguiente, que, como se verá, no es para efectuar un reclamo judicial sino solamente con el fin de saber si esa persona debe vacunarse o nó Para dar este consejo no ha de esperar la muerte del animal sino que debe hacerlo en el acto de la mordedura.

V.—LO QUE DEBE HACER LA PERSONA MORDIDA

La persona que ha tenido la desgracia de ser mordida por un animal, «ordenará en primer lugar que no se mate al animal mordedor sino que se le guarde amarrado». Si la herida exige atención médica, se dirigirá a un médico, a la Asistencia Pública, a un hospital de hombre, de mujeres o de niños, si es niño el mordido. Si aún no ha trascurrido una hora desde el momento del accidente, pedirá que se le cauterice (queme) la herida con termocauterio (fierro caliente), con ácido nítrico (agua fuerte), con ácido sulfúrico, después de hacerla sangrar abundantemente. Se puede emplear también potasa, soda, vinagre tintura de yodo o cualquiera substancia cáustica que se tenga a la mano. La cauterización (quemadura) con nitrato de plata (piedra infernal) no sirve. En caso de que se trate de una erosión o escoriación (peladura), rasguño o de una herida que existía desde antes es suficiente que se haga un lavado durante largo rato con una solución de sublimado al uno por mil (es decir, un gramo o una pastilla de sublimado para un litro de agua cocida). Si se quiere se puede también cauterizar estas lesiones, sobre todo cuando están en sitios que no son visibles.

Hecha esta primera atención de la herida se dirigirá al Instituto de Higiene, Sección de Seroterapia (calle de Borgoño, al lado del Desinfectorio), a comunicar su accidente, con el objeto de que vaya el veterinario a examinar gratuitamente al animal: si del exámen resulta que está sano, la persona no se vacuna. Si es posible, se puede llevar vivo al animal a la sección de Seroterapia, donde después de unos cuantos días de observación, se le devuelve a su dueño.

Tal es la conducta que debe seguir toda persona mordida por un animal. «Pero si se comete la torpeza de matar a éste», no hay sino una forma de establecer precisamente el diagnóstico de rabia después de la muerte: esta forma es demorosa: tarda por lo ménos 15 días y, entre tanto, «el buen éxito de la vacunación exige que se empiece ésta lo más pronto posible después de la mordedura». Esta persona no debe seguir otro consejo sino el que la prudencia le da, es decir, aceptar la vacunación. «En todo caso dudoso, cualesquiera que sean las circunstancias en que se ha producido, es preferible seguir este camino» porque si el animal era loco, la vacuna preserva contra la rabia, y si no lo era, la vacuna no causa ningún daño.

Esto mismo deben hacer todos aquellos que son mordidos por perros o animales (ratones por ejemplo) que no pueden ser habidos.

VI.—LOS MORDIDOS EN PROVINCIAS

Las personas sin recursos, de fuera de Santiago, en las circunstancias en que se aconseja la vacunación contra la rabia, deben presentarse a la Autoridad administrativa (Intendente, Gobernador) a solicitar pasaje. En Santiago se les aloja en el Hospital de San Vicente de Paul durante todo el tiempo que dure la vacunación, y terminada ésta se les da pasaje hasta el punto de donde haya venido (1).

(1) Recomendamos aquí a los médicos y veterinarios la conveniencia de remitir a la Sección de Seroterapia el bulbo raquídeo de los animales mordedores, con el objeto de hacer la comprobación esperimental de la enfermedad.

La extracción del bulbo se hace fácilmente en la forma siguiente: se *fiexta* fuertemente la cabeza del animal (cogida, por ejemplo, con una palanca de Farabeuf); se hace una incisión cutánea crucial al nivel de la nuca; se corta transversalmente los músculos de esta región para caer en el espacio formado por el agujero occipital y el átlas; y se rompe la dura-madre que es descubierta. De este modo no hay necesidad de fracturar ningún hueso; lo que evita la formación de esquirlas que en ocasiones han inoculado la rabia. Se coloca el bulbo en un frasco que contenga glicerina neutra de 30° Beaumé. Las mismas personas mordidas pueden llevar los frascos al Laboratorio Para la esterilización de los instrumentos usados, basta la ebullición.

VII.—IMPORTANCIA DE LA VACUNACION.

La rabia declarada es una enfermedad incurable. Si un individuo enferma de tifus (chavalongo), de membrana, de viruela, de cólera, de peste bubónica, tiene esperanza de mejorar, El médico puede curar su mal. Y aún cuando estas enfermedades son graves, mejora una gran proporción de enfermos. En la rabia no sucede lo mismo: no hay ningún medicamento contra esta enfermedad; ningún enfermo sana; todos mueren, y es una muerte cruel y horriblemente angustiosa.

Se comprende por ésto el interés con que deben mirarse todas las disposiciones de la Autoridad para evitar la difusión de la rabia. El pueblo en cuyo beneficio se dictan, debe ser esmerado en cumplirlas.

De ahí, también la importancia de la vacunación antirábica, único medio eficaz que la ciencia tiene actualmente para evitar que brote el contagio en la persona que lo ha recibido. «Cualquier tratamiento de la herida es completamente inútil si no se hace la vacunación.

VIII.—LA VACUNACION ANTI-RÁBICA

Este servicio gratuito tiene por objeto, pues, vacunar contra la rabia a todas aquellas personas que se supone contagiadas con esta terrible enfermedad.

La vacunación consiste en una serie de inyecciones que se aplican en la piel del vientre. Se hace diariamente (también los días de fiesta) a las 3 de la tarde, y durante 15, 18 o 21 días, según el sitio, número y caractéres de las heridas.

«La vacuna no tiene inconveniente ni peligro», para ninguna edad ni estado de la persona, y sólo exige de los vacunados el cumplimiento estricto de las siguientes advertencias, que deben observar hasta a lo ménos 5 meses después de terminada la vacunación:

1.ª No deben usar bebidas alcohólicas (chicha, vino, cerveza, licores fuertes).

2.ª No deben exponerse a los enfriamientos (acostadas tardes, trasnochadas, viajes nocturnos).

3.ª No deben tomar baños fríos de tina, agua corriente ni mar, pero los baños tibios de 30 a 34 grados, son convenientes de vez en cuando.

4.ª No se pondrán en actos en los cuales puedan recibir golpes en la cabeza (boxing, esgrima, equitación).

El quebrantamiento de cualquiera de estas advertencias puede traer los más funestos resultados.

La vacunación no se opone con ningún alimento, régimen ni medicamento. Pueden usarse los sudoríficos, los purgantes, en fin, los remedios que se quieran.

DR. ARTURO ATRIA

A los I. W. W. de Valparaíso

El doctor Pedro Macuada atenderá por la mitad del precio a los I. W. W. del puerto que muestren su libreta social en el Policlínico de la

SUBIDA ECUADOR, N° 150

PARA LAS MADRES

HIGIENE DEL BIBERON

No es exagerado afirmar que la vida del niño depende del cuidadoso aseo en la preparación de su alimento y de la escrupulosísima limpieza en todo lo que la concierne. Cuchara, taza, vasija, medida, biberón, chupeta válvula—todo ello ha de estar inmaculadamente limpio. —Al preparar el alimento debe uno lavarse las manos, secándolas luego en una toalla limpia.

LAVADO DEL BIBERÓN

1. Lavar el biberón inmediatamente después del uso, sacando primeramente las gomas.

2. Aplicar el biberón al caño y que pase buen chorro de agua dentro. Si no hay agua corriente, medio llenar de agua y bien sacudir.

3. Lavar nuevamente con agua y jabón y un cepillo de alambre, pero no de cerdas. Luego pasar agua fría y limpia.

4. Una vez al día, dos o más veces mejor, colocar al fondo de una cazuela (1) bien limpia, destinada exclusivamente a este uso, un paño limpio y doblado, y poner el biberón sobre el paño. Llenar de agua fría y limpia y hervir lentamente. Retirar la cazuela del fuego y no sacar el biberón hasta que el agua esté casi fría.

LAVADO DE LAS GOMAS

1. Lavar con agua fría inmediatamente después del uso.

2 Frotar las gomas con sal común. volver al revés y otra vez frotar.

3. Echarlas unos segundos en agua hirviendo y luego sobre un platillo bien limpio. Cubrir con una taza o vaso limpio para que no le vayan moscas o polvo.

COMO GUARDAR EL BIBERÓN

Debe guardarse protegido del polvo y de las moscas, y para ello colóquese dentro de una vasija esmaltada, bien limpia, llena de agua ya hervida y fría. Cubrir la vasija con una muselina fina y limpia. Cambiar el agua cada día.

¿POR QUE LLORA EL NIÑO?

El niño llora por algo que no sabe expresar. No pudiendo hacer comprender, se inquieta, se exita, gime, y luego prorrumpe en lamentoso llanto.

El niño puede llorar porque siente apetito, o cansancio, o dolor, o una necesidad imperiosa; o puede llorar por vicio. La madre previsora evitará este llanto, adelantándose a los justos deseos de su hijito. Dejarle llorar y luego atenderle es hacerle comprender que no conseguirá nada si no llora. El niño se volverá voluntarioso y malhumorado.

Las causas del llanto en un niño pueden ser, entre otras:

Que este mojado o sucio,
Exceso de calor o de frío.
Ropas ajustadas o incómodas,
Un fuerte pliegue en las ropas,
Posición molesta o continuada,
Flatulencia por indigestión.
No poder estirar las piernas,
No tener bastante aire puro,
Molestarle pulgas o moscas,
Irritación en las nalgas,
Tiene dolor de oídos,
Molestias de la dentición,
Indigestión o constipación,
Tener hambre o sed.

Aberigüe la madre la causa y atiéndala. Evitará sufrimientos al nene y se ganará ella mayor tranquilidad.

(1) O cacerola.

¿POR QUE VOMITA?

Hay un viejo dicho, de que: «El niño que vómita, progresa», y es frecuentemente así.

Si el niño acusa progreso satifactorio, no hay motivo de inquetitud porque devuelva un poco de leche después de cada comida. Si vomita leche agria o cortada, que él esté dolorido y no aumente normalmente de peso, procure hallar la causa y luego evitarla.

La causa es talvés exceso de alimentación, ya sea demasiadas tomas, demasiado alimento en cada toma, ya exceso de grasa en el mismo alimento, también puede ser la causa apresuramiento al tomar el alimento, alimentos demasiados calientes o muy fríos o que se ha sacudido al niño después de la comida, o que su ropa le está demasiado estrecha. Tambien puede ocasionarlo suciedad en las mamaderas o en las tetinas. Si a pesar de investigar y evitar todas estas causas, los vómitos continuarán, se probará de remediarlos mediante un cambio de alimentación. Unas veces con sólo extender el tiempo entre toma y toma se corrige esta molestia.

Si el niño es acometido por un acceso de vómitos, con dolor de barriga, y que tenga diarres o constipación, precisa enviar a buscar al médico, y mientras éste venga no se le dé alimento al bebé y sólo a beber un poco de agua recién hervida y ya enfriada.

¿POR QUE TIENE GASES Y COLICOS?

Algunas madres piensan que todos los niños han de tener gases en su vientrecito y que deben de tenerlos y que es inútil probar de evitarlos Esas madres incurren en grave error porque esos gases denotan un estado de indigestión que puede obedecer a varias causas; y precisa averiguarlas para, suprimiéndolas, evitar que puedan degenerar en un estado enfermizo. La causa puede ser:

El alimento es inapropiado
La sobrealimentación.
Una alimentación demasiado fuerte
Una apresurada alimentación
La constipación
Darle el alimento demasiado frío o caliente
Estar sucia la mamadera
Irregularidad en las horas de alimentar
El niño absorbe aire de una mamadera vacía
Frío causado por un pañal húmedo.

Unos cuantos sorbitos de agua caliente ayudarán a exoulsar los gases, y después de darle el agua se levantará al niño, y apoyado sobre el hombro se le dará ligero massaje en la espalda hasta que arroje los gases.

A veces un baño lleva mucho alivio. Fomentaciones con una flanela empapada en agua caliente y luego estrujada bastante seca pueden aplicarse sobre el estómago y luego envolver el bebé en una flanela caliente durante media hora por lo menos. Enviar por el médico si el cólico no cede con este tratamiento. Si el cólico es persistente indica que la dieta ha de revisarse. A veces obedece a ser demasiado rica la leche. Frecuentemente lo origina el chupar aire con el chupete.

HABITOS REGULARES

Nunca es demasiado temprano para principiar a acostumbrar al nene a adquirir hábitos regulares. La criatura es nueva al mundo y no puede saber que la regularidad es una garantía de exito en la vida como también es garantía para la salud, pero los padres lo saben—o habrían de saberlo—y como son responsables de haber traído a estos tiernos seres al mundo, a ellos incumbe inculcarles aquellos hábitos que puedan contribuir a su futuro bienestar.

Conviene que el cuerpecito de la criatura se acostumbre muy temprano a regularizar sus funciones corporales, haciendo sus necesidades en el término del tiempo adecuado, lo cual contribuirá a asegurar su salud.

La madre previsora y metódica anotará en un horario especial las horas fijas de levantar, bañar y vestir al nene, alimentarlo, pasearlo, y de que obre Este buen método, y la regularidad, le encausarán al niño por la vía de los buenos hábitos y costumbres e inconscientemente le enseñarán a regularizar su vida. Además, contribuirá a criar al niño sano y robusto, libre de perturbaciones digestivas, y pudiendo disfrutar de un sueño tan tranquilo como reparador.

Un niño criado así será fuente de alegría y de dicha para sus padres, y no constituye motivo de ansiedad, y llevará en sí un elemento de éxito y felicidad en la vida.

Cartilla de higiene personal

CAPÍTULO IX

ENFERMEDADES INTESTINALES DE LOS NIÑOS

Más de la mitad de los niños nacidos en la República de Chile mueren antes de los dos años de edad. Casi todos esos niños mueren de enfermedades intestinales. Es de la mayor importancia que se tenga el cuidado necesario con los niños para disminuir tan gran número de muertes entre ellos, con lo cual se conservará gran número de vidas útiles al país

POR QUÉ MUEREN DE ENFERMEDADES INTESTINALES TANTOS NIÑOS —Los niños chicos no pueden resistir los gérmenes de enfermedades tanto como las gentes grandes. Sus cuerpos débiles no tienen el poder suficiente para resistir los microbios morbosos. Como las gentes no comprenden el peligro en que están sus hijos, no les protegen contra los gérmenes de las enfermedades. El estómago de un niño pequeño no es apto para digerir otro alimento que la leche; sin embargo, las gentes con frecuencia le dan de comer alimentos sólidos como tortilla, papas, cebollas, frejoles y fruta. Los alimentos sólidos se detienen en el estómago y en el intestino del niño y facilitan el desarrollo de los gérmenes morbosos. Aun más, con frecuencia se da de beber a los niños agua sucia, y hasta chicha.

Muchos niños sufren y se enferman porque no están suficientemente abrigados. Durante la noche sufren del frío y esto los debilita de modo que no pueden resistir a los gérmenes de las enfermedades.

CÓMO DEBE PRESERVARSE DE LAS ENFERMEDADES MICROBIANAS A LOS NIÑOS — Nunca se dé a un niño agua que no esté hervida. Esta es la regla de conducta más segura en casi todas las ciudades de la República. Ciertos gérmenes, que sólo producirían molestias a una persona grande, en

fermarán a un niño pequeño. El agua que proceda de los pozos artesianos profundos o de ojos de agua brotantes es generalmente buena y puede tomarse con seguridad. La de los pozos superficiales es peligrosa, pues, casi siempre está infectada por los desechos de las casas o excusados vecinos.

Estos pozos ordinarios penetran poco en la tierra y toman el agua de las corrientes superficiales. Los pozos artesianos penetran al través de capas de arcilla y de roca y toman el agua pura de las corrientes profundas.

Aun el agua que llega en cañerías a las casas en muchas ciudades es peligrosa, porque no ha sido filtrada convenientemente o porque se infecta al pasar por caños descubiertos antes de entrar en las ciudades. Toda agua sospechosa debe filtrarse o hervirse antes de darla a los niños. De la misma manera, siempre que se mezcle la leche de un niño con agua, debe cuidarse de que ésta sea pura. Las cara y las manos de los niños deben lavarse solamente con agua que esté libre de gérmenes.

ALIMENTOS QUE DEBEN TOMAR LOS NIÑOS PEQUEÑOS —Hasta que los niños no llegan a los ocho o nueve meses de edad, no deben tomar otra cosa que leche. «No se les darán, pues alimentos sólidos de ninguna clase». No debe dáseles ni tortillas, ni pan, ni frejoles, ni fruta. El estómago y los intestinos de los niños pequeños no pueden digerir los alimentos. Así, pues, no les aprovecharán y, por lo contrario, les perjudicarán mucho. Por una parte, los niños no tienen dientes con que masticarlos y pasarán casi enteros al estómago y a los intestinos; y por otra, no pueden todavía digerirlos bien. por lo cual permaneceran mucho tiempo en estos órganos, y los gérmenes de varias enfermedades intestinales tendrán facilidad para desarrollarse en ellos.

Esta figura es un exponente de la razón por la cual tantos niños chilenos mueren es la inconveniente manera de alimentarlos.

Cuando el niño llega a los ocho o nueve meses de edad, podrán dársele algunos otros alimentos, por ejemplo, papillas de harina «bien cocidas», y después pan blando. Más grandes pueden tomar ya algunas sopas y yema de huevo, cruda o ligeramente cocida. La carne y el pescado, los frutos crudos, las verduras y los pasteles y dulces son alimentos que no deben darse a los niños de menos de año y medio de edad. «Nunca debe darse chicha» a los niños, antes de los siete años de edad; porque la chicha no es alimento, y además de que daña el estómago de los niños, les hace contraer la costumbre de tomar alcohol. Los alimentos fritos son particularmente peligrosos para los niños pequeños. Los muchachos y las muchachas más grandes a quienes con frecuencia se confían los chicos por muchas horas, para que los cuiden, les dan todo lo que comen ellos mismos. Esto es peligrosísimo para los pequeños, de dos maneras: primero, porque generalmente se trata de alimentos que no convienen a la edad de los chicos, y segundo, porque algunas veces los más grandes muerden primero el dulce o la golosina y dan el resto al hermanito. No es inocente llevar a la boca lo que ha estado en la boca de otra persona, pues ésta puede tenerla infectada. Tal costumbre es tanto más peligrosa, tratándose de un niño pequeño, cuanto que éste no puede resistir a los gérmenes de las enfermedades como los niños más grandes.

LOS NIÑOS DEBEN ESTAR BIEN ABRIGADOS. —Con frecuencia en tiempo de frío y durante la noche, los niños no están bastante abrigados o tienen que dormir con pañales mojados. Esto los debilita y por ello facilita la producción de ciertas enfermedades microbianas.

Cúbrase a los niños pequeños con bastantes abrigos, para conservarlos calientes durante la noche. Procúrese que estén siempre secos los vestidos.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

EL INSTINTO SEXUAL

Si un libertino, el más encenegado en el vicio y en la licencia, buscase en su degenerado cerebro un medio diabólico para poder poner al servicio de Venus aunque fuese a la misma Virginia, no podría, hoy día, encontrar ninguno tan eficaz ni tan infalible como colocarla en un instituto femenino de educación.

No siempre he oído de labios de quien me merece entero crédito y es suficiente, amigo mío, para hablarme con seriedad y franqueza de estas cosas trascendentales, decirme, a propósito de los niños de entrambos sexos, que nada hay que se les iguale al deseo lascivo a la profunda deshonestidad de la sensualidad, cuanto al furtivo, rácito, lento, variado estudio del aprender, conocer, entender la vida sexual; estudie que logra sus fines por caminos bastante tortuosos, las más de las veces durando meses y años, y aun a costa de grandes sacrificios y desvelos; conocimientos vedados por el velo transparente de la prohibición, iluminado por la aureola del secreto, en la entesa dulzura del pecado, que alienta a investigar la ciencia ocultal.

Este estudio perturba convulsamente las mentes jóveñes, extraviándoles la imaginación, haciéndoles soñar quiméricas delicias que dejan muy por tierra a las «Mil y una noche» y las de la «Isla misteriosa». Es una curiosidad, una manía de saber, la cual acaba por no querer dejar ver nada sagrado, ni la Biblia, ni el libro de la devoción; un camino fatigoso en el que cada expresión sorprendida en las enciclopedias, en los libros de medicina, en las novelas leídas a escondidas y medio comprendidas, o no comprendidas del todo, forman motivos de profundas investigaciones, de comparaciones singulares, hasta que viene la última explicación; esto que por lo general corre parejas con la inmediata aplicación; esto es, casi siempre, obra de los antiguos camaradas o amigos, o de criados adultos poco escrupulosos...

Pero dejemos por ahora este asunto, y veamos el reverso de la medalla.

Todos sabemos, por la experiencia propia de nuestra juventud, de la manera nauseabunda, vulgar, estúpida, que los jóvenes se inician en las altas funciones del hombre; sabemos como con frecuencia este modo de introducción da lugar al más detestable de todos los vicios, al onanismo; «el fruto del árbol de la ciencia: es a todos dado por la serpiente».

Así es que todo esto conduce al género humano, precisamente en aquello que para él debe ser más sagrado, al desprecio, al fango; de una manera digna del mayor oprobio, gasta el alma del joven hasta en su tierna formación; vuelve impotente su fantasía; lo incapacita para concebir una idea notable, pura, serena; así es que, después de mucho cavilar, exclamamos siempre: ¿Cómo es posible que, no obstante todo esto, nadie se mueva, nadie alza la boca para defender el sentimiento infantil innato, contaminado por esta peste de la lascivia?

Y yo me dirijo directamente a aquellos de mis lectores que son padres, madres, tutores o educadores de jóvenes y les digo: «Aún es tiempo, aún podéis salvar las tiernas almas a vosotros confiadas, y de cuyo bien o de cuyo mal tenéis que rendir cuenta un día; ¿lo haréis?» Pero éstos son sinceros, y responden; ¡No! Estamos, pues, en la mas recíproca y ruda franqueza: no es consideración pedagógica, no es el deseo de hacer bien, no es el deseo de una verdadera inconsciencia, no es un noble pudor lo que os priva de hacer todo esto, es vuestra desvergüenza, vuestro gastado sentimiento, vuestros corrompidos pensamientos que no os permiten enseñar a vuestros jóvenes hijos o educandos aquello que no pueden ser comprendidos bastante de prisa, en toda su extensión, y comprenderlo por su lado sano, no bajo el punto de vista de la deshonestidad. Porque también a vosotros se os ha pegado un falso pudor, porque no estáis en condiciones de ver con los ojos de la verdad aquello que es puro; y por consiguiente, estáis incapacitados para enseñar la verdad a vuestra sangre, a vuestra carne. Esto debe cambiar, deben cambiarse las costumbres así adoptadas. No debemos permitir por más tiempo que en las poblaciones de toda aquella parte de la tierra destinada a la civilización sea rociado el tierno embrión del alma del niño, que apenas comienza su desarrollo, con el espíritu de la doblez y el engaño; que no se observe más el amor sexual (la satisfacción del cual constituye la más noble misión del hombre: la continuación de la especie) con los lentes ahumados de la más profunda deshonestidad del pecado. Si los padres, tutores o educadores no son capaces para acometer estos actos de amor y de honor, debería realizarlos la sociedad o el Estado. Nada tan natural, tan sano, tan provechoso como el que las jóvenes generaciones del pueblo estén constituídas moral e intelectualmente sanas, en lo que a los conocimientos de las costumbres se refiere.

Que en las escuelas, las futuras esperanzas de la patria y de la humanidad, sean oficialmente instruídos en todo aquello que es necesario que el hombre sepa y conozca, que nada le sea escóndido, nada vedado, pero pronto, antes que el demonio lujurioso corte a aquel la vida del bien; porque de otro modo las mejores intenciones se volverán «parte de aquella fuerza, que quiera siempre hacer el bien, y hace siempre el mal».

Decid siempre la verdad. La mentira es la semilla de todo mal.

D. HEINZ STARKENBURG

Importante El Comité Sanitario de la I. W. W. ofrece los servicios del Policlínico a los asociados en los Sindicatos y Liga de Arrendatarios de índole libertaria, por la mitad del precio que se cobra al público, para éste bastará presentar el carnet al día y una orden del tesorero o Secretario General.

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA.—Lúnes. Martes. Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado.
ATENCION DENTAL: Martes, Jueves y Sábado:

PRECIOS:	
Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex-jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.50
Curaciones dientes	1.—

Imp. Libertad, Nataniel 1057

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – Abril de 1925 – Nº 8

Se distribuye gratis – Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Valores al tesorero: Pedro Sáez – Nataniel 1057

EL ALCOHOLISMO
VICIO NACIONAL

El alcohol, que algunos pretenden es un estimulante, y otros un alimento, no es en realidad sino un puro y simple veneno, tanto más perjudicial cuanto que ataca a los órganos más nobles de la economía humana, como son los que componen el sistema nervioso; y tanto más dañino cuanto que está universalmente repartido, debido a la creencia de que <<poco veneno no mata>> y de que aquél que se toma <<una copita>> o <<un traguito>>, como cariñosamente se les llama, no sufre consecuencia alguna.

Es este un error, tanto más funesto que induce a muchas personas bien intencionadas a tomar en sus comidas un poco de vino, creyendo que es éste <<útil a la digestión>>, <<necesario como bajativo>> y una serie de pamplinas semejantes. Hasta hay quienes sostienen imitando a Hofeland que el vino es la <<leche de los viejos>>. Todos estos errores son perjudiciales a la salud del que los adopta, y ella va lentamente sufriendo las consecuencias de esta grave falta contra la higiene.

Los que más se perjudican son aquellos que creen que hay que beber, pero sin embriagarse. Digámoslo bien claramente una vez por todas: es preferible <<pegarse una feroz mona>> como reza el dicho vulgar, embriagarse a fondo, pero de tarde en tarde, a tomar todos los días un poquito. En el primer caso el organismo entero se resiente, pero pronto elimina el alcohol, y todo entra de nuevo a la anterior normalidad. En cambio aquel que toma todos los días, infiltra sus órganos lenta, pero seguramente, y le proporciona con ellos un veneno eficacísimo.

En Alemania, donde todas las cosas se hacen concienzudamente, se ha ejecutado en repetidas ocasiones la experiencia siguiente: mil hombres de tropa sin seleccionar eran puestos en parangón con otros mil de la misma edad y condición. Al primer grupo se le proporcionaba una cantidad ínfima de alcohol al día (un poco de cerveza o de vino) y el segundo grupo era mantenido completamente abstinente, o como se dice hoy día, completamente <<seco>>. Los resultados

eran observados con toda escrupulosidad durante un año. Luego se cambiaban los papeles, dando el alcohol al regimiento seco, y viceversa.

Los resultados de esta interesante experiencia, repetida como decimos, en muchas ocasiones, fueron los siguientes: el regimiento seco siempre superó en todo y por todo a aquel que tomaba alcohol, tenía mayor resistencia física, se comportaba mejor en las pruebas intelectuales, etc. Y lo que es más, los papeles se cambiaron en cuanto comenzó a tomar alcohol.

Dr. G. PUELMA

PROFILÁXIS DE LA RABIA

(Los medios de evitar la propagación de la enfermedad de los perros locos o rabiosos)

I. La rabia en el perro

La rabia es una enfermedad contagiosa (pegativa) que se transmite por la baba de los animales locos o rabiosos.

El animal que en Chile más la sufre es el perro. También ha sido comprobada en los gatos, caballos, asnos, vacunos y zorros.

Puede presentarse bajo dos formas: como rabia furiosa y como rabia tranquila (muda).

(IMAGEN: Rabia furiosa)

El perro enfermo de <<rabia furiosa>> cambia de carácter, descono[ce], [d] esobedece y muerde a personas que le son conocidas y aun a su propio dueño. Se arrincona, está inquieto, come y <<bebe>> de un modo extraño. Lanza mordiscos al aire como cazando moscas. El aullido es muy raro. Si huye de la casa, vagabundea mordiendo a personas y animales. Después de dos o tres días, se empieza a poner paralítico, se bambolea al andar y muere siempre.

(IMAGEN: Rabia muda o paralítica)

En la <<Rabia tranquila>> el animal no aulla ni ladra y está con el hocico abierto, como si tuviera un hueso en la garganta; babea y no pretende morder sino al principio, cuando recién empieza el cambio de carácter. Muere paralítico así como en la rabia furiosa. <<Todos los animales rabiosos mueren fatalmente a los pocos días>>.

En los perros de corta edad, hay un tipo de rabia en que muerden como jugando.

En forma semejante se presenta la enfermedad en otros animales: gatos, caballos, asnos, vacunos, cerdos, etc.

II. Contagio al hombre

El animal rabioso transmite (pega) su enfermedad generalmente por mordedura. Pero puede transmitirla también porque su baba toca una herida, un rasguño, una escoriación (peladura), que pudiera existir. Todos los objetos baboseados por el animal son peligrosos: hasta las uñas pueden, por este motivo, transmitir la rabia. <<La más pequeña escoriación (peladura) el lamido de un padrastro, son hechos tan peligrosos como una gran mordedura.>>

<<El perro es contagioso desde ocho días antes de que aparezcan los síntomas de la enfermedad>>. ¡Qué recelo deben infundir, por consiguiente, las caricias de este fiel animal que puede estar sano en apariencia, y en realidad, enfermo! ¡Cuán peligrosa la costumbre de permitir que lama el rostro cuando los ojos, nariz, absorben el contagio sin necesidad de lesión! ¡Y a qué peligro no se expone el pueblo con su falsa creencia que la lengua de los perros es ventajosa para el tratamiento de las heridas, y las deja lamer por ellos!

En cualquiera de las ocasiones expresadas, se puede recibir el contagio de esta enfermedad mortal.

III. Profilaxia en las ciudades

Como el principal propagador de la rabia es el perro, son contra él las medidas que se dictan. Este animal amenaza en todo momento a los habitantes de las ciudades, y lleva su mal hasta las montañas: los perros enfermos de los cazadores o causan la rabia en los animales salvajes o la atrapan de éstos en las cacerías, renovando o haciendo inagotable la enfermedad. Bajo todo punto de vista es conveniente, pues, dictaminar contra aquellos animales.

En las ciudades pequeñas se pueden tomar con prudencia la medida eficacísima de envenenar los animales vagos, y obligar a que los perros anden con un bozal.

En las ciudades grandes pueden agregarse a las medidas precedentes un servicio que fue temporalmente establecido en Santiago: tal es la recolección de los perros vagos, servicio que se ha denominado: <<la perrera>>. Esta medida de la autoridad no hay que hostilizarla, sino, por el contrario, facilitar que los encargados de cumplirla recojan el mayor número de animales vagos.

Aun cuando los perros no transmitieran la rabia, estas medidas serían ventajosas para que los transeúntes puedan entonces trasficar tranquilos, sin estar expuestos a que sus pantorrillas queden entre los colmillos de un animal.

No es, pues, <<por el gusto de matar perros>> sino para evitar accidentes, y principalmente el contagio de la rabia, que se establece la perrera y que se destruyen los perros.

IV. Lo que debe hacer el dueño de un animal rabioso

El dueño de un animal que tiene síntomas sospechosos de rabia (síntoma que ya se han descrito), debe proceder en esta forma: aislará y amarrará al animal con una cadena o cordel resistente, evitando ser mordido. Se cuidará mucho al darle algún medicamento porque puede suceder que en este momento el animal lo muerda. Si el animal no muere, no es rabioso; pero si fallece paralítico dentro de pocos días siguientes a los primeros síntomas, seguramente ha muerto de rabia, y entonces procederá a enterrarlo y a la lavar con una solución de sublimado al uno por mil (es decir, 1 gramos o una pastilla de sublimado para un litro de agua cocida), de lisol o ácido fénico al 2 por ciento (es decir, 20 gramos o una cucharada grande de estas substancias para un litro de agua cocida), los objetos que el animal haya baboseado. Lavará con las mismas soluciones el piso y las paredes hasta la altura adonde haya podido saltar la baba del animal. Los objetos que pueden ser destruidos por el fuego, como lo son el colchón, sacos, paja, etc., es preferible quemarlos.

<<Deberá también matar inmediatamente a los animales mordidos por el enfermo>>; pero si son animales útiles puede conservarlos aislados durante cuatro meses, y al término de este tiempo considerar que no fueron contagiados. De igual manera procederá si muerde a sus animales un perro desconocido o con cuyo paradero no se pudo dar.

Si hay alguna persona mordida, debe aconsejarle sin temor lo del epígrafe siguiente, que, como se verá, no es para efectuar un reclamo judicial sino solamente con el fin de saber si esa persona debe vacunarse o nó. Para dar este consejo no ha de esperar la muerte del animal sino que debe hacerlo en el acto de la mordedura.

V. Lo que debe hacer la persona mordida

La persona que ha tenido la desgracia de ser mordida por un animal, <<ordenará en primer lugar que no se mate al animal mordedor sino que se le guarde

amarrado>>. Si la herida exige atención médica, se dirigirá a un médico, a la Asistencia Pública, a un hospital de hombre, de mujeres o de niños, si es niño el mordido. Si aún no ha trascurrido una hora desde el momento del accidente, pedirá que se le cauterice (queme) la herida con termo cauterio (fierro caliente), con ácido nítrico (agua fuerte), con ácido sulfúrico, después de hacerla sangrar abundantemente. Se puede emplear también potasa, soda, vinagre, tintura de yodo o cualquiera substancia cáutica que se tenga a la mano. La cauterización (quemadura) con nitrato de plata (piedra infernal) no sirve. En caso de que se trate de una erosión o escoriación (peladura), rasguño o de una herida que exista desde antes es suficiente que se haga un lavado durante largo rato con una solución de sublimado al uno por mil (es decir, un gramo o una pastilla de sublimado para un litro de agua cocida). Si se quiere se puede también cauterizar estas lesiones, sobre todo cuando están én sitios que no son visibles.

Hecha esta primera atención de la herida se dirigirá al Instituto de Higiene, Sección de Seroterapia (calle de Borgoño, al lado del Desinfectorio), a comunicar su accidente, con el objeto de que vaya el veterinario a examinar gratuitamente al animal: si del exámen resulta que está sano, la persona no se vacuna. Si es posible, se puede llevar vivo al animal a la sección de Seroterapia, donde después de unos cuantos días de observación, se le devuelve a su dueño.

Tal es la conducta que debe seguir toda persona mordida por un animal. <<Pero si se comete la torpeza de matar a éste>>, no hay sino una forma de establecer precisamente el diagnóstico de rabia después de la muerte: esta forma es demorosa: tarda por lo menos 15 días y, entre tanto, <<el buen éxito de la vacunación exige que se empiece ésta lo más pronto posible después de la mordedura>>. Esta persona no debe seguir otro consejo sino el que la prudencia le da, es decir, aceptar la vacunación. <<En todo caso dudoso, cualesquiera que sean las circunstancias en que se ha producido, es preferible seguir este camino>> porque si el animal era loco, la vacuna preserva contra la rabia, y si no lo era, la vacuna no causa ningún daño.

Esto mismo deben hacer todos aquellos que son mordidos por perros o animales (ratones por ejemplo) que no pueden ser habidos.

VI. Los mordidos en provincias

Las personas sin recursos, de afuera de Santiago, en las circunstancias en que se aconseja la vacunación contra la rabia, deben presentarse a la Autoridad administrativa (Intendente, Gobernador) a solicitar pasaje. En Santiago se les aloja en el Hospital de San Vicente de Paul durante todo el tiempo que dure la vacunación, y terminada ésta se les da pasaje hasta el punto de donde haya venido (1).

1. Recomendamos aquí a los médicos y veterinarios la conveniencia de remitir a la Sección se Seroterapia el bulbo raquídeo de los animales mordedores, con el objeto de hacer la comprobación esperimental de la enfermedad.

   La extracción del bulbo se hace fácilmente en la forma siguiente: se *flecta* fuertemente la cabeza del animal (cogida, por ejemplo con una palanca de Farabeuf; se hace una incisión cutánea crucial al nivel de la nuca; se corta transversalmente los músculos de esta región para caer en el espacio formado por el agujero occipital y el átlas; y se rompe la dura-madre que es descubierta. De este modo no hay, necesidad de fracturar ningún hueso; lo que evita la formación de esquirlas que en ocasiones han inoculado la rabia. Se coloca el bulbo en un frasco que contenga glicerina neutra de 30° Beaumé. Las mismas personas mordidas pueden llevar los frascos al Laboratorio[.] Para la esterilización de los instrumentos usados, basta la ebullición.

VII. La importancia de la vacunación

La rabia declarada es una enfermedad incurable. Si un individuo enferma de tifus (chavalongo), de membrana, de viruela, de cólera, de peste bubónica, tiene esperanza de mejorar. El médico puede curar su mal. Y aún cuando estas enfermedades son graves, mejora una gran proporción de enfermos. En la rabia no sucede lo mismo: no hay ningún medicamento contra esta enfermedad; ningún enfermo sana; todos mueren, y es una muerte cruel y horriblemente angustiosa.

Se comprende por esto el interés con que deben mirarse todas las disposiciones de la Autoridad para evitar la difusión de la rabia. El pueblo en cuyo beneficio se dictan, debe ser esmerado en cumplirlas.

De ahí, también la importancia de la vacunación anti rábica, único medio eficaz que la ciencia tiene actualmente para evitar que brote el contagio en la persona que lo ha recibido. <<Cualquier tratamiento de la herida es completamente inútil si no se hace la vacunación.

VIII. La vacunación anti rábica

Este servicio gratuito tiene por objeto, pues, vacunar contra la rabia a todas aquellas personas que se supone contagiadas con esta terrible enfermedad.

La vacunación consiste en una serie de inyecciones que se aplican en la piel del vientre. Se hace diariamente (también los días de fiesta) a las 3 de la tarde, y durante 15, 18 o 21 días, según el sitio, número y caractéres de la herida.

<<La vacuna no tiene inconveniente ni peligro>>, para ninguna edad ni estado de la persona, y sólo exige de los vacunados el cumplimiento extricto de las siguientes adverténcias, que deben observar hasta a lo ménos 5 meses después de terminada la vacunación:

1) No deben usar bebidas alcohólicas (chicha, vino, cerveza, licores fuertes).

2) No deben exponerse a los enfriamientos (acostadas tardes, trasnochadas, viajes nocturnos).

3) No deben tomar baños fríos de tina, agua corriente ni mar, pero los baños tibios de 30 a 34 grados, son convenientes de vez en cuando.

4) No se pondrán en actos en los cuales puedan recibir golpes en la cabeza (boxing, esgrima, equitación).

El quebrantamiento de cualquiera de estas advertencias puede traer los más funestos resultados.

La vacunación no se opone con ningún alimento, régimen ni medicamento. Pueden usarse los sudo[r]íficos, los purgantes, en fin, los remedios que se quieran.

Dr. ARTURO ATRIA.

A LOS I. W. W. DE VALPARAÍSO

El doctor Pedro Macuada atenderá por la mitad del precio a los I. W. W. del puerto que muestren su libreta social en el policlínico de la SUBIDA ECUADOR, Nº 150

Higiene del biberón

No es exagerado afirmar que la vida del niño depende del cuidadoso aseo en la preparación de su alimento y de la escrupulosísima limpieza en todo lo que la concierne. Cuchara, taza, vasija, medida, biberón, chupeta, válvula –todo ello ha de estar inmaculadamente limpio –Al preparar el alimento debe uno lavarse las manos, secándolas luego en una toalla limpia.

Lavado del biberón:

1. Lavar el biberón inmediatamente después del uso, sacando primeramente las gomas.
2. Aplicar el biberón al caño y que pase buen chorro de agua dentro. Si no hay agua corriente, medio llenar de agua y bien sacudir.
3. Lavar nuevamente con agua y jabón y un cepillo de alambre, pero no de cerdas. Luego pasar agua fría y limpia.
4. Una vez al día, dos o más veces mejor, colocar al fondo de una cazuela (1) bien limpia, destinada exclusivamente a este uso, un paño limpio y doblado, y poner el biberón sobre el paño. Llenar de agua fría y limpia y hervir lentamente. Retirar la cazuela de fuego y no sacar el biberón hasta que el agua esté casi fría.

Lavado de las gomas:

1. Lavar con agua fría inmediatamente después del uso.
2. Frotar las gomas con sal común, volver al revés y otra vez frotar.
3. Echarlas unos segundos en agua hirviendo y luego sobre un platillo bien limpio. Cubrir con una taza o vaso limpio para que no le vayan moscas o polvo.

Cómo guardar el biberón:

Debe guardarse protegido del polvo y de las moscas, y para ello colóquese dentro de una vasija esmaltada, bien limpia, llena de agua ya hervida y fría. Cubrir la vasija con una muselina fina y limpia. Cambiar el agua cada día.

¿Por qué llora el niño?

El niño llora por algo que no sabe expresar. No pudiendo hacer comprender, se inquieta, se exita, gime, y luego prorrumpe en lamentoso llanto.

El niño puede llorar porque siente apetito, o cansancio, o dolor, o una necesidad imperiosa; o puede llorar por vicio. La madre previsora, evitará este llanto adelantándose a los justos deseos de su hijito. Dejarle llorar y luego atenderle es hacerle comprender que no conseguirá nada si no llora. El niño se volverá voluntarioso y malhumorado.

Las causas del llanto en un niño pueden ser, entre otras:

-Que este mojado o sucio,
-Exceso de calor o de frío,
-Ropas ajustadas o incómodas,
-Un fuerte pliegue en las ropas,
-Posición molesta o continuada,
-Flatulencia por indigestión,
-No poder estirar las piernas,
-No tener bastante aire puro,
-Molestarle pulgas o moscas,
-Irritación en las nalgas,
-Tiene dolor de oídos,
-Molestias de la dentición,
-Indigestión o constipación,
-Tener hambre o sed.

-Aberigüe la madre la causa y atiéndala. Evitará sufrimientos al nene y se ganará ella mayor tranquilidad.

---

1. O cacerola.

¿Por qué vomita?

Hay un viejo dicho, de que: <<El niño que vomita, progresa>>, y es frecuentemente así.

Si el niño acusa progreso satisfactorio, no hay motivo de inquietud porque devuelva un poco de leche después de cada comida. Si vomita leche agria o cortada, que él esté adolorido y no aumente normalmente de peso, procure hallar la causa y luego evitarla.

La causa es talvés exceso de alimentación, ya sea demasiadas tomas, demasiado alimento en cada toma, ya exceso de grasa en el mismo alimento, también puede ser la causa apresuramiento al tomar el alimento, alimentos demasiado calientes o muy fríos o que se ha sacudido al niño después de la comida, o que su ropa le está demasiado estrecha. También puede ocasionarlo suciedad en las mamaderas o en las tetinas. Si a pesar de investigar y evitar todas las causas, los vómitos continuarán, se probará de remediarlos mediante un cambio de alimentación. Unas veces con solo extender el tiempo entre toma y toma se corrige esta molestia.

Si el niño es acometido por un acceso de vómitos, con dolor de barriga, y que tenga diarrea o constipación, precisa enviar a buscar al médico, y mientras éste venga no se le dé alimento al bebé y sólo a beber un poco de agua recién hervida y ya enfriada.

¿Por qué tiene gases y cólicos?

Algunas madres piensan que todos los niños han de tener gases en su vientrecito y que deben detenerlo y que es inútil probar de evitarlos. Esas madres incurren [e]n grave error porque esos gases denotan un estado de indigestión que puede obedecer a varias causas; y precisa averiguarlas para, suprimiéndolas, evitar que pueda degenerar en un estado enfermizo. La causa puede ser:

-El alimento es inapropiado
-La sobrealimentación.
-Una alimentación demasiado fuerte
-Una apresurada alimentación
-La constipación
-Darle el alimento demasiado frío o caliente
-Estar sucia la mamadera
-Irregularidad en las horas de alimentar
-El niño absorbe aire de una mamadera vacía
-Frío causado por un pañal húmedo.

Unos cuantos sorbitos de agua caliente ayudarán a expulsar los gases, y después de darle el agua se levantará al niño, y apoyado sobre el hombro se le dará ligero masaje en la espalda hasta que arroje los gases.

A veces un baño lleva mucho alivio. Fomentaciones con una flanela empapada en agua caliente y luego estrujada bastante seca pueden aplicarse sobre el estómago y luego envolver al bebé en una flanela caliente durante media hora por lo menos. Enviar por el médico si el cólico no cede con este tratamiento. Si el cólico es persistente indica que la dieta ha de revisarse. A veces obedece a ser demasiado rica la leche. Frecuentemente lo origina el chupar aire con el chupete.

Hábitos regulares

Nunca es demasiado temprano para principiar a acostumbrar al nene a adquirir hábitos regulares. La criatura es nueva al mundo y no puede saber que la regularidad es una garantía de éxito en la vida como también es garantía para la salud, pero los padres lo saben –o habrían de saberlo –y como son responsables de haber traído a estos tiernos seres al mundo, a ellos incumbe inculcarles aquellos hábitos que puedan contribuir a su futuro bienestar.

Conviene que el cuerpecito de la criatura se acostumbre muy temprano a regularizar sus funciones corporales, haciendo sus necesidades en el término del tiempo adecuado, lo cual contribuirá a asegurar su salud.

La madre previsora y metódica anotará en un horario especial las horas fijas de levantar, bañar y vestir al nene, alimentarlo, pasearlo, y de que obre. Este buen método, y la regularidad, le encausarán al niño por la vía de los buenos hábitos y costumbres e inconscientemente le enseñarán a regularizar su vida. Además, contribuirá a criar al niño sano y robusto, libre de perturbaciones digestivas, y pudiendo disfrutar de un sueño tan tranquilo como reparador.

Un niño criado así será fuente de alegría y de dicha para sus padres, y no const[a] nte motivo de ansiedad, y llevará en sí un elemento de éxito y felicidad en la vida.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPÍTULO IX

ENFERMEDADES INTESTINALES DE LOS NIÑOS

Más de la mitad de los niños nacidos en la República de Chile mueren antes de los dos años de edad. Casi todos esos niños mueren de enfermedades intestinales. Es de la mayor importancia que se tenga el cuidado necesario con los niños para disminuir tan gran número de muertes entre ellos, con lo cual se conservará gran número de vidas útiles al país.

POR QUÉ MUEREN DE ENFERMEDADES INTESTINALES TANTOS NIÑOS –Los niños chicos no pueden resistir los gérmenes de enfermedades tanto como las gentes grandes. Sus cuerpos débiles no tienen el poder suficiente para resistir los microbios morbosos. Como las gentes no comprenden el peligro en que están sus hijos, no les protegen contra los gérmenes de las enfermedades. El estómago de un niño pequeño no es [a]pto para digerir otro alimento que la leche; sin embargo, las gentes con frecuencia le dan de comer alimentos sólidos, como tortilla, papas, cebollas, frejoles y fruta. Los alimentos sólidos se detienen en el estómago y en el intestino del niño y facilitan el desarrollo de los gérmenes morbosos. Aun más, con frecuencia se da de beber a los niños agua sucia, y hasta chicha.

Muchos niños sufren y se enferman porque no están suficientemente abrigados. Durante la noche sufren del frío y esto los debilita de modo que no pueden resistir a los gérmenes de las enfermedades.

CÓMO DEBE PRESERVARSE DE LAS ENFERMEDADES MICROBIANAS A LOS NIÑOS –Nunca se dé a un niño agua que no esté hervida. Esta es la regla de conducta más segura en casi todas las ciudades de la República. Ciertos gérmenes, que sólo producirían molestias a una persona grande, enfermarán a un niño pequeño. El agua que procede de los pozos artesianos profundos o de ojos de agua brotantes es generalmente buena y puede tomarse con seguridad. La de los pozos superficiales es peligrosa, pues, casi siempre está infectada por los desechos de las casas o excusados vecinos.

(IMAGEN: Estos pozos ordinarios penetran poco en la tierra y toman el agua de las corrientes superficiales. Los pozos artesianos penetran al través de capas de arcilla y de roca y toman el agua pura de las corrientes profundas)

Aun el agua que llega en cañerías a las casas en muchas ciudades es peligrosa, porque no ha sido filtrada convenientemente o porque se infecta al pasar por caños descubiertos antes de entrar en las ciudades. Toda agua sospechosa debe filtrarse o hervirse antes de darla a los niños. De la misma manera, siempre que se mezcle la leche de un niño con agua, debe cuidarse de que ésta sea pura. La cara y las manos de los niños deben lavarse solamente con agua que esté libre de gérmenes.

ALIMENTOS QUE DEBEN TOMAR LOS NIÑOS PEQUEÑOS –Hasta que los niños no llegan a los ocho o nueve meses de edad, no deben tomar otra cosa que leche. <<No se les darán, pues alimentos sólidos de ninguna clase>>. No debe dárseles ni tortillas, ni pan, ni frejoles, ni fruta. El estómago y los intestinos de los niños pequeños no pueden digerir los alimentos. Así, pues, no les aprovecharán y, por lo contrario, les perjudicarán mucho. Por una parte, los niños no tienen dientes con que masticarlos y pasarán casi enteros al estómago y a los intestinos; y por otra, no pueden todavía digerirlos bien, por lo cual permanecerán mucho tiempo en estos órganos, y los gérmenes de varias enfermedades intestinales tendrán facilidad para desarrollarse en ellos.

(IMAGEN: Esta figura es un exponente de la razón por la cual tantos niños chilenos mueren [:] es la inconveniente manera de alimentarlos)

Cuando el niño llega a los ocho o nueve meses de edad, podrán dársele algunos otros alimentos, por ejemplo, papillas de harina <<bien cocidas>>, y después pan blando. Más grandes pueden tomar ya algunas sopas y yema de huevo, cruda o ligeramente cocida. La carne y el pescado, los frutos crudos, las verduras y los pasteles y dulces son alimentos que no deben darse a los niños de menos de un año y medio de edad. <<Nunca debe darse chicha>> a los niños, antes de los siete años de edad; porque la chicha no es alimento, y además de que daña el estómago de los niños, les hace contraer la costumbre de tomar alcohol. Los alimentos fritos son particularmente peligrosos para los niños pequeños. Los muchachos y las muchachas más grandes a quienes con frecuencia se confían los chicos por muchas horas, para que los cuiden, les dan todo lo que comen ellos mismos. Esto es peligrosísimo para los pequeños, de dos maneras: primero, porque generalmente se trata de alimentos que no convienen a la edad de los chicos, y segundo, porque algunas veces los más grandes muerden primero el dulce o la golosina y dan el resto al hermanito. No es inocente llevar a la boca lo que ha estado en la boca de otra persona, pues ésta puede tenerla infectada. Tal costumbre es tanto más peligrosa, tratándose de un niño pequeño, cuanto que éste no puede resistir a los gérmenes de las enfermedades como los niños más grandes.

LOS NIÑOS DEBEN ESTAR BIEN ABRIGADOS –Con frecuencia en tiempo de frío y durante la noche, los niños no están bastante abrigados o tienen que dormir con pañales mojados. Esto los debilita y por ello facilita la producción de ciertas enfermedades microbianas.

Cúbrase a los niños pequeños con bastantes abrigos, para conservarlos calientes durante la noche. Procúrese que estén siempre secos los vestidos.

Dr. URIBE Y TRONCOSO.

EL INSTINTO SEXUAL

Si un libertino, el más encenegado en el vicio y en la licencia, buscase en su degenerado cerebro un medio diabólico para poder poner al servicio de Venus aunque fuese a la misma Virginia, no podría, hoy día, encontrar ninguno tan eficaz ni tan infalible como colocarla en un instituto femenino de educación.

Yo siempre he oído de labios de quien me merece entero crédito y es suficiente, amigo mío, para hablarme con seriedad y franqueza de estas cosas trascendentales, decirme, a propósito de los niños entrambos sexos, que nada hay que se les iguale al deseo lascivo a la profunda deshonestidad de la sensualidad, cuando al furtivo, tácito, lento, variado estudio del aprender, conocer, entender la vida sexual; estudio que logra sus fines por caminos bastante tortuosos, las más de las veces durando meses y años, y aun a costa de grandes sacrificios y desvelos; conocimientos vedados por el velo transparente de la prohibición, iluminado por la aureola del secreto, en la entera dulzura del pecado que alienta a investigar la ciencia actual.

Este estudio perturba convulsamente las mentes jóvenes, extraviándoles la imaginación, haciéndoles soñar quiméricas delicias que dejan muy por tierra a las <<Mil y una noche>> y las de la <<Isla misteriosa>>. Es una curiosidad, una manía de saber, la cual acaba por no querer dejar ver nada sagrado, ni la Biblia, ni el libro de la devoción; un camino fatigoso en el que cada expresión sorprendida en las enciclopedias, en los libros de medicina, en las novelas leídas a escondidas y medio comprendidas, o no comprendidas del todo, forman motivos de profundas investigaciones, de comparaciones singulares, hasta que viene la última explicación; esto que por lo general corre parejas con la inmediata aplicación; esto es, casi siempre, obra de los antiguos camaradas o amigos, o de criados adultos poco escrupulosos…

Pero dejemos por ahora este asunto, y veamos el reverso de la medalla.

Todos sabemos, por la experiencia propia de nuestra juventud, de la manera nauseabunda, vulgar, estúpida, que los jóvenes se inician en las altas funciones del hombre; sabemos como con frecuencia este modo de introducción da lugar al más detestable de todos los vicios, el onanismo; <<el fruto del árbol de la ciencia es a todos dado por la serpiente>>.

Así es que todo esto conduce al género humano, precisamente en aquello que para él debe ser más sagrado, al desprecio, al fango; de manera digna del mayor oprobio, gasta el alma del joven hasta en su tierna formación; vuelve impotente su fantasía; lo incapacita para concebir una idea notable, pura, serena; así es que, después de mucho cavilar, exclamamos siempre; ¿Cómo es posible que, no obstante todo esto, nadie se mueva, nadie alza la boca para defender el sentimiento infantil innato, contaminado por esta peste de la lascivia?

Y yo me dirijo directamente a aquellos del mis lectores que son padres, madres, tutores o educadores de jóvenes y les digo: <<Aún es tiempo, aún podéis salvar las tiernas almas a vosotros confiadas, y de cuyo bien o de cuyo mal tenéis que rendir cuenta un día; ¿lo haréis?>> Pero éstos son sinceros, y responden: ¡Nó[!] Estamos pues, en la más recíproca y ruda franqueza: no es consideración pedagógica, no es el deseo de hacer bien, no es el deseo de una verdadera inconsciencia, no es un noble pudor lo que os priva de hacer todo esto, es vuestra desvergüenza, vuestro gastado sentimiento, vuestros corrompidos pensamientos que no os permiten enseñar a vuestros jóvenes hijos o educandos aquello que no pueden ser comprendidos bastante de prisa, en toda su extensión, y comprenderlo por su lado sano, no bajo el punto de vista de la deshonestidad[.] Porque también a vosotros se os ha pegado un falso pudor, porque no estáis en condiciones de ver con los ojos de la verdad aquello que es puro; y por consiguiente, estáis incapacitados para enseñar la verdad a vuestra sangre, a vuestra carne[.] Esto debe cambiar, deben cambiarse las costumbres así adoptadas. No debemos permitir por más tiempo que en las poblaciones de toda aquella parte de la tierra destinada a la civilización sea rociado el tierno embrión del alma del niño, que apenas comienza su desarrollo, con el espíritu de la doblez y el engaño; que no se observe más el amor sexual (la satisfacción del cual constituye la más noble misión del hombre: la continuación de la especie) con lentes ahumados de la más profunda deshonestidad del pecado. Si los padres, tutores o educadores no son capaces para acometer estos actos de amor y de honor, debería realizarlos la sociedad o el Estado. Nada tan natural, tan sano, tan provechoso como el que las jóvenes generaciones del pueblo estén constituidas moral e intelectualmente sanas, en lo que a los conocimientos de las costumbres se refiere.

Que en las escuelas, las futuras esperanzas de la patria y de la humanidad, sean oficialmente instruídos en todo aquello que es necesario que el hombre sepa y conozca, que nada le sea escondido[,] nada vedado, pero pronto, antes que el demonio lujurioso corte a aquel la vida del bien; porque de otro modo las mejores

intenciones volverán <<parte de aquella fuerza, que quiera siempre hacer el bien, y hace siempre el mal>>.

Decid siempre la verdad. La mentira es la semilla de todo mal.

D. Heinz Starkenburg

IMPORTANTE

El Comité Sanitario de la I. W. W. ofrece los servicios del Policlínico a los asociados en los Sindicatos y Liga de Arrendatarios de índole libertaria, por la mitad del precio que se cobra al público, para esto bastará presentar el carnet al día y una orden del tesorero o Secretario General.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

Atención médica. -Lúnes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado.

Atención dental: Martes, Jueves y Sábado.

Precios:

Consultas $2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex-jugo gástrico y orina 5.-

Extracciones 1.50

Curaciones dientes 1.-

hoja sanitaria I.W.W.

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITÉ SANITARIO — MAYO DE 1925 — N.° 9

Se distribuye gratis —:— Correspondencia al secretario: Luis A. Soza —:— Valores al tesorero: Pedro Sáez —:— Nataniel 1057

El alcoholismo perjudica tambien al Estado

Hemos insistido sobre el hecho fundamental, innegable y no negado, de que el alcohol es un veneno. Hemos hecho ver además que es el más terrible de los venenos conocidos: en primer lugar porque es peor que la estricnina, el arsénico o el cianuro de potasio, que atacan al cuerpo, mientras que el alcohol es veneno del cerebro; en segundo lugar, porque es más difundido que sus congéneres, que intoxican también el sistema nervioso, la morfina, el opio, la coca, etc.; en tercer lugar, porque el alcohol, además de atacar el espíritu, daña también al cuerpo, y en grado no pequeño; en cuarto lugar, porque perjudica directamente al gérmen de la raza, que nace así con los estigmas de la idiotez, de la epilepsia o del crímen, y por último, porque la intoxicación alcohólica favorece directamente la aparición de las enfermedades venéreas, sobre cuyos peligros habría volúmenes que escribir.

Pero, como si todo esto fuera poco, el alcohol que daña al individuo, y daña la familia, daña también al Estado, y es esto lo que deseamos probar en este artículo.

Nuestra tarea es fácil en efecto, no se necesita la perspicacia de un Talleyrand para comprender que todo lo que causa un perjuicio a cada una de las partes que componen un todo, perjudicará también al todo; y así, el Estado, compuesto por familias, sufrirá las consecuencias del mal sufrido por ésta.

En segundo lugar, el alcohol disminuye la capacidad de trabajo de los obreros, y ello de dos maneras diferentes: desde luego porque los envenena, y en seguida porque no salen a trabajar ciertos días de la semana. El Estado se resiente naturalmente de esta falta de brazos.

En tercer lugar el alcohol perjudica al Estado, porque se distrae una porción considerable de trabajadores en la fabricación del veneno, trabajadores que podrían hacer trabajo útil en cualquier otro ramo de la industria o de la agricultura.

Por último, otro perjuicio que sufre el Estado es la atracción del elemento alcohólico extranjero, por la fama de los viñedos nacionales, atracción, que si bien hoy día es mínima, se hará sentir dentro de poco, a medida que los demás países vayan dictantando la ley seca a su vez. Lo que quiero decir es lo siguiente: hoy día los yankis ebrios salen de su país, y se van (según su fortuna) a Cuba o a París, a emborracharse. Supongamos que mañana se dicte (como lógicamente tiene que dictarse) la ley seca en otros países, sea en el país A; los borrachos de éste recurrirán a los vinos del país B. Cuando la ley seca se dicte en B, irán a C y así enseguida, hasta que el día en que haya ley seca en A, B, C, D... y sólo se permita beber en Z, Z será el resumidero de todos los borrachos del universo. Al revés el país A, que habrá sido de los primeros en dictar la ley seca, se verá totalmente libre de ebrios.

Es de desear que Chile sea A, y no Z...!

No han faltado ya en la prensa algunas publicaciones que ataquen la ley seca, y digan que ella es en Chile imposible.

Yo lo sostengo y lo afirmo aquí muy en alta voz: la ley seca no sólo se «puede» sino que se «debe» implantar aquí, y no sólo en las salitreras y las carboneras, sino que en todo Chile, desde Tacna a Punta Arenas.

El que sostenga lo contrario tiene que ser, o un ignorante, o un interesado o ambas cosas. Por «interesado» entiendo todo aquel que tiene interés en que se expenda alcohol: los vendedores de vino; los consumidores de alcohol de toda categoría, y los intermediarios, cantineros y mezcladores diversos.

En efecto, supongamos que hubiera en Chile, en todo Chile, desde el mar hasta la cumbre de los cerros, sólo dos cuadras de viña: que esa única viña tuviera un único dueño, produjera unas pocas botellas de vino, y envenenara sólo pocas personas, nadie se opondría entonces a que por una ley, se le prohibiera al dueño de esa viña seguir intoxicando a sus prógimos y se le dijera: usted producirá alcohol para uso industrial, o jugo de uva, o pasas, o bien le prenderemos fuego a su viña y le cerraremos el establecimiento.

Ahora, no es acaso el problema el mismo para el gobierno, por el hecho de haber muchas viñas, y de ser sus dueños personas de las que se llaman asimismos «conocidos»?

DR. G. PUELMA

Nota.—Si bien no estamos con las leyes, creemos que es necesario difundir las ideas anti-alcohólicas, por eso publicamos este artículo de un hombre puro y sincero. Pero queremos dejar bien en claro que toda ley será estéril, aunque persiga nobles fines, si no cuenta para su aplicación con la educación del pueblo, quien es la única fuerza capaz de hacerla cumplir correctamente: siempre que la haya aceptado por la persuación y no por la imposición. Conscientes de que los sindicatos obreros son capaces de realizar esta obra, ya que son los vinicultores y sus coadyuvantes los enemigos más feroces del sindicalismo revolucionario, iniciamos esta campaña entre el elemento obrero libertario, insistiendo que el triunfo no nos lo dará el Estado, sino la libre iniciativa individual puesta al servicio de la acción directa de las masas.

LA REDACCIÓN

Para las Madres

TEMPERAMENTO DEL NIÑO

El niño beneficiará física y moralmente si se le acostumbra a adquirir buenos hábitos desde sus primeros días. Es grave error de muchas madres pensar que el niño es muy chico para aprender.

Las costumbres que el niño adquiera en los primeros albores de su vida tendrán preponderante influencia en los años sucesivos.

Dependerá enteramente de la previsión y perseverancia de los padres que el niño sea obediente y consecuente, y no caprichoso y voluntarioso.

Si la madre carga con el niño y le mece, o le nutre, o le da un chupete cada vez que llora, para aquietarlo, la criatura pronto verá que puede más su voluntad que la paciencia de la madre y llorará, y llorará recio, hasta conseguir todo cuanto quiera. Es fácil darse cuenta de que una criatura que adquiera esta disposición se desarrollará luego en un niño descontentadizo y voluntarioso, y más tarde en un joven indisciplinado y desobediente.

De otra parte, el bebé que desde el principio siente por instinto que le cuidan y nutren, no cuando él se le antoje, pero como y cuando la madre sepa que le es bueno, ese bebé se criará obediente y con dominio de sí mismo. Naturalmente la madre ha de estudiar a el niño, descubrir por qué llora y evitar la causa.

Los padres han de darse cuenta de que el carácter de los niños depende, en gran parte de los hábitos de los mismos padres y que éstos han de ejercer mucho dominio de sí mismos, ser previsores y precavidos, para que sus hijos igualmente lo sean.

EL SUEÑO DEL NIÑO

Muchos padres no comprenden que el cerebro del niño crece más durante el primer año que durante todo el resto de su vida y que el nene más ha de aprender y más ejercitará su cerebro en los primeros años que en todos los demás años juntos.

El cerebro descansa y crece durante el sueño y, por lo tanto, es necesario que el niño duerma y que duerma mucho. El cerebro es el órgano del niño que más trabaja y por esta causa le precisa mucho descanso, y la única oportunidad de reposo es cuando el niño duerme. Aún entonces, el reposo es relativo, pues el cerebro continúa rigiendo el funcionamiento del corazón y de los otros órganos.

Fácilmente puede acostumbrarse al niño a dormir del mismo modo como se le inculcan otros hábitos. Ya desde las primeras semanas ha de dormir solo, en su cunita, acostándole a eso de las 6 de la tarde, pues si está con sus padres no se acostumbrará a conciliar el sueño ni a dormir profundamente. No alimentarle a la noche, para que duerma de tirón.

No se acostará al niño donde haya luz, ruído o movimiento, y se cuidará de que cuando vaya a dormir no esté excitado por sus juegos o por otra causa. Nada hay más perjudicial que traginar al niño y no acostarle hasta bien entrada la noche. Durante el día precisa despertarle a horas fijas, para alimentarle y para darle el baño.

El sueño agitado puede obedecer a alimentación irregular o inapropiada, diarrea o constipación, a sed, pies fríos, raquitis, gusanos, demasiado calor o ropa molesta.

Cuando llegue a la edad escolar no será saludable que se quede estudiando hasta el momento de acostarse, y precisará proporcionarle una media hora de descanso o de amena distracción para asegurarle un sueño tranquilo.

PELIGROS QUE PREVENIR

Numerosos son los peligros que rodean a los niños y muchos los objetos dañinos que están a su alcance. La falta de atención de parte de los que le atienden es causa de muchas desgracias y desfiguraciones evitables. Cuando se deja sola a una criatura hay que tomar por costumbre, hasta que se vuelva inconsciente hábito, mirar a su alrededor y poner fuera de su alcance todo cuanto pudiera dañarle a fin de protegerle de peligros fortuítos.

No debe nunca dejarse luces encendidas al alcance del niño, ni fósforos, ni ollas, ni teteras con líquidos hirvientes.

No se empleará nunca fajas de recio tejido de algodón, pues impiden el regular funcionamiento de los órganos internos del niño y el normal desarrollo de sus músculos.

Entre los hábitos peligrosos que la irreflexión o la costumbre han implantado, y que debemos rechazar, figuran, en primer término, el pernicioso chupete, causa principal de muchas enfermedades del niño tales como la indigestión, la deformación de la boca, y la mala dentadura.

También rechazar enérgicamente el biberón con largo tubo de goma, porque es absolutamente imposible lavarlo. Esta goma da origen a flatulencia, a diarrea, etc., y es causa de desolación en muchos hogares.

Precisa destruir las moscas, el peor enemigo del niño, evitar que permanezcan en el cuarto de la criatura y proteger al niño contra las que se introdujeran, ya que esos insectos son los que transmiten la mayor cantidad de enfermedades contagiosas.

EL CHUPETE

Ya son muchas, hoy día, las madres que saben cuan malo es darle el chupete a su hijo, pero pocas madres saben por qué es malo.

Los huesecitos de la boca son muy tiernos y si se acostumbra al niño a estar todo el día chupando, sea el chupete, sea el dedo, la presión de chupar deformará sus huesecitos y hará que los dientes salgan mal, que se entorpezca la libre entrada del aire en los pulmones, y que se entorpezca también la respiración, exponiendo al niño a que tenga Amígdalas y Adenoides (1).

La excesiva abundancia de saliva producida por el constante chupar es muy mala para la digestión. Además, la madre ha de recordar que es enteramente imposible mantener el chupete en estado bien limpio, y como el chupete pasa constantemente de la boca al suelo, y a las manos, y luego a la boca, recoge microbios perniciosos que causan enfermedades. Cuando se empapa en miel, glicerina o leche condensada, es aún mucho peor para el niño, porque se perturba luego su digestión con tanta substancia azucarada y extraña.

(1) Inflamación de las glándulas de la garganta y nariz.

Tal vez el chupete calmará el llanto de la criatura al principio, pero luego se acostumbrará al chupete y llorará aún más, y la madre tendrá que estar distrayéndolo de continuo y constantemente recoger y darle el chupete que el nene, irritado, no dejará de arrojar. Muy preferible es que ya, desde el principio, y ejercitando ella un poco más de paciencia, acostubre la madre al nene a adquirir buenos hábitos sin necesidad de darle un chupete.

El mero hecho de que la madre no ceda al niño en su deseo de siempre estar chupando algo inicia a la criatura en aquellos hábitos de dominio de sí mismo que son base de su fuerza de carácter y asientan un elemento de buen éxito en la vida.

¿PROGRESA EL NIÑO?

¿Cómo sé yo si mi hijito progresa? Se pregunta toda joven madre, y no hay realmente índice único para guiarla, pues son varios los indicios y la madre tendrá que observarlos atentamente.

El indicio principal es éste: Si el niño digiere bien su alimento el peso aumentará probablemente de 110 a 170 gramos cada semana. Un aumento excesivo así como también un aumento muy reducido son ambos indicaciones de que la madre debe vigilar la alimentación.

Cuando el peso es normal las carnes son firmes, la piel es rosada y transparente y los ojos vivos. El niño denota bienestar y duerme apaciblemente, sus intestinos funcionan regularmente y se desarrolla normalmente.

Muchos piensan que sólo los adultos padecen de reuma y van errados. Así pues, cuando el nene se queja de dolor en los miembros y las junturas no hay que achacarlo a dolor de crecimiento y no pensar más en ello. La madre debe consultar a un médico. El niño que padece de reuma puede estar con fiebre, alta temperatura y accesos de escalofríos. Precisará envolver el miembro doliente en algodón en rama. Hay que prestar siempre atención a la dieta del nene. El azúcar y el almidón le son nocivos. No darle muchas papas, ni mermeladas, ni dulces. El peligro del reuma está en las complicaciones. Un niño que ha tenido reuma con fiebre frecuentemente sufre del corazón.

Ninguna madre debe afligirse demasiado porque su hijito se ponga un tanto malillo de salud, con un poquin de fiebre un leve resfrío, o por estar cortando algún diente. Si el niño se queja continuamente la madre no perderá entonces un momento y tratará de averiguar la causa a fin de hallar remedio al mal. Si ella por sí sola no pudiese hacerlo, llamará enseguida al médico.

PESAJE DEL NIÑO

El día de pesar la criatura es el más interesante de la semana, por el anhelo por conocer cuánto progresó en peso. Esta operación no es, sin embargo, atractiva para el nene.

A fin de simplificar y acortar el acto la madre puede señalar en la balanza antes de colocar, el niño desnudo en el plato, el peso aproximado. De este modo, cuando el niño está en la balanza, no tendrá más ella que aumentar o disminuir el peso unos cuantos gramos. Cabecita y bracitos han de descansar todo su peso en la balanza y no en la mano de quién lo pesa. El pañal en que se envuelva al niño se pesará separadamente y se deducirá luego del peso arrojado por el niño. El pesaje se hará en el mismo día de cada semana y semanalmente en los primeros meses.

Un aumento de peso demasiado rápido es tan poco satisfactorio como una apreciable reducción. El bebé que aumenta con demasiada rapidez indica claramente que le están sobrealimentando. Ya sabemos a qué graves peligros da lugar la sobrealimentación. El aumento regular es de 110 a 170 gramos por semana. Un niño normal pesa 3k400 grs. al nacer.

Si el niño aumenta unos 200 a 255 gramos por semana es más de lo normal, y la madre queda advertida de reducir la cantidad de alimento. Aunque el aumento normal y regular de peso es signo evidente de progreso, una momentánea parada no debe alarmar. El corte de los dientes, un ligero enfriamiento, una pequeña indigestión, un sencillo trastorno bastarán para estacionar el peso.

El aumento de peso no es el único indicio del progreso del niño, pues un niño puede engordar mucho, pero con carnes fofas, como cuando se le nutre con alimentos farináceos o muy azucarados.

Consejos y Advertencias

PARA LOS CONVALECIENTES DE LA FIEBRE TIFOIDEA

Está demostrado que una serie de epidemias de fiebre tifoidea son causadas por los portadores de gérmenes; de tal manera que no es posible efectuar una buena profilaxis de esta enfermedad si no se buscan los portadores y se les aisla. Pero para esto es necesario instruir a los individuos que puedan ser portadores sobre los peligros que presentan y hacerles reflexiones morales, remedio que aconsejan casi todos los higienistas. Llenar entre nosotros esta necesidad, es el objeto que tienen estas líneas. Ellas se dirigen especialmente a los portadores de gérmenes, pero se expresa toda la profilaxis que es posible con los conocimientos actuales sobre contagio de la fiebre tifoideas.

A medida que los conocimientos sobre las enfermedades infecciosas han aumentado, se ha conocido, naturalmente, la mejor forma, la manera cómo se transmiten las enfermedades contagiosas. Hoy está demostrado para la fiebre tifoides, paratifus y cólera, no solo el contagio por el agua sino también, y en buena parte, por los individuos que han estado enfermos de estos males o próximos a los pacientes. Hay lo que se llama el contagio por los portadores de gérmenes. Se llaman así las personas que llevan en su organismo el agente causante de la enfermedad. Son numerosos los casos de verdaderas epidemias ocasionadas por tales individuos. Hasta este momento no hay un tratamiento específico para extirpar los microbios en el que los lleva. Los medios que se han recomendado, a pesar de ser numerosos, son insuficientes o tienen un insignificante resultado. Por esto los higienistas recomiendan como tratamiento principal las reflexiones morales, los consejos, para los individuos que probablemente son portadores. La presente publicación llena esta necesidad. Está dividida en cuatro capítulos: en el primero, se advierte a las personas la conveniencia de evitar los peligros del contagio; en el segundo, se les hace ver la gravedad del mal que han sufrido en las serias complicaciones a que han estado expuestas, para aumentar así la disposición de seguir los consejos del médico; en el tercero, se les explica la forma cómo se contrae la enfermedad y cómo se difunde el contagio; y en el cuarto, se les recomiendan las instrucciones necesarias para impedir la difusión del mal y la manera cómo evitarlo. El orden que tiene este cuarto capítulo es: referente

a los cuidados generales primeramente; después para sus allegados, es decir, personas que han podido estar en contacto con ellos; en seguida, precauciones en el local que habita y, por consiguiente, las precauciones para la comuna.

Mi querido cliente:

Ya está usted de convaleciente de esta larga y penosa enfermedad que acaba de sufrir; pero aun no se aleja por completo la angustia en que su prolongado mal ha mantenido a toda su familia y a su médico que lo asistió con paternal cariño y solicitud. Recién hay semblantes risueños a su alrededor y comienza a disiparse la nube de tristeza que cubría el rostro de su madre, de su esposa, de sus hijos. Usted no puede todavía darse cuenta de cuantos sinsabores, cuantos sufrimientos, han producido el continuo malestar, la fiebre causada por su dolencia, el estado soporoso o delirante en los largos días de su enfermedad. Pero usted algo podrá suponer y deducir del estado de extrema delgadez y abatimiento en que se encuentra, y de la actividad y esmero con que se procura atender y servir lo que usted solicita o insinúa.

Ha empezado a aficionarse a la lectura de periódicos, quiere imponerse de algunas noticias, y en vista de este mejor estado de su ánimo, me he decidido a traerle hoy a su lecho estas breves instrucciones y consejos. Se las dejo aquí en forma de conversación y espero que al mismo tiempo le sirvan para ilustrarse, le den la satisfacción de evitar que esta tremenda enfermedad, la fiebre tifoidea, se esparza a su alrededor; que por su culpa no cargue mañana su madre, que con tanto cariño ha velado noche y día al lado de su cama; que no vaya a contagiar a su esposa que tan solícita como abnegada no lo ha desatendido un solo instante; a sus hermanos, a sus hijos, que han vivido amargas horas de angustias y tormentos; que no se contagien por culpa de usted los amigos que lo han visitado, ni tampoco que vayan a caer heridas de este mismo mal otras personas a quienes usted talvez ni conozca, y que pueden ser el báculo de pobres viejos o el sustento único de una familia.

No piense de ninguna manera que quiera decirle con esto que usted es un sér fatídico para sus semejantes; nó. Ni suponga que vaya a insinuarle privaciones o que busque un rincón de su casa donde albergar el resto de su vida. Tampoco, mi querido enfermo. Las enfermedades son una desgracia y no hay mayor satisfacción que evitar el mal. Este placer es el que quiero que tengamos los dos, y la lectura de estas líneas le demostrará la solicitud y empeño que pone su médico para cuidar a usted y su familia y para evitar el peligro que usted involuntariamente presenta.

Darle a conocer las circunstancia de este peligro, advertírselo claramente, es la obligación moral mía. ¿Qué culpa, qué responsabilidad le correspondería si cometiera usted un acto peligroso de contagio si yo, que debo preverlo, no se lo he advertido?

Por lo demás, son advertencias tan sencillas, tan fáciles de ejecutar, que tengo la convicción que usted las va a seguir fielmente, no sólo porque está obligado a corresponderme la atención que le he prestado, sino también porque está en su interés mismo no ser un motivo de dolor o de sufrimiento.

DR. ARTURO ATRIA

(Continuará)

Cooperadores pro-Hoja Sanitaria

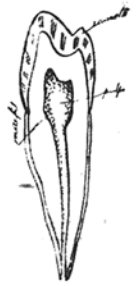
Augusto Tifour.....	$ 10.—
Unión de empajadores en Damajuanas	5.—
Departameto de T. Marítimos.....	5.—
Luis Rojas.....	1.—

Cartilla de higiene personal

CAPÍTULO X

EL CUIDADO DE LOS DIENTES

La cavidad de la boca se llama «la puerta de la vida». El cuidado de la boca bien



Estructura de un diente

podría considerarse una preparación para la vida sana y agradable. Se ha dicho que todo el problema de la nutrición reside en las primeras tres pulgadas del canal alimenticio, y eso tiene mucha verdad, porque la digestión depende en gran manera de la condición en que llega el alimento al estómago.

Encuéntrase por todas partes personas que prestan atención a la pureza de sus alimentos. Sin embargo, los dientes de muchas de ellas están tan sucios y tan cariados que no pueden masticar un sólo bocado de ali-

Dientes como estos (arcada inferior) son causa de mala digestión y son un lugar propicio para el desarrollo de muchos gérmenes morbosos. El ideal es tenerlos como en la arcada superior

mento sin impregnarlo de millones de «bacterias». No vale la pena de que una persona tenga cuidado con los alimentos que toma, si antes de llegar a su estómago están ya sucios e infectos.

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS DIENTES.—En el ejército Aleman se hace la inspección de los dientes y de los cepillos de dientes de los soldados todas las mañanas, con tanta exactitud como la de los fusiles. En el ejército de los Estados Unidos del Norte no se acepta como soldado a nadie que no tenga los dientes en buen estado. Algunas compañías alemanas de seguro sobre la vida emplean dentistas para que cuiden de los dientes de los tenedores de sus pólizas, porque saben muy bien que es más barato hacer éste que pagar por las enfermedades o defunciones que son producidas por los dientes enfermos. En veintiséis mil ciento cuarenta y siete alumnos reconocidos por los médicos inspectores de las escuelas de la ciudad de México, el año escolar de mil novecientos y diez a mil novecientos y once, siete mil quinientos veintinueve, o sea veintiocho y siete décimos por ciento, sufrían de caries dental, y por tanto necesitaban un tratamiento adecuado para sanear sus bocas. Esta gran proporción demuestra cuánta importancia debe darse al cuidado de los dientes entre nosotros.

Los dientes sucios o cariados constituyen un lugar excelente para el cultivo de muchas clases de bacterias. Estas bacterias se encuentran por millones, se mezclan con los alimentos durante la masticación y todo el día están pasando por la garganta con la saliva, en una verdadera corriente. En el estómago y en el intestino producen la fermentación y descomposición de los alimentos, lo cual ocasiona serias perturbaciones de la salud. Los dientes cariados y las encías inflamadas impiden que el alimento sea masticado de una manera completa. Hemos indicado ya los graves inconvenientes que esto trae para la salud.

LOS DIENTES SUCIOS O ENFERMOS CAUSAN ENFERMEDADES MICROBIANAS.— Los dientes sucios o enfermos originan enfermedades de dos maneras: en primer lugar, dificultan la masticación y la digestión por lo cual debilitan el cuerpo de tal manera que si por casualidad los gérmenes de enfermedades se introducen en el organismo no hay fuerza para resistirlos. Por eso un primer paso en el tratamiento para la curación de un tuberculoso es hacer componer su dentadura para que pueda masticar bien el alimento que ha de reconstituir las fuerzas de su cuerpo. En segundo lugar, las cavidades que se forman en los dientes son un lugar magnífico para el cultivo y la multiplicación de los gérmenes que llegan a la boca, y si por alguna circunstancia el cuerpo se debilita los gérmenes lo atacarán con buen éxito. La boca está obscura, húmeda y caliente y cuando se deja una abundante cantidad de alimento entre los dientes, los gérmenes se multiplicarán allí en un grado extraordinario. Con mucha frecuencia se encuentran gérmenes de varias enfermedades en la boca. Los microbios de la pulmonía existen en la boca de muchas personas. Los gérmenes de la difteria viven, a veces por largo tiempo, en la boca de personas que no han tenido esa enfermedad. Algunos otros gérmenes morbosos, entre ellos el de la tuberculosis, han sido encontrados en bocas sucias. Los mismos microbios que producen la inflamación de las encías, abcesos de la boca y las caries, pueden tam-

bién producir anginas e inflamaciones de la garganta. Todos los gérmenes mueren más fácilmente cuando la boca está limpia que cuando está sucia. Por tanto no hay razón para dudar de que los dientes enfermos sean causa, no sólo de mala digestión, sino de otras muchas clases de enfermedades.

LA CARIES DE LOS DIENTES ES PRODUCIDA POR LA FALTA DE LIMPIEZA.— La caries de los dientes es producida por la descomposición de los alimentos que se meten en los espacios que separan a un diente de otro, la cual da origen a ácidos que atacan el esmalte de los dientes. Los microbios que vienen con los alimentos, los del aire y los que llegan a la boca por los dedos u otros objetos sucios, atacan en seguida los dientes y los destruyen. Por esta razón el mejor medio de impedir que se carien los dientes es conservarlos limpios. Deben limpiarse cada vez que se usen, de la misma manera que los platos deben ser lavados después de cada comida. Para conservarlos sanos es preciso lavarlos despues de la comida y antes de acostarse. El lavado de los dientes, tanto como el de la lengua y de las encías al mismo tiempo, antes del desayuno es muy conveniente, porque evita la llegada a los órganos digestivos de los millones de gérmenes que se han desarrollado en la boca durante la noche.

Para limpiar los dientes cepíllense escrupulosamente, tanto por dentro como por fuera y de preferencia de arriba hacia abajo, más bien que horizontalmente.

Debe usarse un cepillo de dientes moderadamente duro. Los polvos y pastas dentífricos constituyen una gran ayuda para la perfecta limpieza de la dentadura. Es muy importante extraer por medio de un palillo de dientes el alimento que queda entre éstos, porque la caries comienza siempre en los lugares en donde se retiene el alimento. Muchas inflamaciones de las encías se deben a la suciedad de la dentadura.

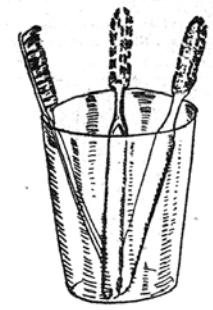
LOS DIENTES ENFERMOS CARIAN A LOS OTROS.—Del mismo modo que los microbios de un enfermo de difteria pueden esparcirse por una clase y enfermar a todos los alumnos, así pueden los microbios esparcirse de la cavidad de un diente enfermo a los demás y producir la caries. Es necesario, por consiguiente, vigilar para que no existan dientes cariados y atenderlos con prontitud, porque un sólo diente descuidado puede enfermar a todos los otros.

ES NECESARIO CONSULTAR A UN DENTISTA.—Cuando un diente empieza a cariarse debe ser tapado inmediatamente por un dentista. Cuanto más pronto se haga esto tanto mejor será, porque cuesta menos tapar una cavidad pequeña que una grande, causa menos dolor la tapadura y deja el diente en mejor estado; además se evitará así el contagio del resto de la dentadura.

Nunca se debe extraer un diente si se puede conservar, porque la pérdida de uno sólo disminuirá el poder de masticación de otros cuatro dientes.

Ningún diente artificial, ni ningún puente ni corona, puede hacer con tanta facilidad y perfección el trabajo de la masticación como los dientes naturales. Sería prudente que un dentista examinara los dientes de los niños cada seis meses para limpiarlos, si esto fuese necesario, o hacer las tapaduras indispensables. Del mismo modo que es más barato y conveniente prevenir la enfermedad que combatirla, así es mejor conservar sanos los dientes que tratar de componerlos cuando estén ya picados o sustituirlos cuando se hayan perdido.

PELIGRO DE ROMPER EL ESMALTE. — La superficie de los dientes está cubierta con una capa de una materia muy brillante y blanca que se llama «esmalte», el cual es casi tan quebradizo como el vidrio y fácilmente se raya o se rompe. Si el esmalte de un diente llega a romperse, nunca puede ser reemplazado y la caries tendrá una puerta por donde entrar. Morder objetos duros tales como las nueces, abrir una hoja de cortaplumas con los dientes; limpiarlos



Muchos cepillos de dientes en un mismo vaso pueden transmitirse unos a otros numerosos gérmenes morbosos. Cada cepillo debe estar en un lugar separado.

con alfileres o limpiadientes de metal, y otras costumbres semejantes, deben evitarse, porque fácilmente rompen el esmalte. Cuando algún ácido debe ser tomado como medicina, deberá aspirarse por medio de un tubo de vidrio o de una paja, y no se permitirá que toque los dientes.

CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE — Los dientes de leche necesitan el cuidado del dentista tanto como los permanentes. Los dolores de muelas son iguales cuando se enferman unos u otros. Tragar los alimentos sin masticarlos es tan dañoso para los niños como para personas de mayor edad, y las bacterias de un diente cariado que pasan al estómago perjudican tanto al niño como a una persona grande.

Es necesario tapar las cavidades de los dientes de leche, porque, si no se hace esto desde luego, la caries puede extenderse a los dientes permanentes en cuanto salgan. Otra razón importante para atender a los dientes de leche y para conservarlos es que si les extrae artificialmente, la mandíbula a veces deja de crecer como debiera, y por falta de espacio los dientes permanentes pueden salir encimados unos a otros y desiguales.

LOS DIENTES IRREGULARES O SALIENTES DEBEN SER ENDEREZADOS. —Algunas veces

Niños con los dientes salidos hacia adelante antes de haber sido enderezados éstos por un dentista, y el mismo varios años después del enderezamiento. No sólo los dientes quedaron más útiles, sino que la mandíbula inferior se desarrolló de manera que cambió por completo el aspecto de la parte inferior de la cara. Nótese cómo la barba creció hasta dar a la cara una expresión de firmeza y de fuerza.

los dientes salen torcidos, ya sea porque los dientes de leche no han caído, ya porque se respira por la boca, ya por la costumbre de chuparse los dedos o por otras causas. Esto no sólo los hace menos útiles para masticar el alimento, sino que cambia enteramente el aspecto de la cara. Un dentista inteligente puede hacer mucho para enderezar los dientes mal salidos. No solamente los dientes salientes pueden ser enderezados, sino que los dientes torcidos o encimados pueden ser corregidos de manera que tengan espacio para crecer. De esta manera la barba puede cambiar de aspecto hasta volverse cuadrada y fuerte.

VENTAJAS DE TENER BUENA DENTADURA. —Los dientes son muy importantes desde el punto de vista de la salud; pero hay aún otras buenas razones por las cuales debemos conservar los dientes blancos y limpios. Veamos cuántas de estas razones se pueden dar.

DR. URIBE Y TRONCOSO

Manuel Vázquez O.
PRACTICANTE DE CIRUGÍA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES
HACE LAVADOS Y CURACIONES
CALLE COPIAPÓ, N.º 1152 - SANTIAGO

A los I. W. W. de Valparaíso

El doctor Pedro Macuada atenderá por la mitad del precio a los I. W. W. del puerto que muestren su libreta social en el Policlínico de la
SUBIDA ECUADOR, N.º 150

Importante El Comité Sanitario de la I. W. W. ofrece los servicios del Policlínico a los asociados en los Sindicatos y Liga de Arrendatarios de inclinación libertaria, por la mitad del precio que se cobra al público, para esto bastará presentar el carnet al día y una orden del tesorero o Secretario General.

Por otra parte, llamamos la atención de los obreros todos, y especialmente a los no organizados, que se interesen por tener gratis los servicios sanitarios del Policlínico, que pueden incorporarse a la I. W. W. en cualquiera de sus Departamentos, como ser: Oficios Varios, Construcción y Femenino, pagando a la Corporación solamente un peso de incorporación. Dos pesos mensuales y aceptar dos meses de noviciado.

Además, se advierte, que la familia de todo cotizante a la I. W. W. y al Policlínico, tienen derecho a los servicios sanitarios pagando el 50 por ciento menos de los precios que se cobran al público.

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
ATENCION DENTAL:
Martes, Jueves y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas.....	$ 2.—
Inyecciones.....	1.—
Curaciones, lavados.....	1.—
R. Wassermann.....	5.—
Ex jugo gástrico y orina.....	5.—
Extracciones.....	1.00
Curaciones dientes.....	1.—

Imp. Liberta. Nataniel 1057, Santiago. VI-12-1925

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – Mayo de 1925 – Nº 9

Se distribuye gratis – Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Valores al tesorero: Pedro Sáez – Nataniel 1057

EL ALCOHOLISMO PERJUDICA TAMBIEN AL ESTADO

Hemos insistido sobre el hecho fundamental, innegable y no negado, de que el alcohol es un veneno. Hemos hecho ver además que es el más terrible de los venenos conocidos: en primer lugar porque es peor que la estricnina, el arsénico o el cianuro de potasio, que atacan al cuerpo, mientras que el alcohol es veneno del cerebro; en segundo lugar, porque es más difundido que sus congéneres, que intoxican también el sistema nervioso, la morfina, el opio, la coca, etc.; en tercer lugar, porque el alcohol, además de atacar el espíritu, daña también al cuerpo, y en grado no pequeño; en cuarto lugar porque perjudica directamente al gérmen de la raza, que nace así con los estigmas de la idiotez, de la epilepsia o del crímen, y por último, porque la intoxicación alcohólica favorece directamente la aparición de las enfermedades venéreas, sobre cuyos peligros habría volúmenes que escribir.

Pero, como si todo esto fuera poco, el alcohol que daña al individuo y daña a la familia, daña también al Estado, y es esto lo que deseamos probar en este artículo.

Nuestra tarea es fácil, en efecto, no se necesita la perspicacia de un Talleyrand para comprender que todo lo que causa un perjuicio a cada una de las partes que componen un todo, perjudicará también al todo; y así, el Estado, compuesto por familias, sufrirá las consecuencias del mal sufrido por ésta.

En segundo lugar, el alcohol disminuye la capacidad de trabajo de los obreros, y ello de dos maneras diferentes: desde luego porque los envenena, y en seguida porque no salen a trabajar ciertos días de la semana. El Estado se resiente naturalmente de esta falta de brazos.

En tercer lugar[,] el alcohol perjudica al Estado, porque se distrae una porción considerable de trabajadores en la fabricación del veneno, trabajadores que podrían hacer trabajo útil en cualquier otro ramo de la industria o de la agricultura[.]

Por último, otro perjuicio que sufre el Estado es la atracción del elemento alcohólico extranjero, por la fama de los viñedos nacionales, atracción, que si bien hoy en día es mínima, se hará sentir dentro de poco, a medida que los demás países vayan dictando la ley seca a su vez. Lo que quiero decir es lo siguiente: hoy día los yanquis ebrios salen de su país, y se van (según su fortuna) a Cuba o a París, a emborracharse. Supongamos que mañana se dicte (como lógicamente tiene que dictarse) la ley seca en otros países, sea en el país A; los borrachos de éste recurrirán a los vinos del país B. cuando la ley seca se dicte en B, irán a C y así enseguida, hasta que el día en que haya ley seca en A, B, C, D… y sólo se permita beber en Z, Z será el resumidero de todos los borrachos del universo. Al revés el país A, que habrá sido de los primeros en dictar la ley seca, se verá totalmente libre de ebrios.

Es de desear que Chile sea A, y no Z…!

No han faltado ya en la prensa algunas publicaciones que ataquen la ley seca, y digan que ella es en Chile imposible.

Yo lo sostengo y lo afirmo aquí muy en alta voz: la ley seca no sólo se <<puede>> sino que se <<debe>> implantar aquí, y no sólo en las salitreras y las carboneras, sino que én todo Chile, desde Tacna a Punta Arenas.

El que sostenga lo contrario tiene que ser, o un ignorante, o un interesado o ambas cosas. Por <<interesado>> entiendo todo aquel que tiene interés en que se expenda alcohol: los vendedores de vino; los consumidores de alcohol de toda categoría, y los intermediarios, cantineros y mezcladores diversos.

En efecto, supongamos que hubiera en Chile, en todo Chile, desde el mar hasta la cumbre de los cerros, sólo dos cuadras de viña; que esa única viña tuviera un único dueño, produgera unas pocas botellas de vino, y envenenara sólo poca personas, nadie se opondría entonces a que por una ley, se le prohibiera al dueño de esa viña seguir intoxicando a sus prógimos y se le digera: usted producirá alcohol para uso industrial, o jugo de uva, o pasas, o bien le prenderemos fuego a su viña y le cerraremos el establecimiento.

Ahora, no es acaso el problema el mismo para el gobierno, por el hecho de haber muchas viñas, y de ser sus dueños personas de las que se llaman asimismos <<conocidos>>?

Dr. G. PUELMA

Nota. –Sin ilusionarnos con las leyes, creemos que es necesario difundir las ideas anti-alcohólicas, por eso publicamos este artículo de un hombre puro y sincero. Pero queremos dejar bien en claro que: toda ley será estéril, aunque persiga nobles fines, si no cuenta para su aplicación con la educación del pueblo, quien es la única fuerza capaz de hacerla cumplir correctamente siempre que la haya aceptado por la *persuasión* y no por la *imposición*. Conscientes de que los sindicatos obreros son capaces de realizar esta obra, ya que son los vinicultores y sus coadyuvantes los enemigos más feroces del sindicalismo revolucionario, iniciamos esta campaña entre elemento obrero libertario, insistiendo que el triunfo no nos lo dará el Estado, sino la libre iniciativa individual puesta al servicio de la acción directa de las masas.

La Redacción

PARA LAS MADRES

Temperamento el niño

El niño beneficiará física y moralmente si se le acostumbra a adquirir buenos hábitos desde sus primeros días. Es grave error de muchas madres pensar que el niño es muy chico para aprender.

Las costumbres que el niño adquiera en los primeros albores de su vida tendrán preponderante influencia en los años sucesivos.

Dependerá enteramente de la previsión y perseverancia de los padres que el niño sea obediente y consecuente, y no caprichoso y voluntarioso.

Si la madre carga con el niño y le mece, o le nutre, o le da un chupete cada vez que llora, para aquietarlo, la criatura pronto verá que puede más su voluntad que la paciencia de la madre y llorará, y llorará recio, hasta conseguir todo cuanto quiera. Es fácil darse cuenta de que una criatura que adquiera esta disposición se desarrollará luego en un niño descontentadizo y voluntarioso, y más tarde en un joven indisciplinado y desobediente.

De otra parte, el bebé que desde el principio siente por instinto que le cuidan y nutren, no cuando él se le antoje, pero como y cuando la madre sepa que le es bueno, ese bebé se criará obediente y con dominio de sí mismo. Naturalmente la madre ha de estudiar a el niño, descubrir por qué llora y evitar la causa.

Los padres han de darse cuenta de que el carácter de los niños depende, en gran parte de los hábitos de los mismos padres y que éstos han de ejercer mucho dominio de sí mismos, ser previsores y precavidos, para que sus hijos igualmente lo sean.

El sueño del niño

Muchos padres no comprenden que el cerebro del niño crece más durante el primer año que durante todo el resto de su vida y que el nene más ha de aprender y más ejercitará su cerebro en los primeros años que en todos los demás años juntos.

El cerebro descansa y crece durante el sueño y, por lo tanto, es necesario que el niño duerma y que duerma mucho. El cerebro es el órgano del niño que más trabaja y por esta causa le precisa mucho descanso, y la única oportunidad de reposo es cuando el niño duerme. Aún entonces, el reposo es relativo, pues el cerebro continúa rigiendo el funcionamiento del corazón y de los otros órganos.

Fácilmente puede acostumbrarse al niño a dormir del mismo modo que se le inculcan otros hábitos. Ya desde las primeras semanas ha de dormir solo, en su cunita, acostándole a eso de las 6 de la tarde, pues si está con sus padres no se acostumbrará a conciliar el sueño ni a dormir profundamente. No alimentarle a la noche, para que duerma de tirón.

No se acostará al niño donde haya luz, ruido o movimiento, y se cuidará de que cuando vaya a dormir no este excitado por sus juegos o por otra causa. Nada hay más perjudicial que traginar al niño y no acostarle hasta bien entrada la noche. Durante el día precisa despertarle a horas fijas, para alimentarle y para darle el baño.

El sueño agitado puede obedecer a alimentación irregular o inapropiada, diarrea o constipación, a sed, pies fríos, raquitis, gusanos, demasiado calor o ropa molesta.

Cuando llegue a la edad escolar no será saludable que se quede estudiando hasta el momento de acostarse, y precisará proporcionarle una media hora de descanso o de amena distracción para asegurarle un sueño tranquilo.

Peligros que prevenir

Numerosos son los peligros que rodean a los niños y muchos los objetos dañinos que están a su alcance. La falta de atención de parte de los que le atienden es causa de muchas desgracias y desfiguraciones evitables. Cuando se deja sola a una criatura hay que tomar por costumbre hasta que se vuelva inconsciente hábito, mirar a su alrededor y poner fuera de su alcance todo cuanto pudiera dañarle a fin de protegerle de peligros fortuítos.

No debe nunca dejarse luces encendidas al alcance del niño, ni fósforos, ni ollas, ni teteras con líquidos hirvientes.

No se empleará nunca fajas de recio tejido de algodón, pues impiden el regular funcionamiento de los órganos internos del niño y el normal desarrollo de sus músculos.

Entre los hábitos peligrosos que la irreflexión o la costumbre han implantado, y que debemos rechazar, figuran, en primer término, en pernicioso chupete, causa principal de muchas enfermedades del niño tales como la indigestión, la deformación de la boca, y la mala dentadura.

También rechazar enérgicamente el biberón con largo tubo de goma, porque es absolutamente imposible lavarlo. Esta goma da orígen a flatulencia, diarrea, etc., y es causa de desolación en muchos hogares.

Precisa destruir las moscas, el peor enemigo del niño, evitar que permanezcan en el cuarto de la criatura y proteger al niño contra las que se introdujeran, ya que esos insectos son los que transmiten la mayor cantidad de enfermedades contagiosas.

El chupete

Ya son muchas, hoy día, las madres que saben cuan malo es darle el chupete a su hijo, pero pocas madres saben por qué es malo.

Los huesecitos de la boca son muy tiernos y si se acostumbra al niño a estar todo el día chupando, sea el chupete, sea el dedo, la presión de chupar deformará sus huesecitos y hará que los dientes salgan mal, que se entorpezca la libre entrada del aire en los pulmones, y que se entorpezca también la respiración, exponiendo al niño a que tenga Amígdalas y Adenoides (1).

La excesiva abundancia de saliva producida por el constante chupar es muy mala para la digestión. Además, la madre ha de recordar que es enteramente imposible mantener el chupete en estado bien limpio, y como el chupete pasa constantemente de la boca al suelo y a las manos, y luego a la boca, recoge microbios perniciosos que causan enfermedades. Cuando se empapa en miel, glicerina o leche condensada, es aún mucho peor para el niño, porque se perturba luego su digestión con tanta substancia azucarada y extraña.

1. Inflamación de las glándulas de la garganta y nariz.

Tal vez el chupete calmará el llanto de la criatura al principio, pero luego se acostumbrará al chupete y llorará aún más, y la madre tendrá que estar distra-

yéndolo de continuo y constantemente recoger y darle el chupete que el nene, irritado, no dejará de arrojar. Muy preferible es que ya, desde el principio, y ejercitando ella un poco más de paciencia, acostumbre la madre al nene a adquirir buenos hábitos sin necesidad de darle un chupete.

El mero hecho de que la madre no ceda al niño en su deseo de siempre estar chupando algo inicia a la criatura en aquellos hábitos de dominio de sí mismo que son base de su fuerza de carácter y asientan un elemento de buen éxito en la vida.

¿Progresa el niño?

¿Cómo sé yo si mi hijito progresa? Se pregunta toda joven madre, y no hay realmente índice único para guiarla, pues son varios los indicios y la madre tendrá que observarlos atentamente.

El indicio principal es éste: Si el niño digiere bien su alimento el peso aumentará probablemente de 110 a 170 gramos cada semana. Un aumento excesivo así como también un aumento muy reducido son ambos indicaciones de que la madre debe vigilar la alimentación.

Cuando el peso es normal las carnes son firmes, la piel es rosada y transparente y los ojos vivos. El niño denota bienestar y duerme apa[c]iblemente, sus instestinos funcionan regularmente y se desarrolla normalmente.

Muchos piensan que sólo los adultos padecen de reuma y van errados. Así pues, cuando el nene se queja de dolor en los miembros y las junturas no hay que achacarlo a dolor de crecimiento y no pensar más en ello. La madre debe consultar a un médico. El niño que padece de reuma puede estar con fiebre, alta temperatura y accesos de escalofríos. Precisará envolver el miembro doliente en algodón en rama. Hay que prestar siempre atención a la dieta del nene. El azúcar y el almidón le son nocivos. No darle muchas papas, ni mermeladas, ni dulces. El peligro del reuma está en las complicaciones. Un niño que ha tenido reuma con fiebre frecuentemente sufre del corazón.

Ninguna madre debe afligirse demasiado porque su hijito se ponga un tanto malillo de salud, con un poquin de fiebre un leve resfrío, o por estar cortando algún diente. Si el niño se queja continuamente la madre no perderá entonces un momento y tratará de averiguar la causa a fin de hallar remedio al mal. Si ella por sí sola no puede hacerlo, llamará enseguida al médico.

Pesaje del niño

El día de pesar la criatura es el más interesante de la semana, por el anhelo por conocer cuánto progresó en peso. Esta operación no es, sin embargo, atractiva para el nene.

A fin de simplificar y acortar el acto la madre puede señalar en la balanza antes de colocar el niño desnudo en el plato, el peso aproximado. De este modo, cuando el niño está en la balanza, no tendrá más ella que aumentar o disminuir el peso unos cuantos gramos. Cabecita y bracitos han de descansar todo su peso en la balanza y no en la mano de quien lo pesa. El pañal en que se envuelva al niño se pesará separadamente y se deducirá luego del peso arrojado por el niño. El pesaje se hará en el mismo día de cada semana y semanalmente los primeros meses.

Un aumento de peso demasiado rápido es tan poco satisfactorio como una apreciable reducción. El bebé que aumenta con demasiada rapidez indica claramente que le están sobrealimentando. Ya sabemos a qué graves peligros da lugar la sobrealimentación. El aumento regular es de 110 a 170 gramos por semana. Un niño normal pesa 3k400grs. al nacer.

Si el niño aumenta unos 200 a 255 gramos por semana es más de lo normal, y la madre queda advertida de reducir la cantidad de alimento. Aunque el aumento normal y regular de peso es signo evidente de progreso, una momentánea parada no debe alarmar. El corte de los dientes, un ligero enfriamiento, una pequeña indigestión, un sencillo trastorno bastarán para estacionar el peso.

El aumento de peso no es el único indicio del progreso del niño, pues un niño puede engordar mucho, pero con carnes fofas, como cuando se le nutre con alimentos farináceos o muy azucarados.

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS

Para los convalecientes de la fiebre tifoidea

Está demostrado que una serie de epidemias de fiebre tifoidea son causadas por los portadores de gérmenes; de tal manera que no es posible efectuar una buena profilaxis de esta enfermedad si no se buscan los portadores y se les aisla. Pero para esto es necesario instruir a los individuos que puedan ser portadores sobre los peligros que presentan y hacerles reflexiones morales, remedio que aconsejan casi todos los higienistas. Llenar entre nosotros esta necesidad, es el objeto que tienen estas líneas. Ellas se dirigen especialmente a los portadores de gérmenes, pero se expresa toda la profilaxis que es posible con los conocimientos actuales sobre contagio de la fiebre tifoidea.

A medida que los conocimientos sobre las enfermedades infecciosas han aumentado, se ha conocido, naturalmente, la mejor forma, la manera cómo se transmiten las enfermedades contagiosas. Hoy está demostrado para la fiebre

tifoidea, paratifus y cólera, no sólo el contagio por el agua, sino también, y en buena parte, por los individuos que han estado enfermos de estos males o próximos a los pacientes. Hay lo que se llama el contagio por los portadores de gérmenes. Se llaman así las personas que llevan en su organismo el agente causante de la enfermedad. Son numerosos los casos de verdaderas epidemias ocasionadas por tales individuos. Hasta este momento no hay un tratamiento específico para extirpar los microbios en el que los lleva. Los medios que se han recomendado, a pesar de ser numerosos, son insuficientes o tienen un insignificante resultado. Por esto los higienistas recomiendan como tratamiento principal las reflexiones morales, los consejos, para los individuos que probablemente son portadores. La presente publicación llena esta necesidad. Está dividida en cuatro capítulos: en el primero, se advierte a las personas la conveniencia de evitar los peligros del contagio; en el segundo, se les hace ver la gravedad del mal que han sufrido en las serias complicaciones a que han estado expuestas, para aumentar así la disposición de seguir los consejos del médico; en el tercero, se les explica la forma cómo se contrae la enfermedad y cómo se difunde el contagio; y en el cuarto, se les recomiendan las instrucciones necesarias para impedir la difusión del mal y la manera cómo evitarlo. El orden que tiene este cuarto capítulo es: referente a los cuidados generales primeramente; después para sus allegados, es decir, personas que han podido estar en contacto con ellos; en seguida, precauciones en el local que habita y, por consiguiente, las precauciones para la comuna.

Mi querido cliente:

Ya está usted de convaleciente de esta larga y penosa enfermedad que acaba de sufrir; pero aun no se aleja por completo la angustia en que su prolongado mal ha mantenido a toda su familia y a su médico que lo asistió con paternal cariño y solicitud. Recién hay semblantes risueños a su alrededor y comienza a disiparse la nube de tristeza que cubría el rostro de su madre, de su esposa, de sus hijos. Usted no puede todavía darse cuenta de cuántos sinsabores, cuantos sufrimientos, han producido el continuo malestar, la fiebre causada por su dolencia, el estado soporoso o delirante en los largos días de su enfermedad. Pero usted algo podrá suponer y deducir del estado de extrema delgadez y abatimiento en que se encuentra, y de la actividad y esmero con que se procura atender y servir lo que usted solicita o insinúa.

Ha empezado a aficionarse a la lectura de periódicos, quiere imponerse de algunas noticias, y en vista de este mejor estado de su ánimo, me he decidido a traerle hoy a su lecho estas breves instrucciones y consejos. Se las dejo aquí en

forma de conversación y espero que al mismo tiempo le sirvan para ilustrarse, le den la satisfacción de evitar que esta tremenda enfermedad, la fiebre tifoidea, se esparza a su alrededor; que por su culpa no caiga mañana a su madre, que con tanto cariño ha velado noche y día al lado de su cama; que no vaya a contagiar a su esposa que tan [ilegible] como abnegada no lo ha desatendido un sol[o] instante; a sus hermanos, a sus hijos, que han vivido amargas horas de angustias y tormentos; que no se contagien por culpa de usted los amigos que los han visitado, ni tampoco que vayan a caer heridas de este mismo mal otras personas a quienes usted talvez ni conozca, y que pueden ser el báculo de pobres viejos o el sustento único de una familia.

No piense de ninguna manera que quiera decirle con esto que usted es un ser fatídico para sus semejantes; nó. Ni suponga que vaya a insinuarle privaciones o que busque un rincón de su casa donde albergar el resto de su vida. Tampoco, mi querido enfermo. Las enfermedades son una desgracia y no hay mayor satisfacción que evitar el mal[.] Este placer es el que quiero que tengamos los dos, y la lectura de estas líneas le demostrará la solicitud y empeño que pone su médico para cuidar a usted y su familia y para evitar el peligro que usted involuntariamente presen[t]a[.]

Darle a conocer las circunstancias de este peligro, advertírselo claramente, es la obligación moral mía. ¿Qué culpa, qué responsabilidad le correspondería si cometiera usted un acto peligroso de contagio si yo, que debo preverlo, no se lo he advertido?

Por lo demás, son advertencias tan sencillas, tan fáciles de ejecutar, que tengo la convicción que usted las va a seguir fielmente, no sólo porque está obligado a corresponderme la atención que le he prestado, sino también porque está en su interés mismo no ser un motivo de dolor o de sufrimiento.

Dr. ARTURO ATRIA

(Continuará)

COOPERADORES PRO-HOJA SANITARIA

Augusto Tifour $ 10.-

Unión de empajadores en Damajuanas $ 5.-

Departamento de T. Marítimos $ 5.-

Luis Rojas $ 1.-

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPÍTULO X

EL CUIDADO DE LOS DIENTES

La cavidad de la boca se llama <<la puerta de la vida>>. El cuidado de la boca bien podría considerarse una preparación para la vida sana y agradable. Se ha dicho que todo el problema de la nutrición reside en las primeras tres pulgadas del canal alimenticio, y eso tiene mucha verdad, porque la digestión depende en gran manera de la condición en que llega el alimento al estómago.

(IMAGEN: estructura de un diente)

Encuéntrese por todas partes personas que prestan atención a la pureza de sus alimentos. Sin embargo, los dientes de muchas de ellas están tan sucios y tan cariados que no pueden masticar un solo bocado de alimento sin impregnarlo de mil[on]es de <<bacterias>>. No vale la pena qu[e un]a persona tenga cuidado con los alimentos que toma, si antes de llegar a su estómago están ya sucios e infectos.

(IMAGEN: dientes como estos (arcada inferior) son causa de mala digestión y son un lugar propicio para el desarrollo de muchos gérmenes morbosos. El ideal es tenerlos como en la arcada superior)

IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS DIENTES.- En el [ej]ército Alemán se hace la inspección de los dientes y de los cepillos de dientes de los soldados todas las mañanas, con tanta exactitud como la de los fusiles. En el ejército de Estados Unidos del Norte no se acepta como soldado a nadie que no tenga los dientes en buen estado. Algunas compañías alemanas de seguro sobre la vida emplean dentistas para que cuiden de los dientes de los tenedores de sus pólizas, porque saben muy bien que es más barato hacer esto que pagar por las enfermedades o defunciones que son producidas por los dientes enfermos. En veintiséis mil ciento cuarenta y siete alumnos reconocidos por los médicos inspectores de las escuelas de la ciudad de México, el año escolar de mil novecientos y diez a mil novecientos y once, siete mil quinientos veintinueve, o sea veintiocho y siete décimos por cientos, sufrían de caries dental, y por tanto necesitaban un tratamiento adecuado para sanear sus bocas. Esta gran proporción demuestra cuánta importancia debe darse al cuidado de los dientes entre nosotros.

Los dientes sucios o cariados constituyen un lugar excelente para el cultivo de muchas clases de bacterias. Estas bacterias se [ilegible] por millones, se mezclan con los alimentos durante la masticación y todo el día están pasando por la garganta con la saliva, en una verdadera corriente. En el estómago y en el intestino producen la fermentación y descomposición de los alimentos, lo cual ocasiona serias perturbaciones de la salud. Los dientes cariados y las encías inflamadas impiden que el alimento sea masticado de una manera completa. Hemos indicado ya los graves inconvenientes que esto trae para la salud.

LOS DIENTES SUCIOS O ENFERMOS CAUSAN ENFERMEDADES MICROBIANAS. –Los [die]ntes sucios o enfermos originan enfermedades de dos maneras: en primer lugar, dificultan la masticación y la d[i]gestión por lo cual debilitan el cuerpo de tal manera que si por casualidad los gérmenes de enfermedades se introducen en el organismo no hay fuerza para resistirlos. Por eso un primer paso en el tratamiento para la curación de un tuberculoso es hacer componer su dentadura para que pueda masticar bien el alimento que ha de reconstituir las fuerzas de su cuerpo. En segundo lugar, las cavidades que se forman en los dientes son un lugar magnífico para el cultivo y la multiplicación de los gérmenes que llegan a la boca, y si por alguna circunstancia el cuerpo se debilita[,] los gérmenes lo atacarán con buen éxito. La boca está obscura, húmeda y caliente y cuando se deja una abundante cantidad de alimento entre los dientes, los gérmenes se multiplicarán allí en un grado extraordinario. Con mucha frecuencia se encuentran gérmenes de varias enfermedades en la boca. Los microbios de la pulmonía existen en la boca de muchas personas. Los gérmenes de la difteria viven, a veces por largo tiempo, en la boca de personas que no han tenido esa enfermedad. Algunos otros gérmenes morbosos, entre ellos el de la tuberculosis, han sido encontrados en bocas sucias. Los mismos microbios que producen la inflamación de las encías, abscesos de la boca y las caries, pueden también producir anginas e inflamaciones de la garganta. Todos los gérmenes mueren más fácilmente cuando la boca está limpia que cuando está sucia. Por tanto no hay razón para dudar de que los dientes enfermos sean causa, no sólo de mala digestión, sino de otras muchas clases de enfermedades.

LA CARIES DE LOS DIENTES ES PRODUCIDA POR FALTA DE LIMPIEZA. –La caries de los dientes es producida por la descomposición de los alimentos que se meten en los espacios que separan a un diente de otro, la cual da origen a ácidos que atacan el esmalte de los dientes. Los microbios que vienen con los alimentos, los del aire y los que llegan a la boca por los dedos u otros objetos sucios, atacan en seguida los dientes y los destruyen. Por esta razón el mejor medio de impedir que se carien los dientes es conservarlos limpios. Deben limpiarse cada

vez que se usen, de la misma manera que los platos deben ser lavados después de cada comida. Para conservarlos sanos es preciso lavarlos después de la comida y antes de acostarse. El lavado de los dientes, tanto como el de la lengua y de las encías al mismo tiempo, antes del desayuno es muy conveniente, porque evita la llegada a los órganos digestivos de los millones de gérmenes que se han desarrollado en la boca durante la noche.

Para limpiar los dientes cepíllense escrupulosamente, tanto por dentro como por fuera y de preferencia de arriba hacia abajo, más que horizontalmente.

Debe usarse un cepillo de dientes moderadamente duro. Los polvos y pastas dentífricos constituyen una gran ayuda para la perfecta limpieza de la dentadura. Es muy importante extraer por medio de un palillo de dientes el alimento que queda entre éstos, porque la caries comienza siempre en los lugares en donde se retiene el alimento. Muchas inflamaciones de las encías se deben a la suciedad de la dentadura.

LOS DIENTES ENFERMOS CARIAN A LOS OTROS. –Del mismo modo que los microbios de un enfermo de difteria pueden esparcirse por una clase y enfermar a todos los alumnos, así pueden los microbios esparcirse de la cavidad de un diente enfermo a los demás y producir la caries. Es necesario, por consiguiente, vigilar para que no existan dientes cariados y atenderlos con prontitud, porque un sólo diente descuidado puede enfermar a todos los otros.

ES NECESARIO CONSULTAR A UN DENTISTA. –Cuando un diente empieza a cariarse debe ser tapado inmediatamente por un dentista. Cuanto más pronto se haga esto tanto mejor será, porque cuesta menos tapar una cavidad pequeña que una grande, causa menos dolor la tapadura y deja el diente en mejor estado; además se evitará así el contagio del resto de la dentadura.

Nunca se debe extraer un diente si se puede conservar, porque la pérdida de uno sólo disminuirá el poder de masticación de otros cuatro dientes.

Ningún diente artificial, ni ningún puente ni corona, puede hacer con tanta facilidad y perfección el trabajo de la masticación como los dientes naturales. Sería prudente que un dentista examinara los dientes de los niños cada seis meses para limpiarlos, si esto fuese necesario, o hacer las tapaduras indispensables. Del mismo modo que es más barato y conveniente prevenir la enfermedad que combatirla, así es mejor conservar sanos los dientes que tratar de componerlos cuando estén ya picados o sustituirlos cuando se hayan perdido.

PELIGRO DE ROMPER EL ESMALTE. –La superficie de los dientes está

cubierta con una capa de una materia muy brillante y blanca que se llama <<esmalte>>, el cual es casi tan quebradizo como el vidrio y fácilmente se raya o rompe. Si el esmalte de un diente llega a romperse, nunca puede ser reemplazado la caries tendrá una puerta por donde entrar. Morder objetos duros tales como las nueces, abrir una hoja de cortaplumas con los dientes; limpiarlos con alfileres o limpiadientes de metal, y otras costumbres semejantes, deben evitarse, porque fácilmente rompen el esmalte. Cuando algún ácido debe ser tomado como medicina, deberá aspirarse por medio de un tubo de vidrio o de una paja, y no se permitirá que toque los dientes.

(IMAGEN: Muchos cepillos de dientes en un mismo vaso pueden transmitirse unos a otros numerosos gérmenes morbosos. Cada cepillo debe estar en un lugar separado)

CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE. –Los dientes de leche necesitan el cuidado del dentista tanto como los permanentes. Los dolores de muelas son iguales cuando se enferman unos u otros. Tragar los alimentos sin masticarlos es tan dañoso para los niños como para personas de mayor edad, y las bacterias de un diente cariado que pasan al estómago perjudican tanto al niño como a una persona grande.

Es necesario tapar las cavidades de los dientes de leche, porque, si no se hace esto desde luego, la caries puede extenderse a los dientes permanentes en cuanto salgan. Otra razón importante para [at]ender a los dientes de leche y para conservarlos es que si les extrae artificialmente, la mandíbula a veces deja de crecer como debiera, y por falta de espacio los dientes permanentes pueden salir encimados unos a otros y desiguales.

LOS DIENTES IRREGULARES O SALIENTES DEBEN SER ENDEREZADOS. –Algunas veces los dientes salen torcidos, ya sea porque los dientes de leche no han caído, ya porque se respira por la boca, ya por la costumbre de chuparse los dedos o por otras causas. Esto no sólo los hace menos útiles para masticar el alimento, sino que cambia enteramente el aspecto de la cara. Un dentista inteligente puede hacer mucho para enderezar los dientes mal salidos. No solamente los dientes salientes pueden ser enderezados, sino que los dientes torcidos o encimados pueden ser corregidos de manera que tengan espacio para crecer. De esta manera la barba puede cambiar de aspecto hasta volverse cuadrada y fuerte.

(IMAGEN: Niños con los dientes salidos hacia adelante antes de haber sido enderezados éstos por un dentista, y el mismo varios años después del enderezamiento. No sólo los dientes quedaron más útiles, sino que la mandíbula inferior se desarrolló de manera que cambió por completo el aspecto de la parte inferior de la cara. Nótese cómo la barba creció hasta dar a la cara una expresión de firmeza y de fuerza)

VENTAJAS DE TENER BUENA DENTADURA. –Los dientes son muy importantes desde el punto de vista de la salud; pero hay aún otras buenas razones por las cuales debemos conservar los dientes blancos y limpios. Veamos cuántas de estas razones se pueden dar.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

MANUEL VÁZQUEZ O.

Practicante de cirugía menor
Aplica toda clase de inyecciones
Hace lavados y curaciones
Calle Copiapó, Nº 1152, Santiago

A LOS I.W.W. DE VALPARAÍSO

El doctor Pedro Macuada atenderá por la mitad de precio a los I.W.W. del puerto que muestren su libreta social en el Policlínico de la Subida Ecuador, Nº 150

IMPORTANTE. El Comité Sanitario de la I. W. W. ofrece los servicios del Policlínico a los asociados en los Sindicatos y Liga de Arrendatarios de índole libertaria, por la mitad de precio que se cobra al público, para esto bastará presentar el carnet al día y una orden del tesorero o Secretario General.

Por otra parte, llamamos la atención de los obreros todos, y especialmente a los no organizados, que se interesen por tener gratis los servicios sanitarios del Policlínico, que pueden incorporarse a la I.W.W. en cualquiera de sus Departamentos, como ser: Oficios Varios, Construcción y Femenino, pagando a la Corporación solamente un peso de incorporación, Dos pesos mensuales y aceptar dos meses de noviciado.

Además, se advierte, que la familia de todo cotizante a la I.W.W. y al Policlínico, tienen derecho a los servicios sanitarios pagando el 50 por ciento menos de los precios que se cobran al público.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel 1057
Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche
Atención médica. -Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado.
Atención dental: Martes, Jueves y Sábado
Precios:
Consultas $2.-
Inyecciones 1.-
Curaciones, lavados 1.-
R. Wassermann 5.-
Ex-jugo gástrico y orina 5.-
Extracciones 1.00
Curaciones dientes 1.-

hoja sanitaria-IWW

AÑO I — PUBLICACION MENSUAL DEL COMITÉ SANITARIO — AGOSTO DE 1925 — N.° 10

Se distribuye gratis —:— Correspondencia al secretario: Luis A. Soza —:— Valores al tesorero: Pedro Sáez —:— Nataniel 1057

Cartilla de Higiene personal

CAPÍTULO XI

EL AIRE QUE RESPIRAMOS

Catón, un filósofo romano, decía que podía suicidarse cuando quisiera, conteniendo la respiración. Probablemente Catón sabía más de filosofía que de fisiología, porque su dicho no es bien fundado. Pruébese contener la respiración y se verá cuán difícilmente se puede suspender por más de un minuto. Podemos rehusar el alimento descompuesto y el agua sucia; pero tenemos que respirar el aire que nos llegue, ya sea que esté limpio o lleno de humo, puro o lleno de polvo y con mal olor. Más de mil veces por hora introducimos a nuestros pulmones aire nuevo, y a la altura de la ciudad de Santiago, es decir, a quinientos y ocho metros sobre el nivel del mar, tenemos que respirar mayor número de veces que en Valparaíso, por ejemplo, porque el aire de las altura contiene menos oxígeno que el nivel del mar. (Dieciséis a dieciocho respiraciones por minuto en Valparaíso; Veintidós en la ciudad de Santiago).

Experimento que demuestra que la llama de una vela no puede arder sin oxígeno y que se apaga siempre

POR QUÉ EL CUERPO NECESITA DE AIRE.—Cerca de una quinta parte del aire está formada de oxígeno, «el oxígeno es utilizado constantemente por el cuerpo y sin él no podría vivir uno cinco minutos». Póngase un vaso de vidrio sobre una vela encendida, de modo que el aire no pueda entrar, y se verá que la llama se apaga lentamente por falta de oxígeno. De la misma manera el calor, la fuerza y la vida del cuerpo se apagarán si falta el oxígeno.

«La primera razón por la cual necesitamos tener aire es para tomar de él el oxígeno que contiene.»

El aire que sale fuera de los pulmones, después de haber sido respirado, contiene

Vías aéreas de la acabeza y de la garganta.

un gas que se llama «ácido carbónico». Este gas es muy venenoso. Tenemos que respirar constantemente, absorbiendo aire dentro de los pulmones y expeliéndolo después, para que en este último acto pueda salir fuera del cuerpo el ácido carbónico. De otra manera, la muerte sobrevendría inmediatamente.

«La segunda razón por la cual debemos renovar el aire es para expulsar el ácido carbónico.»

NECESIDAD DE LA VENTILACIÓN. — Al nivel del mar cada persona necesita respirar diez metros cúbicos de aire por día, o sean cuatrocientos dieciséis litros por hora, para absorber la cantidad suficiente de oxígeno. En la ciudad de Santiago se necesitan seiscientos sesenta litros por hora. Cada día se expulsan al nivel del mar ochocientos cincuenta gramos de ácido carbónico o dieciséis a diecisiete litros por hora; es decir, que el aire que se respira durante una hora está tan impuro que hace impropios para la respiración cuatro metros cúbicos de aire.

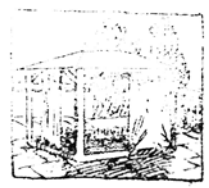
En espacios cerrados, para impedir la acumulación del ácido carbonico, se necesitan para cada persona cincuenta metros cúbicos de aire nuevo por hora, según la buena higiene.

Ninguna pieza de habitación, ninguna escuela, ninguna fábrica, debe ser construída sin que exista la manera de dar a las gentes que viven o trabajan en ellas la cantidad que necesitan de aire fresco y puro: Las casas de habitación en las ciudades a menudo son muy pequeñas e insuficientes para el número de personas que las habitan, de tal manera que resultan más bien grandes cajas casi cerradas, donde el aire interior no puede mezclarse libremente con el aire exterior y pronto se hace dañoso para la respiración. Cada hora se necesitan cincuenta metros cúbicos de aire fresco por persona y el problema de la ventilación consiste en poder obtener esta cantidad sin producir corrientes frías, que son perjudiciales al organismo.

Este problema es uno de aquellos que tienen que resolverse perfectamente, porque el que respira aire confinado día tras día perderá pronto sus fuerzas, se cansará fácilmente y se pondrá pálido y enfermo. Además, será menos capaz de resistir a los gérmenes de las enfermedades.

CÓMO PUEDE OBTENERSE AIRE PURO.—En nuestros climas, en donde no hay fríos excesivos en el invierno, la ventilación puede hacerse, abriendo las ventanas de un sólo lado de la pieza. De esta manera puede obtenerse una ventilación «permanente», que introducirá cierta cantidad de aire puro por medio de corrientes insensibles.

Pero para que la ventilación sea «completa y el aire de la pieza se renueve en



El mejor dormitorio es al aire libre. Las camas pueden instalarse en las azoteas de las casas; descubiertas en tiempo de secas y cubiertas en tiempo de aguas.

totalidad, es necesario abrir las ventanas o puertas situadas en dos paredes opuestas. Así se forma una corriente de aire poderosa

que pronto renueva por completo el aire del local. Esta manera de ventilar, llamada ventilación «intermitente», no debe emplearse sino cuando las piezas están vacías, pues las corrientes de aire que alcanzan cierta velocidad son perjudiciales para la gente y pueden causar enfermedades.

Las escuelas y en general, los lugares donde se reunen muchas personas, deben ser convenientemente ventilados tanto de una manera permanente, como de una manera intermitente. En las escuelas deberán vaciarse las clases cada hora y abrir ampliamente, durante diez minutos, las ventanas o puertas opuestas, para que la renovación del aire sea completa. Los niños que respiran aire confinado aprenden menos sus lecciones y su atención disminuye.

VENTILACIÓN DE LOS DORMITORIOS.—Las piezas donde se duerme son más difíciles de ventilar que los cuartos donde se pasa el día, porque en éstos el aire se pone en movimiento con facilidad al abrir o cerrar las puertas y por la circulación de las personas.

Como permanecemos de nueve a diez horas en recámaras durante el sueño, es de la mayor importancia que el aire se conserve en ellas enteramente puro. No debe dormirse en una pieza en donde al despertar se experimente una sensación de pesadez. Ábranse las ventanas un poco o procúrese de alguna otra manera que el aire fresco penetre en el interior del dormitorio. No hay que tener miedo del aire de la noche, porque hace mucho tiempo se ha probado que es inocente. Una corriente de aire fresco no será perjudicial, «si el cuerpo está bien cubierto» y protegido de las corrientes directas por una cortina o un biombo.

DORMIR AL AIRE LIBRE.—El mejor lugar para dormir es al exterior, al aire libre, en donde el aire impuro que sale de los pulmones no puede ser respirado de nuevo. Varios médicos recomiendan como el mejor lugar para dormir al aire libre, un corredor alto, y cuando las casas tienen galerías o corredores exteriores o azoteas pueden utilizarse para este objeto. En algunos lugares estas galerías necesitan estar cubiertas con alambrados muy finos para proteger de los mosquitos al que duerme. Los grandes beneficios que tienen de dormir al aire libre se demuestran por el hecho de que las personas enfermas de tisis se mejoran mucho cuando lo hacen así.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

Consejos y Advertencias

PARA LOS CONVALECIENTES DE LA FIEBRE TIFOIDEA

Esta enfermedad que usted ha tenido, es lo que se llama una fiebre tifoidea, tifus abdominal, fiebre gástrica. Abate a los enfermos de tal manera que no pueden valerse. Sienten una postración espantosa, fuertes dolores de cabeza, fiebre muy elevada, y a medida que los días avanzan, lejos de ver atenuarse el mal, se ve al contrario hacerse cada vez más grave. El enfermo empieza a tener delirio o está en un abatimiento como atontado. La diarrea verdosa amarillenta, como pebre de arveja, es de muy mal olor y ya el enfermo sin fuerzas para sostenerse, se ensucia en la cama, y se hace cada vez más y más difícil ayudarlo.

No le hablo aquí, naturalmente, de aquellos casos que tienen otra forma y en los que sólo el criterio del médico es el llamado a establecer el diagnóstico. Hay tifus abdominal hasta en individuos que andan en pie.

Pero en los casos ordinarios, si el mal no presenta complicaciones, la mejoría empieza a manifestarse poco a poco; las fuerzas se van recuperando y al fin de unos cuarenta días o de unos dos meses ya se puede decir que está completamente restablecido.

Sin embargo, esta enfermedad no siempre marcha en esta forma descrita que pudiéramos calificar de feliz, como en este caso suyo. Nó, muy lejos de esto. Muchos enfermos perecen víctimas de la gran debilidad y otros a causa de las complicaciones. En efecto, en el curso del mal mismo se producen a veces hemorragias intestinales, complicación gravísima; perforaciones intestinales o rupturas del intestino (roturas de las tripas, nó de la barriga) que traen como consecuencia la muerte a las pocas horas o a lo sumo en unó o dos días; pulmonías agudas cuya gravedad considero innecesario advertirle; alteraciones de los riñones que a veces permanecen para siempre; supuraciones en los huesos, principalmente si los enfermos son niños, que hacen necesarias operaciones delicadas. Y cuantas veces, escapados de todas estas complicaciones, los enfermos han quedado con una debilitación pulmonar que favorece el desarrollo posterior de una pulmonía tuberculosa. El hígado puede igualmente irritarse y llegar a producirse después piedras en el hígado.

Como usted ve, mi querido cliente, cuántas son las complicaciones; cuántos los peligros que han rodeado su lecho, cuántas las angustias que su estado habrá causado a su médico.

Usted no puede imaginarse los estragos que causa esta tremenda enfermedad. Puede desarrollarse en todas las edades de la vida, aun en los niños más pequeños. Nada la resiste, pues toda persona, por robusta que sea, puede caer víctima de esta dolencia.

En todos los países civilizados se le teme y se gastan enormes sumas de dinero para evitarla y disminuir sus estragos, porque afortunadamente ya se conoce la causa del mal y sabemos cómo está su origen.

Pero, para hacer más eficaces las medidas que se toman, es necesario que cada uno contribuya con poner algo de su parte.

Desde luego, es una enfermedad contagiosa, es decir, que se pega. El contagio se efectúa porque llega al interior del cuerpo humano un sér vivo, un germen, un microbio, llamado bacilo del tifus abdominal, microbio que es tan pequeño, que sería necesario juntar millones de ellos para que pudieran formar el tamaño de una cabeza de alfiler.

Estos microbios se introducen en el cuerpo con las bebidas y con los alimentos: el agua, la leche, el pan, la fruta, las verduras, etc., etc., en fin, con todo lo que se come o se bebe.

El contagio llega a los líquidos y alimentos de muchas maneras.

Tomemos por ejemplo un caso de tifus abdominal, el suyo o de cualquiera persona, en su comienzo. Usted estaba bueno y sano hasta hace unos diez, doce o quince días. Es decir, ese tiempo atrás, tomó un alimento que estaba «contagiado», que tenía microbios del tifus abdominal. Los microbios que llegaron al intestino, empezaron a multiplicarse rápidamente, de manera que en unas cuantas horas se formaron millones de millones: el cuerpo al principio no sintió sino un poco de flojera, de malestar; esto fué aumentando por momentos, la cabeza empezó a doler, y apareció la fiebre: ya está la enfermedad constituída y desarrollada en el cuerpo. Los microbios siguen aumentando y en lo que uno obra salen juntos con los excrementos una gran cantidad; orina uno y sale también otra gran cantidad; traspira un poco y en el sudor sale otra cantidad; en la saliva salen igualmente microbios. Un enfermo echa microbios de la fiebre tifoidea, por consiguiente, por la expectoración (flema del pecho), por la transpiración, por las orinas y por los excrementos.

¿Qué sucede entonces? Que toda la ropa de la cama, la que está usando el enfermo, y los recipientes que reciben cualquiera de aquellas cosas (ropa, orinas, flemas, excrementos) llevan contagio, llevan los bacilos. Como la gente ignora que estas cosas están contaminadas, entrega sin cuidado ninguno la ropa a las lavanderas y estas mujeres,—que tampoco saben nada del contagio,—lavan la ropa sin ninguna precaución y se exponen a enfermar. Las orinas y excrementos los arrojan a cualquiera acequia y ahí van los bacilos; las aguas de estas acequias las aprovecha el chacarero para regar las verduras; como estas aguas están contaminadas, las verduras regadas con ellas que dan contaminadas igualmente, y la gente come después estas verduras crudas, contagiadas y contraen la enfermedad.

En aquella misma forma se contagia el agua potable y el agua de noria y con mayor razón el agua de las acequias que usan en los campos para la bebida. El contagio por el agua es talvez el más importante, el que se extiende más rápidamente y por este motivo entre otros, los gobiernos de todos los países tienen una especial preocupación por dotar de buena agua potable a todas las ciudades, y efectuar los trabajos de alcantarillado para que las aguas inmundas no contaminen a las de bebida.

Debo advertirle particularmente también el contagio del tifus abdominal por medio de las ostras, marisco que se contamina generalmente porque se vacian aguas infectadas en los ostrales.

Usted me preguntará ahora: ¿de qué manera llegan a ser contagiosos el pan, la leche, etc., etc., los alimentos? De una manera muy sencilla.

Aparte de aquellos casos en que la leche puede contaminarse por fraudes cometidos por los lecheros, como es el agregar agua a la leche, agua que puede estar infestada, hay otra razón para que se produzca el contagio general de los alimentos. Como le he dicho, mi querido cliente, durante el curso de su enfermedad usted ha estado echando microbios en la expectoración, en el sudor, en las orinas y en los excrementos. Pues bien, todos los objetos untados con estas cosas tienen contagio; por esto hay que considerar contagiados los muebles, tapices, paredes, pisos de la habitación en donde ha estado un enfermo. Las personas que tocan estos objetos y no se lavan bien las manos con desinfectantes, llevan contagio en las manos, y pueden contagiarse a sí mismas al comer, o transmitir el contagio a una que, al saludarla, le ha dado la mano, y aquellas que están habitualmente con un paciente pueden, como el enfermo mismo y sin estar enfermas, expeler en los excrementos microbios del tifus abdominal durante un corto tiempo.

Pero el principal factor para este transporte del contagio, lo desempeñan las moscas que andan en las habitaciones del enfermo, porque se untan las patas donde se han parado y también porque chupan con la trompa los bacilos, que después arrojan en los excrementos tal como lo hace una persona enferma, excrementos que las moscas dejan en la tazas, platos, fuentes, copas, etc., etc., y principalmente en los alimentos.

Hay algunas personas que tienen la costumbre de dejar subir sobre las camas a los perritos y gatos regalones; estos animalitos llevan entonces el contagio en el «pellejo» y lo van a dejar a otras camas o si se sacuden violentamente, o se les palmotea como tantas veces se hace por cariño, se levanta con la tierra del cuerpo una cantidad de polvo contagioso.

Vea usted, mi querido cliente, y deduzca de cuántas maneras puede uno contagiarse con esta enfermedad. Usted puede suponer ahora cuán grande ha sido el peligro que ha rodeado a toda su familia, a todas las personas que han estado cerca de usted.

Pero ahora que ya usted está de convaleciente creerá que mis advertencias son innecesarias para usted mismo. ¡Ojalá que así fuera, pero no lo es!

Es verdad que usted está fuera del período agudo de la enfermedad y libre de complicaciones; está, en una palabra, en este período que llamamos de convalecencia y afortunadamente su convalecencia es feliz.

Usted no siente ningún malestar, nada, nada, excepto esta debilitación, que indique algún resto del mal; tiene buen apetito, está engordando y ha podido dejar la cama y salir hasta fuera de las habitaciones. Sin embargo, usted no ha dejado de ser peligroso. Los bacilos de la fiebre tifoidea han quedado siempre metidos por ahí, por el intestino, y siguen saliendo en los orines y en los excrementos. Algunas veces salen continuamente, es decir, que cada vez que orina o que obra, echa fuera los bacilos, y en otras ocasiones salen de vez en cuando. Esta expulsión de gérmenes dura toda la convalecencia y a veces cinco, seis y más meses; y hay algunos enfermos que votan este contagio durante toda la vida. Le repito, usted no siente nada, ningún malestar y, sin embargo, es contagioso. Para que usted vea cuánto peligro encierra esto, voy a contarle lo que pasó en Nueva York: una vieja cocinera se empleó sucesivamente en ocho familias y produjo fiebre tifoidea en siete; ella era portadora de gérmenes.

Como usted ve, esta pobre ignoraba que era ella la causa del continuo pesar en que vivían esas familias que tuvieron la desgracia de tenerla de cocinera.

Muchos otros ejemplos podría presentarle: así una cocinera en 17 años causó 24 casos; otra en 10 años, 26 casos, etc.

Dr. ARTURO ATRIA

PARA LAS MADRES

ESTATURA DEL NIÑO

La estatura de los recién nacidos varía apreciablemente de uno a otro, pero el término medio más común es de 48 a 50 centímetros, y sólo cuando el niño llegue a los 6 años podrá doblar esta estatura.

Tomar correctamente la estatura de un niño no es cosa tan fácil como a primera vista puede parecer si no se tiene a mano una tabla o regla graduada para medir niños.

No disponiendo de esta tabla de medir, mejor será colocar al niño boca abajo sobre una mesa y tender desde la corona de la cabecita hasta la planta de los piés, y bien estiradas sus piernecitas, una cinta que corra sobre la parte media de la espalda.

Luego esa cinta se mide con un metro. La estatura de la criatura no aumentará probablemente en proporción fija y regular mes tras mes. Lo corriente es que el crecimiento sea un mes más y menos otro.

Durante el período en que el crecimiento sea rápido el aumento de peso será probablemente más lento. Hay niños por naturaleza altos y otros de por sí bajitos.

Cuando el peso del niño acuse un progreso constante y normal no ha de alarmarse la madre si su estatura permanece algo atrasada.

Es muy posible que pasados algunos años recupere, y con crece, cualquier retraso en la primera niñez.

EJERCICIO DEL NIÑO

Durante las primeras semanas de la vida del nene su sólo ejercicio será chupar y llorar, el baño y vestirle. No le es dañino que llore de vez en cuando, ya que con ello contribuye a ejercitar y desarrollar sus pulmones. Es necesario que chupe y chupe bien para conseguir su alimento. Si se le da el pecho debe comprimirse la base del pezón entre los dedos pulgar e índice para evitar que la leche venga con demasiada facilidad. Si es criado con mamadera debe dársele una goma cuyo agujero sea el más pequeño agujero por el cual pueda conseguir el alimento.

Como vaya pasando el tiempo el nene querrá estirar los miembros, levantar la cabeza y moverse sobre el lado. Hay que facilitárselo dejando suelta su ropa de modo que pueda doblar las rodillas y ejercitarse a su antojo. Es muy pernicioso sugetar o enfajar a las criaturas de modo tal que no puedan moverse.

Dos o tres veces al día precisa retirar los pañales del niño y colocarle en un lugar seguro, protegido de corrientes de aire, donde pueda dar tumbos y patalear, pues esto contribuirá a fortalecer y desarrollar sus músculos.

Ya a los seis meses el nene querrá sentarse. Si se sienta solo, bien erguido, y sin que le ayuden, puede serle dañino. A los nueve meses puede soportársele con cojines o dejar que permanezca sentado algún tiempo.

No hay que instigar al bebé a que se siente o ponga en pie hasta que él mismo se muestre dispuesto a hacerlo. Es muy perniciosa la costumbre de aguantar a una criatura en la mesa o en la falda y que su peso descanse sobre sus piecitos sin que le aguanten, porque esta práctica puede volverle las piernas corvas.

JUGUETES DEL NIÑO

Personas competentes juzgan que los juguetes tienen considerable influencia en la formación del carácter del niño. No podemos afirmar hasta qué punto tengan esa influencia, pero si no nos cabe duda de que los juguetes contribuyen en alto grado a fomentar el amor a lo bello.

El ejercitar la vista contribuye poderosamente al desarrollo de la inteligencia del niño y muy particularmente juguetes con campanillas, y otros similares, por cuanto estos juguetes exigen una actividad conjunta del cerebro y del cuerpo, y asisten al desarrollo de ambos.

Los juguetes deben estimular la imaginación y el ingenio del niño. Es bueno que intente combinar y construir, a costa de alguno que otro juguete roto, pues es una gran ventaja desarrollar el espíritu indagador de la criatura y su sed de conocimientos. El estudio de las costumbres de los animales y de la vida de las plantas es muy útil y buena para los niños, cuando ya son más crecidos, pues los induce y enseña a investigar el por qué de las cosas, aguza la reflexión y los vuelve compasivos y considerados hacia los animales.

Debe fomentarse en los niños el amor a los animales domésticos, pajaritos, etc., porque el sentimiento de solicitud y consideración hacia los que dependen de nosotros eleva el espíritu del que lo ejerce.

Los juguetes para los pequeños deben ser lavables, sin puntas filosas ni pintura.

LA DENTICIÓN

Los niños empiezan a cortar dientes a los 6 meses; pero, muchos completamente sanos, los cortan bastante tiempo después, y algunos, antes. Los dientes suelen salir por pares y primeramente los dos incisivos inferiores centrales. Los demás salen a intérvalos más o menos regulares.

Hay madres que tienen tan arraigada la creencia de que la dentición trae consigo toda clase de perturbaciones que desde que el niño tiene 3 meses atribuyen a dicha causa cualquier malestar. Creencia errónea, como la de que la abundante secreción de saliva es señal de que los dientes van a cortarse.

Durante las primeras semanas de la vida del niño las glándulas que producen la saliva tienen muy poco trabajo que hacer. Al llegar a los 3 meses se vuelven más activas, y el continuo babeo es la saliva que entonces producen.

La dentición es un proceso natural, y no hay para qué anticipar enfermedades durante este período, aunque sí, puede haber pequeñas molestias pasajeras. Una creencia general atribuye a los primeros dientes toda cuanta dolencia aqueja al niño, y da orígen a la deplorable costumbre de dar a las criaturitas polvos y jarabe para facilitar el corte de los dientes. Si se declarella alguna dolencia, la madre ha de tratar de encontrar la causa y luego curarla. No debe conformarse con decir a todo: «Es la dentición».

Antes de dar medicina alguna al niño consultará a un médico, y probablemente el doctor indicará en cada caso a la madre que la indisposición del nene nada tiene que ver con la dentición. Eso es prueba del grave error que se comete dando a esas tiernas almitas remedios aplicables a otras enfermedades.

El bebé en estado de salud normal que no hubiese cortado dientes a los 7 u 8 meses beneficiará al añadirle extracto de cebada en la mamadera, que se hace cociendo a fuego lento una cucharada de mesa de harina de cebada en un cuarto de litro de agua a la cual se añade sal.

LA DENTICION—CÓMO FACILITARLA

La fácil dentición depende de varios factores, como son: la abundancia de aire puro día y noche, el funcionamiento regular de los intestinos, y hábitos regulares.

La correcta nutrición es un importante factor. Si el alimento consiste mayormente de féculas, harina o azúcar de caña, y está falto de grasa, se irá acumulando motivo de dificultades, que ya saldrán cuando llegue la dentición.

Alimentos buenos, aire fresco y puro, vestidos cómodos y aseados y mucha limpieza además, mantendrán sano al niño y la salida de sus primeros dientes le causará poca o ninguna molestia, si bien el niño estará algo inquieto uno o dos días antes de asomar un nuevo diente y las encías pueden asumir un color rojo, inflamarse y doler perceptiblemente, siendo más pronunciado el babeo. Ante todo, debe cuidarse esmeradamente la boca. El friccionar levemente las encías aliviará el dolor y ayudará a cortar los dientes. Si la boca del nene está algo inflamada la calmarán frecuentes sorbitos de agua hervida y ya fría. También es beneficioso humedecer las encías con una mezcla de una parte de glicerina y tres de agua.

Los nenes gustan de morder en una rondela de hueso. Ha de ser bastante grande para que no se atraganten e irritada al cuello para impedir que vaya al suelo y tome polvo.

Cuando el niño está cortando los dientes, suele perder el apetito, y es perjudicial obligarle a agotar el biberón si es evidente que ha

(Continuará)

APRENDA Ud. A CUIDAR SU DENTADURA

I	1. A los dos años y medio, todo niño sano debe tener una dentadura compuesta de 20 piezas. 2. El primer gran molar permanente sale en el fondo de la boca a los seis años. 3. Los dientes de leche caen y los dientes permanentes salen desde los 7 a los 14 años. 4. El segundo gran molar permanente sale a los 12 años, y la muela del juicio, de los 18 á los 40 años.	ERUPCION Y RENOVACION DE LOS DIENTES
II	5. La dentadura sana y la boca sana son indispensables para la digestión y para la salud de todo el cuerpo. 6. La dentadura de leche tiene para el niño más importancia que los permanentes para el adulto. 7. Unicamente quien tiene dientes temporales sanos puede tener dientes definitivos sanos.	DIENTES SANOS
III	8. Desde la niñez, toda la dentadura debe ser cepillada diariamente por la mañana y, sobre todo, por la noche. Hay que hacer gárgaras para las amígdalas o glándulas dos veces al día. 9. Se ha de cepillar la dentadura dos veces al día con agua salada (una cucharada de sal para un litro de agua) con un cepillo de dureza media y cada dos días una vez con creta pulverizada.	HIGIENE DENTAL
IV	10. A veces están enfermos los dientes sin saberlo el interesado, por lo que es preciso un reconocimiento periódico de los mismos. 11. Desde la edad de tres años, lo boca debe ser reconocida por el dentista dos veces al año.	RECONOCIMIENTO
V	12. Los dientes, y sobre todo los dientes de leche, deben ser obturados (tapados) en cuanto aparezca la caries (picadura) antes de que hagan daño. 13. Para conservar la salud de la boca, se deben extraer todas las raíces que no puedan ser obturadas. Se debe quitar el sarro periódicamente.	TRATAMIENTO.
VI	14. Hay que conservar los dientes haciéndolos obturar a tiempo; los dientes artificiales no podrán reemplazarlos perfectamente. 15. Lo que está bien masticado está medio digerido; por cuyo motivo, cuidad vuestra dentadura.	ADVERTENCIAS.

tomado bastante. Si estuviese febril, pásesele una esponja empapada en agua tibia, cuidando que no se resfríe. Si vive en la ciudad el traslado para un cambio de aire suele resultar muy beneficioso.

LOS PRIMEROS DIENTES

Hay mucha demasiada tendencia de parte de las madres a interesarse especialmente en los dientes del niño antes de que salgan y a no preocuparse más de ellos una vez ya hayan salido.

Nunca se insistirá suficientemente en la gran importancia del cuidado que requieren los primeros dientes, pues que de ellos depende el estado general de la salud del niño. Desgraciadamente, es justamente eso lo que menos tienen en cuenta muchas madres.

Es tan importante cuidar de la primera dentición como de los dientes permanentes de la segunda dentición. Si se notara caries, imperfecciones en el desarrollo de los dientes, mal colorido, o que el niño se queja de dolor de dientes o muelas, no habrá que vacilar. Es indispensable acudir sin pérdida de tiempo al dentista.

Los primeros dientes del niño, llamados de leche, están ya formados y en su lugar en las encías al nacer el niño.

La calidad y el estado de los dientes del niño dependen en gran parte de la salud, método de vida y alimentación que haya tenido la madre durante el embarazo, y de ello comprenderá la madre cuán importante es que atienda a su propia salud y buen régimen durante dicho período.

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
ATENCION DENTAL:
Martes, Jueves y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex. jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.00
Curaciones dientes	1.—

A los I. W. W. de Valparaíso
El doctor Pedro Macuada atenderá por la mitad del precio a los I. W. W. del puerto que muestren su libreta social en el Policlínico de la
SUBIDA ECUADOR, N.° 150

Algunos datos estadísticos sobre los perjuicios que causa el alcohol.

Se ha dicho y se ha repetido hasta el cansancio, que el alcohol es un veneno, que este veneno mata no sólo al individuo sino a la raza; que es el más peligroso de todos por intoxicar los órganos más nobles, como son los que forman el sistema nervioso, y que, si no fuera porque existen numerosísimos intereses creados alrededor de la producción y del consumo del veneno alcohol, los gobiernos lo habrían inmediatamente prohibido por completo, y dictarían sin vacilar la ley seca.

Del mismo modo en China, donde el opio es no sólo vicio muy corriente, sino que su producción en gran escala ayuda a vivir a más de un mandarín, éstos se resisten a suprimir el opio, y hasta se salieron de la Conferencia Internacional que se ocupaba de «la droga».

Si en Chile se prohibiera el opio, como son pocos los que fuman y menos los que producen, habría poca o ninguna resistencia.

Pero, tratándose del alcohol, la cosa cambia. Acercaos a un vinicultor, es decir, a uno de esos caballeros que llenan sus bolsillos con el producto de la miseria, del vicio y de la prostitución, pero sin recibir ninguna sanción legal, y preguntadle su opinión sobre el problema del alcoholismo.

De seguro que al principio no comprenderá. ¿Qué problema? preguntará. Y una vez que haya entendido exclamará indignado: pero si no hay tal problema: yo conozco mucha gente que ha vivido cien años tomando alcohol a diario; si el vino es indispensable a la salud; el alcohol fortalece la raza, y la destrucción de la industria vinícola significa la miseria y la desgracia para muchos hogares ricos y pobres.

Tales serán o más o menos sus argumentos. Y yo se los contesto todos con los siguientes

NÚMEROS QUE HABLAN SOLOS

En Estados Unidos solamente, durante los últimos diez años el alcohol ha causado los siguientes daños:

DAÑOS A LA VIDA.	Ha destruído 600,000 vidas. Ha hecho cometer 1,500 asesinatos. Ha determinado 3 000 suicidios. Ha dejado 500,000 viudas y 100,000 huérfanos.
DAÑOS MORALES Y MATERIALES.	Ha enviado 100,000 niños a la casa de huérfanos. Ha encerrado 150,000 hombres en las cárceles.
DAÑOS PECUNIARIOS.	Ha costado al país 3,600.000.000 de dólares. Ha producido más de 1,000 quiebras

Y, si esto no basta, véase el cuadro siguiente, que expresa mejor que nada los horrores del funesto vicio:

DE CADA 100 HIJOS de padres alcohólicos:
5 son nacidos muertos.
22 son eclámpticos (ataques convulsivos y muerte).
1 es suicida.
20 son epilépticos (ataques de gota coral y pérdida de la inteligencia).
6 son paralíticos.
2 extrábicos (turnios).
5 son histéricos.
4 escrofulosos.
5 locos.
1 es mudo.
3 son idiotas (tontos).
7 sufren de enfermedades diversas.

DR. G. PUELMA

Imp. Liberte, Nataniel 1057, Santiago. VIII-1925

Hoja Sanitaria - IWW

Año I – Publicación mensual del Comité Sanitario – Agosto de 1925 – Nº 10

Se distribuye gratis – Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Valores al tesorero: Pedro Sáez – Nataniel 1057

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPÍTULO XI

EL AIRE QUE RESPIRAMOS

Catón, un filósofo romano; decía que podía suicidarse cuando quisiera, conteniendo la respiración. Probablemente Catón sabía que más de filosofía que de fisiología, porque su dicho no es bien fundado. Pruébese contener la respiración y se verá cuán difícilmente se puede suspender por más de un minuto. Podemos rehusar el alimento descompuesto y el agua sucia; pero tenemos que respirar el aire que nos llegue, ya sea que esté limpio o lleno de humo, puro o lleno de polvo con mal olor. Más de mil veces por hora introducimos a nuestros pulmones aire nuevo, y a la altura de la ciudad de Santiago, es decir, quinientos y ocho metros sobre el nivel del mar, tenemos que respirar mayor número de veces que en Valparaíso, por ejemplo, porque el aire de las alturas contiene menos oxígeno que al nivel del mar. (Dieciséis a dieciocho respiraciones por minuto en Valparaíso; veintidós en la ciudad de Santiago.

(IMAGEN: experimento que demuestra que la llama de una vela no puede arder sin oxígeno y que se apaga siempre)

POR QUÉ EL CUERPO NECESIDA DE AIRE. –Cerca de una quinta parte del aire está formado de oxígeno, el <<oxígeno es utilizado constantemente por el cuerpo y sin él no podría vivir uno cinco minutos>>. Póngase un vaso de vidrio sobre una vela encendida, de modo que el aire no pueda entrar, y se verá que la llama se apaga lentamente por falta de oxígeno. De la misma manera el calor, la fuerza y la vida del cuerpo se apagarán si falta el oxígeno.

<<La primera razón por la cual necesitamos tener aire es para tomar de él el oxígeno que contiene.>>

El aire que sale fuera de los pulmones, después de haber sido respirado, contiene un gas que se llama <<ácido carbónico>>. Este gas es muy venenoso. Tenemos que respirar constantemente, absorbiendo aire dentro de los pulmones y expeliéndolo después, para que en este último acto pueda salir fuera del cuerpo el ácido carbónico. De otra manera, la muerte sobrevendría inmediatamente.

(IMAGEN: vías aéreas de la cabeza y de la garganta)

<<La segunda razón por la cual debemos renovar el aire es para expulsar el ácido carbónico>>.

NECESIDAD DE LA VENTILACIÓN. –Al nivel del mar cada persona necesita respirar diez metros cúbicos de aire por día, o sean cuatrocientos dieciséis litros por hora, para absorber la cantidad suficiente de oxígeno. En la ciudad de Santiago se necesitan seicientos sesenta litros por hora. Cada día se expulsan al nivel del mar ochocientos cincuenta gramos de ácido carbónico o dieciséis a diecisiete litros por hora; es decir, que el aire que se respira durante una hora está tan impuro que hace impropios para la respiración cuatro metros cúbicos de aire.

En espacios cerrados, para impedir la acumulación del ácido carbónico, se necesitan para cada persona cincuenta metros cúbicos de aire nuevo por hora, según la buena higiene.

Ninguna pieza de habitación, ninguna escuela, ninguna fábrica, debe ser construida sin que exista la manera de dar a las gentes que viven o trabajan en ellas la cantidad que necesitan de aire fresco y puro: las casas de habitación en las ciudades a menudo son muy pequeñas e insuficientes para el número de personas que las habitan, de tal manera que resultan más bien grandes cajas casi cerradas, donde el aire interior no puede mezclarse libremente con el aire exterior y pronto se hace dañoso para la respiración. Cada hora se necesitan cincuenta metros cúbicos de aire fresco por persona y el problema de la ventilación consiste en poder obtener esta cantidad sin producir corrientes frías, que son perjudiciales al organismo.

Este problema es uno de aquellos que tienen que resolverse perfectamente, porque el que respira aire confinado día tras día perderá pronto sus fuerzas, se cansará fácilmente y se pondrá pálido y enfermo. Además, será menos capaz de resistir a los gérmenes de las enfermedades.

CÓMO PUEDE OBTENERSE AIRE PURO. –En nuestros climas, en donde no hay fríos excesivos en el invierno, la ventilación puede hacerse, abriendo las ventanas de un solo lado de la pieza. De esta manera puede obtenerse una ventilación <<permanente>>, que introducirá cierta cantidad de aire puro por medio de corrientes insensibles.

Pero para que la ventilación sea <<completa y el aire de la pieza se renueve en totalidad, es necesario abrir las ventanas o puertas situadas en dos paredes opuestas. Así se forma una corriente de aire poderosa que pronto renueva por completo el aire del local. Esta manera de ventilar, llamada ventilación <<intermitente>>, no debe emplearse sino cuando las piezas estén vacías, pues las corrientes de aire que alcanzan cierta velocidad son perjudiciales para la gente y puede causar enfermedades.

(IMAGEN: El mejor dormitorio es al aire libre. Las camas pueden instalarse en las azoteas de las casas; descubiertas en tiempo de secas y cubiertas en tiempo de aguas)

Las escuelas y en general, los lugares donde se reunen muchas personas, deben ser convenientemente ventilados tanto de una manera permanente, como de una manera intermitente. En las escuelas deberán vaciarse las clases cada hora y abrir ampliamente, durante diez minutos, las ventanas o puertas opuestas, para que la renovación del aire sea completa. Los niños que respiran aire confinado aprenden menos sus lecciones y su atención disminuye.

VENTILACIÓN DE LOS DORMITORIOS. –Las piezas donde se duerme son más difíciles de ventilar que los cuartos donde se pasa el día, porque en éstos el aire se pone en movimiento con facilidad al abrir o cerrar las puertas y por la circulación de las personas.

Como permanecemos de nueve a diez horas en recámaras durante el sueño, es de la mayor importancia que el aire se conserve en ellas enteramente puro. No debe dormirse en una pieza en donde al despertar se experimente una sensación de pesadez. Ábranse las ventanas un poco o procúrese de alguna otra manera que el aire fresco penetre en el interior del dormitorio. No hay que tener miedo del aire de la noche, porque hace mucho tiempo se ha probado que es inocente. Una corriente de aire fresco no será perjudicial, <<si el cuerpo está bien cubierto>> y protegido de las corrientes directas por una cortina o un biombo.

DORMIR AL AIRE LIBRE. –El mejor lugar para dormir es al exterior, al aire libre, en donde al aire impuro que sale de los pulmones no puede ser respirado de nuevo. Varios médicos recomiendan como el mejor lugar para dormir al aire libre, un corredor alto, y cuando las casas tienen calerías o corredores exteriores o azoteas pueden utilizarse para este objeto. En algunos lugares éstas galerías necesitan estar cubiertas con alambrados muy finos para proteger de los mosquitos al que duerme. Los grandes beneficios que bienen de dormir al aire libre se demuestran por el hecho de que las personas enfermas de tisis se mejoran mucho cuando lo hacen así.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS

PARA LOS CONVALECIENTES DE LA FIEBRE TIFOIDEA

Esta enfermedad que usted ha tenido, es lo que se llama una fiebre tifoidea, tifus abdominal, fiebre gástrica. Abate a los enfermos de tal manera que no pueden valerse. Sienten una postración espantosa, fuertes dolores de cabeza, fiebre muy elevada, y a medida que los días avanzan, lejos de ver atenuarse el mal, se ve al contrario hacerse cada vez más grave. El enfermo empieza a tener delirio o está en un abatimiento como atontado. La diarrea verdosa amarillenta, como pebre de arveja, es de muy mal olor y ya el enfermo sin fuerzas para ayudarse, se ensucia en la cama, y se hace cada vez más y más difícil ayudarlo.

No le hablo aquí, naturalmente, de aquellos [casos] que tienen otra forma y en los que sólo el criterio del médico es el llamado a establecer el diagnóstico. Hay tifus abdominal hasta en individuos que andan en pie.

Pero en los casos ordinarios, si el mal no presenta complicaciones, la mejoría empieza a manifestarse poco a poco; las fuerzas se van recuperando y al fin de unos cuarenta días o de unos dos meses ya se puede decir que está completamente restablecido.

Sin embargo, esta enfermedad no siempre marcha en esta forma descrita que pudiéramos calificar de feliz, como en este caso suyo. Nó, muy lejos de esto. Muchos enfermos perecen víctimas de la gran debilidad y otros a causa de las complicaciones. En efecto, en el curso del mal mismo se producen a veces hemorragias intestinales, complicación gravísima; perforaciones intestinales o rupturas del intestino (roturas de las tripas, nó de la barriga) que traen como consecuencia la muerte a las pocas horas o a lo sumo en uno o dos días; pulmonías agudas

cuya gravedad considero innecesario advertirle; alteraciones de los riñones que a veces permanecen para siempre; supuraciones en los huesos, principalmente si los enfermos son niños, que hacen necesarias operaciones delicadas. Y cuantas veces, escapados de todas estas complicaciones, los enfermos han quedado con una debilitación pulmonar que favorece el desarrollo posterior de una pulmonía tuberculosa. El hígado puede igualmente irritarse y llegar a producirse después piedras en el hígado.

Como usted ve, mi querido cliente, cuántas son las complicaciones, cuántos los peligros que han rodeado su lecho, cuántas las angustias que su estado habrá causado a su médico.

Usted no puede imaginarse los estragos que causa esta tremenda enfermedad. Puede desarrollarse en todas las edades de la vida, aun en los niños más pequeños. Nada la resiste, pues toda persona, por robusta que sea, puede caer víctima de esta dolencia.

En todos los países civilizados se le teme y se gastan enormes sumas de dinero para evitarla y disminuir sus estragos, porque afortunadamente ya se conoce la causa del mal y adonde está su orígen.

Pero, para hacer más eficaces las medidas que se toman, es necesario que cada uno contribuya con poner algo de su parte.

Desde luego, es una enfermedad contagiosa, es decir, que se pega. El contagio se efectúa porque llega al interior del cuerpo humano un sér vivo, un germen, un microbio, llamado bacilo del tifus abdominal, microbio que es tan pequeño, que sería necesario juntar millones de ellos para que pudieran formar el tamaño de una cabeza de alfiler.

Estos microbios se introducen en el cuerpo con las bebidas y con los alimentos: el agua, la leche, el pan, la fruta, las verduras, etc., etc., en fin, con todo lo que se come bebe.

El contagio llega a los líquidos alimentos de muchas maneras.

Tenemos por ejemplo un caso de tifus abdominal, el suyo o de cualquiera persona, en su comienzo. Usted estaba bueno y sano hasta hace unos diez, doce o quince días. Es decir, ese tiempo atrás, tomó un alimento que estaba <<contagiado>>, que tenía microbios del tifus abdominal. Los microbios que llegaron al intestino, empezaron a multiplicarse rápidamente, de manera que en unas cuantas horas se formaron millones de millones: el cuerpo al principio no sintió sino un poco de flojera, de malestar; esto fué aumentando por momentos, la cabeza

empezó a doler, y apareció la fiebre: ya está la enfermedad constituída y desarrollada en el cuerpo. Los microbios siguen aumentando y en lo que uno obra salen juntos von los excrementos una gran cantidad; orina uno y sale también otra gran cantidad; transpira un poco y en el sudor sale otra cantidad; en la saliva salen igualmente microbios. Un enfermo echa microbios de la fiebre tifoidea, por consiguiente, por la expectoración (flema del pecho), por la transpiración, por las orinas y por los excrementos.

¿Qué sucede entonces? Que toda la ropa de la cama, la que está usando el enfermo, y los recipientes que reciben cualquiera de aquellas cosas (ropa, orina, flemas, excrementos) llevan contagio, llevan los bacilos. Como la gente ignora que estas cosas están contaminadas, entrega sin cuidado ninguno la ropa a las lavanderas y estas mujeres, -que tampoco saben nada del contagio, lavan la ropa sin ninguna precaución y se exponen a enfermar. Las orinas y excrementos los arrojan a cualquiera acequia y ahí van los bacilos; las aguas de estas acequias las aprovecha el chacarero para regar las verduras; como estas aguas están contaminadas, las verduras regadas con ellas quedan contaminadas igualmente, y la gente come después estas verduras crudas, contagiadas y contraen la enfermedad.

En aquella misma forma se contagia el agua potable y el agua de noria y con mayor razón el agua de las acequias que usan en los campos para la bebida. El contagio por el agua es tal vez el más importante, el que se extiende más rápidamente y por este motivo entre nosotros los gobiernos de todos los países tienen una especial preocupación por dotar de buena agua potable a todas las ciudades, y efectuar los trabajos de alcantarillado para que las aguas inmundas no contaminen a las de bebida.

Debo advertirle particularmente también el contagio del tifus abdominal por medio de las ostras, marisco que se contamina generalmente porque se vacian aguas infectadas en los ostrales.

Usted me preguntará ahora: ¿de qué manera llegan a ser contagiosos el pan, la leche, etc., etc., los alimentos? De una manera muy sencilla.

Aparte de aquellos casos en que a la leche puede contaminarse por fraudes cometidos por los lecheros, como es el agregar agua a la leche, agua que puede estar infestada, hay otra razón para que se produzca el contagio general de los alimentos. Como le he dicho, mi querido cliente, durante el curso de su enfermedad usted ha estado echando microbios en la expectoración, en el sudor, en las orinas y en los excrementos. Pues bien, todos los objetos untados con estas cosas tienen contagio; por esto hay que considerar contagiados los muebles, tapices, paredes, pisos de la habitación en donde ha estado un enfermo. Las personas que tocan estos objetos y no se lavan bien las manos con desinfectantes, llevan contagio en las manos, y pueden contagiarse a sí mismas al comer, o transmitir el contagio a una que, al saludarla, le ha dado la mano, y aquellas que están habitualmente con un paciente pueden, como el enfermo mismo y sin estar enfermas, expeler en los excrementos microbios del tifus abdominal durante corto tiempo.

Pero el principal factor para este transporte del contagio, lo desempeñan las moscas <<que andan en las habitaciones del enfermo>>, porque se untan las patas donde se han parado y también porque chupan con la trompa los bacilos, que después arrojan en los excrementos tal como lo hace una persona enferma, excrementos que las moscas dejan en las tazas, platos, fuentes, copas, etc., etc., y principalmente en los alimentos.

Hay algunas personas que tienen la costumbre de dejar subir sobre las camas a los perritos y gatos regalones; estos animalitos llevan entonces el contagio en el <<pellejo>> y lo van a dejar a otras camas o si se sacuden violentamente, o se les palmotea como tantas veces se hace por cariño, se levanta con la tierra del cuerpo una cantidad de polvo contagiado.

Vea usted, mi querido, cliente, y deduzca de cuántas maneras puede uno contagiarse con esta enfermedad. Usted puede suponer ahora cuán grande ha sido el peligro que ha rodeado a toda su familia, a todas las personas que han estado cerca de usted.

Pero ahora que ya usted está de convaleciente creerá que mis advertencias son innecesarias para usted mismo. ¡Ojalá que así fuera, pero no lo es!

Es verdad que usted está fuera del período agudo de la enfermedad y libre de complicaciones; está, en una palabra, en este período que llamamos de convalecencia y afortunadamente su convalecencia es feliz.

Usted no siente ningún malestar, nada, nada excepto esta debilitación, que indique algún resto del mal; tiene buen apetito, está engordando y ha podido dejar la cama y salir hasta fuera de las habitaciones. Sin embargo, usted no ha dejado de ser peligroso. Los bacilos de la fiebre tifoidea han quedado siempre metidos por ahí, por el intestino, y siguen saliendo en los orines y en los excrementos. Algunas veces salen continuamente, es decir, que cada vez que orina o que obra, echa fuera los bacilos, y en otras ocasiones salen de vez en cuando. Esta expulsión de gérmenes dura toda la convalecencia y a veces cinco, seis y más meses; y hay algunos enfermos que votan este contagio durante toda la vida. Le repito, usted no siente nada, ningún malestar y, sin embargo, es contagioso. Para que

usted vea cuánto peligro encierra esto, voy a contarle lo que pasó en Nueva York: una vieja cocinera se empleó sucesivamente en ocho familias y produjo fiebre tifoidea en siete; ella era portadora de gérmenes.

Como usted ve, esta pobre ignoraba que era ella la causa del continuo pesar en que vivían esas familias que tuvieron la desgracia de tenerla de cocinera.

Muchos otros ejemplos podría presentarle: así una cocinera en 17 años causó 24 caos; otra en 10 años, 26 casos, etc.

Dr. ARTURO ATRIA

(continuará)

PARA LAS MADRES

Estatura del niño

La estatura de los recién nacidos varía apreciablemente de uno a otro, pero el término medio más común es de 48 a 50 centímetros, y sólo cuando el niño llegue a los 6 años podrá doblar esta estatura.

Tomar correctamente la estatura de un niño no es cosa tan fácil como a primera vista puede parecer si no se tiene a mano una tabla o regla graduada para medir niños.

No disponiendo de esta tabla de medir, mejor será colocar al niño boca abajo sobre una mesa y tender desde la corona de la cabecita hasta la planta de los piés, y bien estiradas sus piernecitas, una cinta que corra sobre la parte media de la espalda.

Luego esa cinta se mide con un metro. La estatura de la criatura no aumentará probablemente en proporción fija y regular mes tras mes. Lo corriente es que el crecimiento sea un mes más y menos otro.

Durante el periodo en que el crecimiento sea rápido el aumento de peso será probablemente más lento. Hay niños por naturaleza altos y otros de por sí bajitos.

Cuando el peso del niño acuse un progreso constante y normal no ha de alarmarse la madre si su estatura permanece algo atrasada.

Es muy posible que pasados algunos años recupere, y con creces, cualquier retraso en la primera niñez.

Ejercicio del niño

Durante las primeras semanas de la vida del nene su sólo ejercicio será chupar y llorar, el baño y vestirle. No le es dañino que llore de vez en cuando, ya que con ello contribuye a ejercitar y desarrollar sus pulmones. Es necesario que chupe y chupe bien para conseguir su alimento. Si se le da el pecho debe comprimirse la base del pezón entre los dedos pulgar e índice para evitar que la leche venga con demasiada facilidad. Si es criado con mamadera debe dársele una goma cuyo agujero sea el más pequeño agujero por el cual pueda conseguir el alimento.

Como vaya pasando el tiempo el nene querrá estirar los miembros, levantar la cabeza y moverse sobre el lado. Hay que facilitárselo dejando suelta su ropa de modo que pueda doblar las rodillas y ejercitarse a su antojo. Es muy pernicioso sugetar o enfajar a las criaturas de modo tal que no puedan moverse.

Dos o tres veces al día precisa retirar los pañales del niño y colocarle en un lugar seguro, protegido de corrientes de aire, donde pueda dar tumbos y patalear, pues esto contribuirá a fortalecer y desarrollar sus músculos.

Ya a los seis meses el nene querrá sentarse. Si se sienta solo, bien erguido, y sin que le ayuden, puede serle dañino. A los nueve meses puede soportársele con cojines o dejar que permanezca sentado algún tiempo.

No hay que instigar al bebé a que se siente o ponga en pie hasta que él mismo se muestre dispuesto a hacerlo. Es muy perniciosa la costumbre de aguantar a una criatura en la mesa o en la falda y que su peso descanse sobre sus piecitos sin que le aguanten, porque esta práctica puede volverle las piernas corvas.

Juguetes del niño

Personas competentes juzgan que los juguetes tienen considerable influencia en la formación del carácter del niño. No podemos afirmar hasta qué punto tengan esa influencia, pero si no nos cabe duda de que los juguetes contribuyen en alto grado a fomentar el amor a lo bello.

El ejercitar la vista contribuye poderosamente al desarrollo de la inteligencia del niño y muy particularmente juguetes con campanillas, y otros similares, por cuanto estos juguetes exigen una actividad conjunta del cerebro y del cuerpo, y asisten al desarrollo de ambos.

Los juguetes deben estimular la imaginación y el ingenio del niño. Es bueno que intente combinar y construir, a costa de alguno que otro juguete roto, pues es una gran ventaja desarrollar el espíritu indagador de la criatura y su sed de conocimientos, el estudio de las costumbres de los animales y de la vida de las plantas es muy útil y buena para los niños, cuando ya son más crecidos, pues los induce y enseña a investigar el por qué de las cosas, aguza la reflexión y los vuelve compasivos y considerados hacia los animales.

Debe fomentarse en los niños el amor a los animales domésticos, pajaritos, etc., porque el sentimiento de solicitud y consideración hacia los que dependen de nosotros eleva el espíritu del que lo ejerce.

Los juguetes para los pequeños deben ser lavables, sin puntas filosas ni pintura.

La dentición

Los niños empiezan a cortar dientes a los 6 meses; pero, muchos completamente sanos, los cortan bastante tiempo después, y algunos, antes. Los dientes suelen salir por pares y primeramente los dos incisivos inferiores centrales. Los demás salen a intervalos más o menos regulares.

Hay madres que tienen tan arraigada la creencia de que la dentición trae consigo toda clase de perturbaciones que desde que el niño tiene 3 meses atribuyen a dicha causa cualquier malestar. Creencia errónea, como la de que la abundante secreción de saliva es señal de que los dientes van a cortarse.

Durante las primeras semanas de la vida del niño las glándulas que producen la saliva tienen muy poco trabajo que hacer. Al llegar a los 3 meses se vuelven más activas, y el continuo babeo es la saliva que entonces producen.

La dentición es un proceso natural, y no hay para qué anticipar enfermedades durante este período, aunque sí, puede haber pequeñas molestias pasajeras. Una creencia general atribuye a los primeros dientes toda cuanta dolencia aqueja al niño, y da origen a la deplorable costumbre de dar a las criaturitas polvos y jarabe para facilitar el corte de los dientes. Si se desarrolla alguna dolencia, la madre ha de tratar de encontrar la causa y luego curarla. No debe conformarse con decir a todo: <<Es la dentición>>.

Antes de dar medicina alguna al niño consultará a un médico, y probablemente el doctor indicará en cada caso a la madre que la indisposición del nene nada tiene que ver con la dentición. Eso es prueba del grave error que se comete dando a esas tiernas almitas remedios aplicables a otras enfermedades.

El bebé en estado de salud normal que no hubiese cortado dientes a los 7 u 8 meses beneficiará al añadirle extracto de cebada en la mamadera, que se hace cociendo a fuego lento una cucharada de masa de harina de cebada en un cuarto de litro de agua a la cual se añade sal.

La dentición – Cómo facilitarla

La fácil dentición depende de varios factores, como son: la abundancia de aire puro día y noche, el funcionamiento regular de los intestinos, y hábitos regulares.

La correcta nutrición es un importante factor. Si el alimento consiste mayormente de féculas, harina o azúcar de caña, y está falto de grasas, se irá acumulando motivo de dificultades, que ya saldrán cuando llegue la dentición.

Alimentos buenos, aire fresco y puro, vestidos cómodos y aseados y mucha limpieza además, mantendrán sano al niño y la salid de sus primeros dientes le causará poca o ninguna molestia, si bien el niño estará algo inquieto uno o dos días antes de asomar un nuevo diente y las encías pueden asumir un color rojo, inflamarse y doler perceptiblemente, siendo más pronunciado el babeo. Ante todo, debe cuidarse esmeradamente la boca. El friccionar levemente las encías aliviará el dolor y ayudará a cortar los dientes. Si la boca del nene está algo inflamada la calmarán frecuentes sorbitos de agua hervida y ya fría. También es beneficioso humedecer las encías con una mezcla de una parte de glicerina y tres de agua.

Los nenes gustan de morder en una rondela de hueso. Ha de ser bastante grande para que no se atraganten e ir atada al cuello para impedir que vaya al suelo y tome polvo.

Cuando el niño está cortando los dientes, suele perder el apetito, y es perjudicial obligarle a agotar el biberón si es evidente que ha tomado bastante. Si estuviese febril, pásesele una esponja empapada en agua tibia, cuidando que no se resfríe. Si vive en la ciudad el traslado para un cambio de aire suele resultar muy beneficioso.

Los primeros dientes

Hay mucha demasiada tendencia de parte de las madres a interesarse especialmente en los dientes del niño antes de que salgan y a no preocuparse más de ellos una vez ya hayan salido.

Nunca se insistirá suficientemente en la gran importancia del cuidado que requieren los primeros dientes, pues que de ellos depende el estado general de la salud del niño. Desgraciadamente, es justamente eso lo que menos tienen en cuenta muchas madres.

Es tan importante cuidar de la primera dentición como de los dientes permanentes de la segunda dentición. Si se notara caries, imperfecciones en el de-

sarrollo de los dientes, mal colorido, o que el niño se queja de dolor de dientes o muelas, no habrá que vacilar. Es indispensable acudir sin pérdida de tiempo al dentista.

Los primeros dientes del niño, llamados de leche, están ya formados y en su lugar en las encías al nacer el niño.

La calidad y el estado de los dientes del niño dependen en gran parte de la salud, método de vida y alimentación que haya tenido la madre durante el embarazo, y de ello comprenderá la madre cuán importante es que atienda a su propia salud y buen régimen durante dicho período.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

Atención médica:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

Atención dental:

Martes, jueves y sábado

Precios al público:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

Extracciones 1.00

Curaciones dientes 1.-

A LOS I. W. W. DE VALPARAÍSO

El doctor Pedro Macuada atenderá por la mitad del precio a los I. W. W. del puerto que muestren su libreta social en el Policlínico de la Subida Ecuador, Nº 150.

APRENDA UD. A CUIDAR SU DENTADURA

I	1. A los dos años y medio, todo niño sano debe tener una dentadura compuesta de 20 piezas. 2. El primer gran molar permanente sale en el fondo de la boca a los seis años. 3. Los dientes de leche caen y los dientes permanentes salen desde los 7 a los 14 años. 4. El segundo gran molar permanente sale a los 12 años, y la muela del juicio, de los 18 a los 40 años.	ERUPCIÓN Y RENOVACIÓN DE LOS DIENTES
II	5. La dentadura sana y la boca sana son indispensables para la digestión y para la salud de todo el cuerpo. 6. La dentadura de leche tiene para el niño más importancia que los permanentes para el adulto. 7. Únicamente quien tiene dientes temporales sanos puede tener dientes definitivos sanos.	DIENTES SANOS
III	8. Desde la niñez, toda la dentadura debe ser cepillada diariamente por la mañana y, sobre todo, por la noche. Hay que hacer gárgaras para las amígdalas o glándulas dos veces al día. 9. Se ha de cepillar la dentadura dos veces al día con agua salada (una cucharada de sal para un litro de agua) con un cepillo de dureza media y cada dos días una vez con creta pulverizada.	HIGIENE DENTAL
IV	10. A veces están enfermos los dientes sin saberlo el interesado, por lo que es preciso un reconocimiento periódico de los mismos. 11. Desde la edad de tres años, la boca debe ser reconocida por el dentista dos veces al año.	RECONOCIMIENTO
V	12. Los dientes, y sobre todo los dientes de leche, deben ser obturados (tapados) en cuanto aparezca la caries (picadura) antes de que hagan daño. 13. Para conservar la salud de la boca, se deben extraer todas las raíces que no pueden ser obturadas. Se debe quitar el sarro periódicamente.	TRATAMIENTO
VI	14. Hay que conservar los dientes haciéndolos obturar a tiempo; los dientes artificiales no podrán reemplazarlos perfectamente. 15. Lo que está bien masticado está medio digerido; por cuyo motivo, cuidad vuestra dentadura.	ADVERTENCIAS

ALGUNOS DATOS ESTADÍSTICOS SOBRE LOS PERJUICIOS QUE CAUSA EL ALCOHOL

Se ha dicho y se ha repetido hasta el cansancio, que el alcohol es un veneno que este veneno mata no sólo al individuo sino a la raza; que es el más peligroso de todos por intoxicar los órganos más nobles, como son los que forman el sistema nervioso, y que, si no fuera porque existen numero[sísi]mos intereses credos alrededor de la producción y del consumo del veneno alcohol, los gobiernos lo habrían inmediatamente prohibido por completo, y dictarían sin vacilar la ley seca.

Del mismo modo en China, donde el opio es no sólo vicio muy corriente, sino que su producción en gran escala ayuda a vivir a más de un mandarín, éstos se resisten a suprimir el opio, y hasta se salieron de la Conferencia Internacional que se ocupaba de <<la droga>>.

Si en Chile se prohibiera el opio, como son pocos los que fuman y menos los que producen, habría poca o ninguna resistencia.

Pero, tratándose del alcohol, la cosa cambia. Acercaos a un vinicultor, es decir, a uno de esos caballeros que llenan sus bolsillos con el producto de la miseria, del vicio y de la prostitución, pero sin recibir ninguna sanción legal, y preguntadle su opinión sobre el problema del alcoholismo.

De seguro que al principio no comprenderá. ¿Qué problema? preguntará. Y una vez que haya entendido exclamará indignado: pero si no hay tal problema: yo conozco mucha gente que ha vivido cien años tomando alcohol a diario; si el vino es indispensable a la salud; el alcohol fortalece la raza, y la destrucción de la industria vinícola significa la miseria y la desgracia para muchos hogares ricos y pobres.

Tales serán o más o menos sus argumentos. Y yo se los contesto todos con los siguientes

NÚMEROS QUE HABLAN SOLOS

En Estados Unidos solamente, durante los últimos diez años el alcohol ha causado los siguientes daños:

Daños a la vida. –Ha destruido	600,000 vidas
	Ha hecho cometer 1,500 asesinatos.
	Ha determinado 3,000 suicidios.
	Ha dejado 100,000 viudas y 100,000 huérfanos.
Daños morales	Ha enviado 100,000 niños a la casa de huérfanos.
Y materiales	Ha cerrado 150,000 hombres en las cárceles.
Daños	Ha costado al país 3,600.000.000 de dólares
Pecuniarios	Ha producido más de 1,000 quiebras

Y, si esto no basta, véase el cuadro siguiente, que expresa mejor que nada los horrores del funesto vicio:

De cada 100 hijos de padres alcohólicos:

- 5 son nacidos muertos.
- 22 son eclámpticos (ataques convulsivos y muerte).
- 1 es suicida.
- 20 son epilépticos (ataques de gota coral y pérdida de la inteligencia).
- 6 son paralíticos.
- 2 extrábicos (turnios).
- 5 son histéricos.
- 4 escrofulosos.
- 5 locos.
- 1 es mudo.
- 3 son idiotas (tontos).
- 7 sufren enfermedades diversas.

Dr. G. PUELMA

AÑO II — SANTIAGO DE CHILE, DICIEMBRE DE 1925 — NÚM. 11

I. W. W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Sosa — Nataniel 1057 — Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

¡No sea ciego, compañero!

Todo lo que el «Comité Sanitario» hace es — únicamente — en beneficio de los asalariados. Jamás se ha consultado otro interés que el de ellos, sin descuidar —por cierto— la consecuencia con la ideología libertaria que propicia la I. W. W.—Con las más claras intenciones se nos ha ofrecido ayuda pecuniaria del Estado; pero no la hemos aceptado, a pesar de nuestra situación económica tan precaria, pues no queremos caer en claudicaciones ni inconsecuencias con nuestro principio de que todo Estado es un organismo inútil y parasitario.

Pretendemos ir realizando—aunque sea embrionariamente— en la práctica los postulados de la ética o moral verdadera: ayuda mútua, justicia y magnanimidad (espíritu de sacrificio), para poder llegar algún día a convivir en una sociedad en que no sean palabras vanas la solidaridad y la libertad.

Pero precisamente para esto necesitamos todo el apoyo de los verdaderos compañeros y no de aquellos que se etiquetan de tales con propósitos incalificables. Hemos gastado todo el «superavit» del Policlínico desde su fundación hasta hoy día (tres mil pesos, más o menos) en mantener esta «Hoja Sanitaria» que se distribuye gratis. No hemos comprado sino el instrumental más indispensable para el servicio de los enfermos; pero a pesar de este sacrificio heróico no hemos recibido más de cincuenta pesos para mantener nuestra publicación, que no es sólo nuestra sino de todos los obreros sin distinción de oficios o de ideas.

Urgidos a ver morir nuestra labor de difución de higiene social, hemos resuelto mantener nuestra Hoja fijándole un precio de venta, con el cual se pagará apenas el costo del tiraje en caso que se vendan dos mil ejemplares de cada número.

Es esta la razón porque desde hoy la «Hoja Sanitaria» aparece estigmatizada con el precio de DIEZ CENTAVOS.

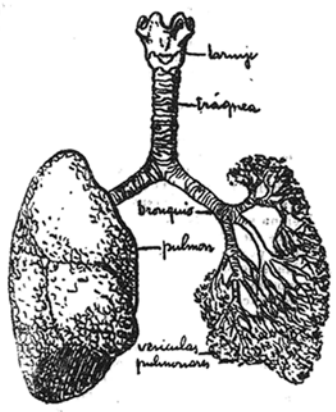
EL COMITÉ SANITARIO

Cartilla de Higiene personal

CAPÍTULO XII

VIAS AÉREAS.—LOS PULMONES Y SU CUIDADO

De todos los órganos del cuerpo los pulmones y las vías aéreas son los más frecuentemente atacados por los gérmenes morbosos. El catarro, la bronquitis y la grippe son enfermedades tan comunes, que casi ninguno escapa de ellas, y la pulmonía y la tisis matan miles de personas. Cada uno de nosotros, sin embargo, puede hacer mucho para evitar estas enfermedades, teniendo un cuidado razonable de sus órganos res-



Los pulmones. En el lado derecho se ha quitado la capa exterior de uno de los pulmones para que se vea cómo se dividen y subdividen los bronquios.

piratorios y procurando respirar siempre aire puro en abundancia. Hemos visto ya de qué manera podemos obtener aire puro; ahora vamos a indicar qué cuidados deben darse a los órganos que absorben el oxígeno del aire y que expelen el ácido carbónico.

LAS VIAS AÉREAS.—El aire entra en las narices por los dos orificios nasales; pasa a la garganta y de allí entra en la laringe y la tráquea para llegar a los dos pulmones. La tráquea es un grueso tubo que se divide en dos grandes ramas, las cuales a su vez se subdividen en otras más pequeñas y éstas en otras más finas, de la misma manera que un árbol se divide en ramas y ramitas hasta llegar a las hojas. Los tubos más finos terminan en pequeños sacos o vejigas, que se llenan de aire y que por su reunión forman los pulmones, los cuales están compuesto de millones de estos pequeños tubos y de estas pequeñas vejigas o vesículas llenas de aire. El aire que respiramos atraviesa las vías aéreas y llega a cada una de las vesículas pulmonares.

LOS PULMONES.—Los pulmones están situados en la parte superior de la cavidad torácica o del pecho, arriba del estómago y del hígado. En las paredes delgadas y delicadas de las vejigas de aire hay gran número de delgados vasos sanguíneos. Al pasar la sangre por estos vasos, en corrientes muy finas, absorbe el oxigeno del aire y expele el ácido carbónco. Este es enseguida expulsado fuera del cuerpo por medio de los movimientos respiratorios.

MOVIMIENTOS RESPIRATORIOS.—Los músculos situados fuera de la caja que forma el tórax, por una parte, y por otra el diafragma (que es un gran músculo que forma un tabique divisorio entre el tórax y los órganos del vientre), al contraerse ensanchan la cavidad del tórax. (Véase la figura órganos del cuerpo, en la HOJA SANITARIA N.° 3). Entonces los pulmones, que están adheridos a las paredes de esta caja, se extienden de tal manera que el aire del exterior penetre con fuerza en su interior para llenar el vacío que se produce, de la misma manera que al abrir un fuelle el aire exterior se precipita a llenar su cavidad. Estos movimientos constituyen la «aspiración» o «inspiración del aire». Viene en seguida el descanso de los músculos y la caja torácica se estrecha de nuevo, por lo cual el aire que ocupa su interior es expulsado libremente hacia fuera. Este movimiento se llama «expiración». El proceso completo de aspirar y expirar el aire se llama «respiración». Las pequeñas vesículas pulmonares de que hemos hablado se llenan de aire durante la aspiración y se vacían durante la expiración, de la misma manera que las vejigas de goma elástica fijadas en un tubo de madera que sirven de juguete a los niños, se vacían del aire que se había soplado en su interior.

PELIGROS DE RESPIRAR EL POLVO.—Muchas de las enfermedades de las vías aéreas y de los pulmones son producidas por gérmenes o microbios. Estos pueden ser llevados al interior de las vías aéreas por el polvo, que además suele producir pequeñas

heridas en las paredes de dichas vías, lo cual favorece la penetración de los gérmenes y su desarrollo en el interior de los órganos. Más de la cuarta parte de las defunciones que ocurrieron entre los obreros de las fábricas de tejidos de algodón en el estado de Rhode Island, Estados Unidos del Norte, de mil ochocientos noventa y siete a mil novecientos tres, fueron causadas por la tisis. Algunos otros obreros, como los canteros y los que trabajan los metales, también están muy expuestos a morir de enfermedades pulmonares.

El mejor medio de quitar el polvo de una casa es usar un aspirador que haga el vacío.

Hechos como éstos demuestran cuán peligroso es respirar polvo y cuánto cuidado debe tomarse para evitar que llegue a los pulmones.

CÓMO DEBE EVITARSE EL POLVO.— Las calles de las ciudades y de los pueblos deben conservarse siempre limpias y regadas y, cuando sean de asfalto u otros materiales impermeables, lo cual es muy de recomendarse, se lavarán diariamente con agua en vez de barrerlas.

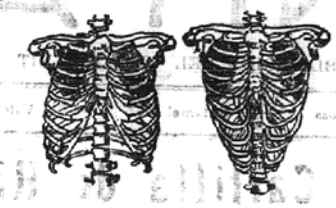
Los pisos, tanto de las escuelas como de las casas particulares, deberán limpiarse diariamente con lienzos húmedos para evitar que se levante el polvo. Si el barrido de las habitaciones fuese indispensable, debería hacerse con las ventanas abiertas y de manera que se levante tan poco polvo como sea posible. Lo mejor es usar el «aspirador mecánico», que por medio del vacío, quita el polvo más completamente que de ninguna otra manera. El polvo de los muebles no debe quitarse sacudiéndolo, porque queda en el aire, sino que debe ser absorbido por

El polvo debe ser quitado de los muebles por medio de un trapo húmedo y no sacudirlo en el aire.

medio de un trapo húmedo. (Un pedazo de franela humedecida con aceite de parafina o con petróleo, es lo mejor para este objeto). Debe hacerse todo lo posible para evitar que el polvo quede en el aire, porque cuando las gentes tienen que respirarlo sobrevienen enfermedades del pulmón y aun la muerte.

PELIGRO DE IMPEDIR EL JUEGO DE LOS PULMONES.—Cuando una persona se siente en su escritorio con la espalda doblada y con los hombros inclinados hacia adelante, los músculos no pueden llevar hacia arriba las costillas y ensanchar la caja torácica para respirar bien, como lo harían si el cuerpo estuviera recto. También el estómago y el hígado suben y comprimen los pulmones por debajo, disminuyendo así su capacidad de aspiración ordinaria.

El juego o movimiento libre de los pulmones también puede disminuirse usando vestidos muy ajustados y especialmente el corsé, cinturones y vestidos estrechos que



La figura de la izquierda muestra la posición natural de los huesos del tórax. La figura de la derecha muestra cómo las costillas quedan comprimidas por el uso del corsé. El corazón, los pulmones y los órganos digestivos quedan desviados y comprimidos.

impiden al pecho dilatarse con libertad, y fuerzan al hígado y al estómago hacia arriba, impidiendo los movimientos de los pulmones.

EFECTOS DEL HUMO DEL TABACO SOBRE LAS VÍAS AÉREAS Y LOS PULMONES.—El humo del tabaco provoca inflamación de las membranas que revisten las vías aéreas. Un gran número de fumadores tienen inflamaciones de la garganta y los bronquios. Los peores efectos del tabaco se producen cuando el humo penetra hasta los pulmones por una aspiración completa, como es de uso en los fumadores de cigarros o puros. Esto es muy perjudicial, porque gran cantidad de la materia venenosa que contiene el humo del tabaco, pasa al través de las paredes delgadas de los vasos pulmonares a la sangre y de allí es llevada a todo el cuerpo. La costumbre de fumar acorta también la respiración, como lo saben muy bien los fumadores que tratan de ganar una carrera.

EFECTOS DEL ALCOHOL EN LOS PULMONES.—El daño principal que el alcohol ocasiona en las vías aéreas y en los pulmones consiste en hacerlos más fácilmente atacables por los gérmenes de las enfermedades. Hace mucho tiempo que los médicos demostraron que la pulmonía mata mucho más fácilmente a los alcohólicos que a las personas abstinentes, y que los bebedores padecen más de la tisis que las personas que no usan alcohol. Aun cuando no hubiera otra razón que ésta para prescindir del alcohol, bastaría por sí sola y sería una insensatez muy grande beber, porque la pulmonía y la tisis son tan frecuentes, que en la ciudad de Santiago, de cien defunciones diez son producidas por la pulmonía y entre quinientas veinte por la tuberculosis.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS.— Es conveniente hacer varias veces al día, puesto uno en pie, algunas respiraciones largas y profundas. Si se ha estado sentado por algún tiempo en el trabajo, los músculos cansados sentirán alivio si se estiran los brazos y se les mueve alrededor del cuerpo. Media docena de respiraciones de aire fresco, hecha con las ventanas abiertas, efectuarán maravillas para levantar las fuerzas cuando se esté cansado y soñoliento por el trabajo. Es muy útil para todo el cuerpo que el ácido carbónico salga de los pulmones; que nuevo oxígeno entre en ellos y que el corazón lleve más pronto la sangre a todo el cuerpo.

Los ejercicios respiratorios profundos no deben ser practicados por personas enfermas o débiles. Son dañosos para los tísicos. Nadie debe practicar ejercicios respiratorios tan prolongados que venga el desvanecimiento.

DR. URIBE Y TRONCOSO

Consejos y Advertencias

PARA LOS CONVALECIENTES DE LA FIEBRE TIFOIDEA

(Conclusión)

¿Cuales son, por consiguiente, las precauciones que debe tomar usted para no ser peligroso, evitar un nuevo contagio o impedir la difusión de la enfermedad? Son muy sencillas y el cumplirlas es el favor que le pido.

La primera y gran recomendación:

Debe tener el cuidado de *secarse* muy bien las manos, principalmente después de orinar o de obrar, y siempre antes de comer. No secarse con las toallas públicas. Y si tiene algún oficio de los que se indican más adelante, lávese igualmente las manos antes de expender su mercancía.

Al saludar no debe dar la mano al enfermo que está en cama ni a las personas que lo acompañan, y reducir lo más que se pueda la costumbre de estrechar la mano.

No debe untarse *los dedos con saliva* para voltear las hojas de los libros, contar billetes, por ejemplo, ni usar de ésta para pegar sellos, sobres, etc.

Hacer sus necesidades en recipientes cubiertos y si es posible usar un desinfectante cualquiera (sulfato de cobre) en las escupideras y bacines (bacinicas).

Dejar la ropa interior usada en canastos *cerrados y recomendar* a la lavandera que hierva la ropa antes de lavarla, o mejor darsela desinfectada, *si es posible, por el Desinfectorio*, servicio que éste hace gratuitamente. Para la desinfección de la ropa puede usar el sublimado en la proporción de una pastilla para un litro de agua.

No debe hacer sus necesidades cerca de las norias o de las acequias cuyas aguas se van a utilizar para beber.

Si está en el campo debe orinar en partes asoleadas para que el *sol mate* el contagio, y obrar siempre en hoyos que procurará tapar de la mejor manera.

De vez en cuando es conveniente que se haga examinar en el Instituto de Higiene, los orines y excrementos para que este laboratorio vea si usted echa microbios de la fiebre tifoidea. Este examen es gratuito y es menester que no se fíe de un sólo resultado *sino que repita los exámenes*.

Es necesario también que no sea usted egoísta y que explique y extienda estas instrucciones sin temores ni reticencias: que las advierta a todas las personas que están cerca de un enfermo. Déles a conocer todos los peligros de contagio y la conveniencia de desinfectar, si es posible diariamente, la ropa que usa un enfermo. Explíquele que la presencia del carro desinfectador frente a la puerta de una casa indica que allí se toman las precauciones convenientes para que no se desarrolle una enfermedad infecciosa. Aconseje la conveniencia de comunicar los casos a las autoridades para que así aumente la vigilancia de éstas.

Prevenga a las mujeres que entre ellas es donde hay más persistencia del contagio y que por sus mismas labores domésticas pueden más fácilmente transmitir el mal;

PARA LAS MADRES

EL BABERO

Algunos niños babean mucho pasados los 3 meses, y cuando están próximos a cortar los dientes, y sus vestiditos están constantemente húmedos si la madre no toma medidas para evitarlo.

Hay nenes que se refrían frecuentemente durante la dentición, y la sola causa de ello es que su ropa está constantemente mojada durante este período.

Con el fin de evitarlo pueden hacerse baberos de tela impermeable, de forma amplia, que cubran bien el pecho, lleguen más abajo de la cintura y se prendan por detrás, sobre los hombros (1). Sobre este babero se colocará otro, más pequeño, confaccionado con tela de toalla u otra más esponjosa y absorbente.

Si no se dispusiese de tela impermeable, puede ser remplazada con recio papel comercial del llamado de embalaje el cual es tan barato que puede destruirse, y poner nuevo pedazo cuando queda humedecido y empapado por el babeo del nene. Debe tenerse bien limpio al niño cuando babea, no dejando objetos con polvo o suciedad a su alcance, pues con los dedos húmedos recogerá toda la suciedad en lo que toque, la llevará a su boca y pudiera infeccionarse con ello.

MASTICACION DE LOS ALIMENTOS

Muchos niños aprenden rápidamente a hacer uso de sus dientes cuando se les da comida que precisa masticar.

Si la mamadera ha estado provista de una tetina que haya obligado al niño a chupar como debe, el nene habrá aprendido como usar sus mandíbulas. Les la madre el consejo acerca del modo como la criatura ha de chupar, y de como ha de suministrársele la mamadera, en el número 7 de la «Hoja Sanitaria».

Cuando los dientes le salen, el niño siente vivos deseos de morder algo, y cuando haya cortado sus dos primeros pares de dientes, el anillo de hueso o la tetina de goma maciza que usaba como entretenimiento, serán reemplazados por un hueso de muslo de pollo, por ejemplo, o por un pedazo de bizcocho, de galleta dura, o un trozo de corteza bien duro de pan (2). Dándole al niño a morder alguna cosa sabrosa y nutritiva aprenderá a trabajar con sus dientes.

Hay que tener especial cuidado en no darle cosas que le puedan atragantar, ni tampoco cosas que pueda él partir o quebrar. Lo que se le dé ha de ser de forma tal que pueda penetrar en la boca y de tamaño bastante grande para que no lo pueda tragar.

Si, por el contrario, sólo le dan alimentos blandos o papillas, el niño adquirirá la costumbre de tragarlos sin mezclarlos con saliva, como hace cuando masca, y quedará con predisposición a sufrir de indigestión.

(1) En Estados Unidos hay baberos que dicen: «No me besa el que quiere bien». Se evita con esto el peligro de que los nenes adquieran sífilis, tuberculosis u otras enfermedades por vía bucal.

(2) Es bueno dar a masticar—sin que lo trague—tallo o raíz de lirio para facilitar la salida de los primeros dientes.

SI EL NIÑO ESTA ENFERMO

ES EN EXTREMO IMPRUDENTE Y PELIGROSO MEDICINAR AL NIÑO SIN CONSULTAR AL MÉDICO.

En estos días de medicinas charlatanescas y remedios secretos, va prevaleciendo cada vez más la tendencia a recurrir a ellos. Es hábito reprobable cuando se trate de un adulto, pero infinitamente peor en el caso de una delicada criatura. El niño se halla enteramente en sus manos, mientras usted experimenta. Por fin, llama usted al médico, para que él subsane los muchos errores que inadvertidamente usted cometió.

Al leer las páginas que siguen acerca de las varias enfermedades a que se halla expuesto el niño, tenga la madre en cuenta que todas éstas tienen sus causas y por regla general pudieron evitarse. Muchas pueden en el último análisis, atribuirse a: Falta de limpieza. Alimentación irregular. Incorrecta alimentación. No haber aislado a un niño que contrajo infección. Las enfermedades serán raras cuando la madre:

1. Inculque al niño hábitos regulares.
2. Dé abundancia de aire puro al niño.
3. Vista al niño como lo requiera la estación.
4. Proteja de infección.
5. No sobrealimente.
6. Evite y corrija la constipación.
7. Alimente al pecho.
8. La más rigurosa limpieza en la preparación del alimento y en los utensilios para la alimentación.

Para tomar la temperatura del niño, sacudir primero el termómetro clínico, para que la columna de mercurio baje, y colocarlo bien dentro del sobaco (axila), o en la ingle, asegurándose que lo envuelve la piel y no la ropa. La temperatura normal es 36,9 C.

ADENOIDES (GLANDULAS)

«Síntomas».—Boca constantemente abierta, mirada un tanto alelada. Tal vez la nariz aparezca contraída, la cara pálida, y respire y hable con dificultad. Flujo nasal crónico, ronquidos, propensión a enfermarse de la garganta, sordera y dolor de oído acompañan frecuentemente a esta dolencia.

«Tratamiento».—Es fácil hacer desaparecer este estado, pero el tratamiento sólo puede indicarlo un médico. La adenoides ejerce una influencia desfavorable en el estado general de salud, y mientras más pronto se elimine la obstrucción, más fácil será para el paciente recuperar con rapidez el terreno perdido. Deformidades permanentes de la boca y tórax, además de la tendencia a enfermedades de los bronquios en épocas posteriores de la vida, son algunas de las consecuencias de las adenoides descuidada. (Tuberculosis).

Para impedir que se desarrolle esta enfermedad, enséñese al niño a respirar debidamente.

AFTA

«Síntomas».—Pequeñas manchas, levantadas, blancas, en la lengua, labios y en el interior de la boca. Acceso de fiebre en el niño, que llora al ser alimentado.

«Causas».—1. Pezonera y biberones sucios.

2. Haber chupado el dedo o cualquier objeto sucio.

3. Pezonera que ha tomado polvo o suciedad o caído al suelo, y biberones que no han sido bien lavados.

«Tratamiento».—Después de toda toma límpiese la boca y las encías con unos trapitos limpios y suaves empapados en una débil solución de ácido bórico y glicerina, que el niño puede chupar. Los trapitos no deben ser empleados una segunda vez. Cada lavado toma unos tres trapitos, y después de introducirlos una sola vez en la boca se destruirán o quemarán y de ninguna manera se empaparán nuevamente en la glicerina. Téngasele al corriente. Ningún niño bien cuidado deberá padecer esta enfermedad.

Enjuagar la boca con agua con bicarbonato o bien agua de Vichy.

Hay oficios que exponen más a pegar el contagio: cocineros, lecheros, ordeñadoras, fruteros, moteros, pasteleros, carniceros, pescadores. A éstos, pues, recomendarles encarecidamente el cumplimiento de estas instrucciones, y principalmente el aseo de las manos. Los enfermos de fiebre tifoidea deben estar aislados y evitarles la frecuencia de visitas.

Aconseje a las personas que rodean o atiendan habitualmente a un enfermo de fiebre tifoidea que acepten la vacunación que se les ha insinuado

Llame la atención al hecho que una fiebre tifoidea puede tener una apariencia de benigna y ser tan peligrosa y contagiosa como la más grave.

Prevenga también que si están en el campo, o en puntos donde el agua potable está expuesta a contaminarse o hay circunstancias que hagan suponer contagio en cualquiera agua de bebida, que hagan hervir el agua para beberla. Que igualmente no acostumbren a beber leche cruda.

Que no acostumbren a echar el hielo dentro del líquido que se quiere helar, sino que rodeen el vaso o recipiente por fuera.

Que las frutas y hortalizas rastreras se coman de preferencia cocidas, y que las que se coman crudas, sean muy bien lavadas en agua pura y corriente, es decir, en una llave, antes de servirlas.

Que las autoridades vigilen la explotación y aseo de los establos.

Que hagan una guerra sin cuarte] a las moscas, evitando que las basuras las depositen en recipientes abiertos, y aseando los establos diariamente. En las habitaciones se puede usar la mezcla siguiente:

Formol	15 partes
Leche	25 »
Agua	60 »

Los papeles matamoscas son igualmente muy recomendables.

Aconseje que no se ocupe ninguna casa sin hacerla desinfectar antes, desinfección que se hace gratuitamente por el Desinfectorio.

Ruegue que se sigan estrictamente estas instrucciones, y cúmplalas usted en todas sus partes porque, si bien es cierto que la fiebre tifoidea no da más que una vez, suele en ocasiones repetir y porque además pueden ellas librarlo de contraer muchas otras enfermedades que pueden ser contagiosas en la misma forma que el tifus abdominal.

Usted seguirá tomando un tiempo más los remedios que le he prescrito hasta que la desaparición del contagio haya quedado completamente establecida por una serie de análisis de sus orines y deposiciones. Y en caso que persistan los gérmenes, consulte a su médico que tendrá siempre particular interés para darle las instrucciones necesarias.

DR. ARTURO ATRIA

BRONQUITIS

«Síntomas».—En el caso típico, la temperatura es elevada, dos a tres grados sobre lo normal, la respiración es forzada, dilatándose las ventanas de la nariz, con tos desgarradora, hasta durante el sueño. Hay dolor con el estornudo y si la madre aplica el oído a la caja del pecho, podrá percibir un ruido peculiar.

«Tratamiento».—Llámese inmediatamente al médico. Manténgase al paciente en cama en un cuarto o habitación cuya temperatura día y noche, sea de 16 a 20 grados. El cuarto debe estar bien ventilado y las ventanas abiertas si no hay peligro de exponer el paciente a una corriente de aire; pero debe mantenerse la cama fuera de la corriente. Dése alimento ligero y nutritivo.

ESCORIACIONES

«Causa».—El haber descuidado mudar los pañales cuando el niño ha orinado o ha evacuado, y el no haber limpiado bien las partes después. El haber usado soda en el lavado de los pañales.

(«Puede también obedecer a alimentación excesiva»).

Cuídese de que los pañales estén bien aireados antes de usarlos, de que no queden demasiado ceñidos, y de que no se apliquen secos sin haberlos previamente lavado. Es buen plan tener a mano un cubo de agua fría al cambiar al nene y echar el pañal húmedo o sucio en él.

«Tratamiento».—Lávese la piel con agua caliente, séquese, enjugándola con un paño suave, y úntense después las partes con un poco de vaselina, polvoreándolas con talco. Puede usarse como preventivo, después del baño, una mezcla de polvo de almidón y de talco boratado.

CONVULSIONES

Palidece el rostro del niño, se contraen ligeramente los músculos de la cara, de los ojos y de los dedos y se vuelve amoratado el rostro. Tal vez se interrumpa aparentemente la respiración, tal vez ponga los ojos en blanco, y hasta puede rechinar los dientes. El cuerpo se pone rígido, tiesas las piernas, cerrados los puños, y cae hacia atrás la cabeza. Transcurrido algún tiempo, la respiración, que ha estado contenida, se reanuda, suda el niño, desaparece la rigidez del cuerpo y el paciente puede quedar sumido en profundo sueño, o quedar solamente aletargado por algún tiempo, recuperando luego su anterior estado normal. Alarmantes son estos síntomas para la madre inexperta; pero en realidad no hay motivo para que pierda su presencia de ánimo.

«Causas».—Alimentación deficiente o desacertada, irritación debida a la dentición, lombrices intestinales, cerilla o cuerpos extraños en los oídos, o irritación de la nariz, o adenoides, o la tosferina (convulsiva), o el inicio de alguna enfermedad o fiebre. Estas, y otras innumerables, pueden ser causa directa de las convulsiones.

«Tratamiento».—Llámese inmediatamente al médico. Mientras tanto, aflójesele toda la ropa, désele un baño caliente con el agua a una temperatura de 38 grados, pásesele por por la cabeza una esponja empapada en agua fría. El médico recetará la medicina adecuada. En todos los casos, y como medida preventiva e inicial, en tanto llega el médico, es muy conveniente desalojar del todo los intestinos, mediante una dósis de aceite de palma cristi, después de lo cual puede acostarse al niño o lavados con un litro de agua y una cucharada de bicarbonato.

Insectos y Parásitos nocivos

«Destrucción de las pulgas».—El mejor medio de preservarse de las picaduras de las pulgas es el mantener en su persona y alrededor de sí una limpieza rigurosa. Lavar los pisos con agua jabonosa; también con soda cáustica al 20% o con emulsión de petróleo, que se prepara en la siguiente manera: se disuelven 50 gramos de jabón en 150 gramos de agua caliente; después se agrega poco a poco, 800 gramos de petróleo bruto. Se usa esta emulsión diluida en agua en proporción de uno por veinte (1X20). Usar los polvos de Persia. Poner en los colchones menta acuática secada a la sombra. Un medio considerado infalible por algunos es el siguiente: en la noche, al tiempo de acostarse, se quema en cada pieza un poco de pólvora con las siguientes precauciones: hacer esto en todos los departamentos y quemar más o menos 4 gramos para 60 metros cúbicos. En un volumen mayor, se dispondrá los montoncitos de pólvora en varios puntos. Cuando el humo se disipa, todas las pulgas están destruídas.

«Destrucción de los piojos».—Hay necesidad de convencerse que es falso que los piojos quiten del cuerpo los malos humores, y en consecuencia procurar destruirlos todos donde se presenten. La limpieza es el medio preventivo por excelencia. Para los de la cabeza usar el peine y las infusiones de tabaco; para los del cuerpo, baños sulfurosos. El ungüento mercurial es bueno, pero delicado. La bencina es muy buena, y puede ser empleada en la siguiente fórmula que la preparan en las boticas, y es muy barata:

Aceite de petróleo (parafina)	15
Cera	8
Lanolina	2

Se fricciona bien la cabeza, y el cuerpo donde haya piojos, dos días sucesivamente.

Una pastilla de sublimado (¡cuidado que es veneno!) disuelto en medio litro de vinagre mezclado a medio litro de agua caliente: esto destruye piojos y liendres. Hay que lavar antes la cabeza con agua y jabón. Esto hay que repetirlo después de 3 ó 4 días. Es también muy bueno alcohol con cebadilla.

Todas las liendres salen en el peinado con vinagre caliente. A los chiquillos corte el pelo al ras.

Para los piojos de la ropa se usa la desinfección por el azufre que está expuesta más adelante en el párrafo «desinfección por el azufre».

«Destrucción de las chinches».—La chinche puede pasar más de un año sin comer. Pone huevos en Septiembre, Noviembre, Enero y Marzo. Lo mejor es evitar que se presenten. Limpiar muy bien los departamentos, tapar todos los agujeros y rendijas, donde se refugian. El lavado frecuente, los polvos insecticidas, el petróleo, el aguarrás, las fumigaciones de azufre. El siguiente líquido es muy bueno.

Pimienta roja	50 gramos
Ajenjo (planta)	50 »
Agua	500 »

Se hace de cocción (cocimiento) y en seguida se disuelve:

Extracto de nuez vómica	1 gramo
» de coloquíntida	1 »
» de áloe	1 »

Se barniza con este líquido todas las maderas y muebles en los sitios en que puede esconderse la chinche. Si se usa blanqueo, se pone a cada valde medio litro del líquido.

También se puede usar una mezcla de un sublimado mercurial con igual cantidad de petróleo, se aplica esta mezcla en los muebles y en donde se supone que hay chinches.

Al empapelar de nuevo debe echarse al engrudo medio litro de solución alcohólica de sublimado corrosivo al 2%. «¡El sublimado es veneno!»

Estos medios destruyen también otros insectos.

«Para la limpieza de las camas»:

Flor de azufre	10 gramos
Trioximetileno	5 »
Polvos de talco	85 »

M. Triturar finamente, espolvorear.

«Destrucción de los mosquitos».—Quemar polvos de Persia (una cucharadita por metro cúbico); así quedan aturdidos; se recogen y queman. Quemando azufre como se dirá después, u hojas finas de tabaco.

El humo debe mantenerse en las piezas a lo menos durante una hora.

«Aseo de los perros».—Labarlos de jabón negro que se deja bastante tiempo; enjuagarlos con un chorro de agua y poner polvos insecticidas. En la cama ponerles polvos de Persia, naftalina en polvo, mezclar plantas de olor fuerte.

«Aseo de los gatos».—Usar polvos de Persia.

«Desinfección por el azufre».—Previamente hay que quitar de las piezas todos los objetos de fierro o dorados. Se tapan las rendijas con tiras de papel engrudadas. Se pone en un plato de lata colocado sobre un montón de arena o rodeada de ladrillos, en el centro de la pieza, flor de azufre en la proporción de 40 g. por metro cúbico. Se rocía con alcohol. Se quema y se mantiene la pieza cerrada 24 horas. Esto es lo que se llama fumigaciones de azufre.

DR. ARTURO ATRIA

Manuel Vázquez O.
PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES
HACE LAVADOS Y CURACIONES
CALLE COPIAPÓ N.º 1152 - SANTIAGO

¡Atención! El Comité Sanitario de la I. W. W. llama la atención de los obreros y empleados, y especialmente a los no organizados, que se interesen por tener a poco costo los servicios del Policlínico, que pueden incorporarse a la I. W. W., en cualquiera de sus Departamentos, como ser: de Construcción, Oficios Varios y Femenino, pagando solamente un peso de incorporación, dos pesos de cuota mensual y sometiéndose a un noviciado de sesenta días.

Además, se hace ver, que la familia de todo cotizante a la I. W. W. y al Policlínico—con los mismos dos pesos—tiene derecho a los servicios sanitarios, pagando sólo el 50 por ciento de los precios que se cobran al público.

Todo esto lo hace el Comité con el propósito de fomentar la organización y demostrar, con hechos bien fehacientes, que los productores, estrechamente unidos son capaces de asegurarse—sin necesidad de leyes draconianas y leoninas, como la 4054—la salud y la vida de ellos y la de sus familias.

¡Mujeres madres de familia! dejad los prejuicios que os arruinan y encadenan al potro de la pobreza espiritual y económica; levántate de tu postración; encara e impele (empuja) a tu compañero hacia la organización que engrandece y redime, y si no quiere, vé tú a buscar la salvación de tu hogar, y él que quede en casa en tu lugar.

Imp. Liberta. Natanlel 1057, Santiago xii-1915

Hoja Sanitaria - IWW

Año II Santiago de Chile, Diciembre de 1925 Núm. 11

Precio: 10 Cts – Publicación del Comité Sanitario – Precio: 10 Cts.

Correspondencia al Secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 – Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

¡NO SEA CIEGO, COMPAÑERO!

Todo lo que el <<Comité Sanitario>> hace es – únicamente – en beneficio de los asalariados. Jamás se ha consultado otro interés que el de ellos, sin descuidar – por cierto – la consecuencia con la ideología libertaria que propicia la I. W. W. – Con las más claras intenciones se nos ha ofrecido ayuda pecuniaria del Estado; pero no la hemos aceptado, a pesar de nuestra situación económica tan precaria, pues no queremos caer en claudicaciones ni inconsecuencias con nuestro principio de que todo Estado es un organismo inútil y parasitario.

Pretendemos ir realizando – aunque sea embrionariamente – en la práctica los postulados de la ética o moral verdadera: ayuda mútua, justicia y magnanimidad (espíritu de sacrificio), para poder llegar algún día a convivir en una sociedad que no sean palabras vanas la solidaridad y libertad.

Pero precisamente para esto necesitamos todo el apoyo de los verdaderos compañeros y no de aquellos que se etiquetan de tales con propósitos incalificables. Hemos gastado todo el <<superávit>> del Policlínico desde su fundación hasta hoy día (tres mil pesos, más o menos) en mantener esta <<Hoja Sanitaria>> que se distribuye gratis. No hemos comprado sino el instrumental más indispensable para el servicio de los enfermos; pero a pesar de este sacrificio heróico no hemos recibido más de cincuenta pesos para mantener nuestra publicación, que no es sólo nuestra sino de todos los obreros sin distinción de oficios o de ideas.

Urgidos a ver morir nuestra labor de difusión de higiene social, hemos resuelto mantener nuestra Hoja fijándole un precio de venta, con el cual se pagará apenas el costo del tiraje en caso que se vendan dos mil ejemplares de cada número.

Es esta la razón porque desde hoy la <<Hoja Sanitaria>> aparece estigmatizada con el precio de DIEZ CENTAVOS.

El Comité Sanitario.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPÍTULO XII

VIAS AÉREAS. –LOS PULMONES Y SU CUIDADO

De todos los órganos del cuerpo los pulmones y las vías aéreas son los más frecuentemente atacados por los gérmenes morbosos. El catarro, la bronquitis y la gripe son enfermedades tan comunes, que casi ninguno escapa de ellas, y la pulmonía y la tisis matan miles de personas. Cada uno de nosotros, sin embargo, puede hacer mucho para evitar estas enfermedades, teniendo un cuidado razonable de sus órganos respiratorios y procurando respirar siempre aire puro en abundancia. Hemos visto ya de qué manera podemos obtener aire puro; ahora vamos a indicar qué cuidados deben darse a los órganos que absorben el oxígeno del aire y que expelen el ácido carbónico.

(IMAGEN: Los pulmones. En el lado derecho se ha quitado la capa exterior de uno de los pulmones para que se vea como se dividen y subdividen los bronquios)

LAS VIAS AÉREAS. –El aire entra en las narices por los dos orificios nasales; pasa a la garganta y de allí entra en la laringe y la tráquea para llegar a los dos pulmones. La tráquea es un grueso tubo que se divide en dos grandes ramas, las cuales a su vez se subdividen en otras más pequeñas y éstas en otras más finas, de la misma manera que un árbol se divide en ramas y ramitas hasta llegar a las hojas. Los tubos más finos terminan en pequeños sacos o vejigas, que se llenan de aire y que por su reunión forman los pulmones, los cuales están compuestos de millones de estos pequeños tubos y de estas pequeñas vejigas o vesículas llenas de aire. El aire que respiramos atraviesa las vías aéreas y llega a cada una de las vesículas pulmonares.

LOS PULMONES. –Los pulmones están situados en la parte superior de la cavidad torácica o el pecho, arriba del estómago y del hígado. En las paredes delgadas y delicadas de las vejigas de aire hay gran número de delgados vasos sanguíneos. Al pasar la sangre por estos vasos, en corrientes muy finas, absorbe el oxígeno del aire y expele el ácido carbón[i]co. Esto es enseguida expulsado fuera del cuerpo por medio de los movimientos respiratorios.

MOVIMIENTOS RESPIRATORIOS. –Los músculos situados afuera de la caja que forma el tórax, por una parte, y por otra el diafragma (que es un gran músculo que forma un tabique divisorio entre el tórax y los órganos del vientre),

al contraerse ensanchan la cavidad del tórax. (Véase la figura órganos del cuerpo, en la HOJA SANITARIA Nº 3). Entonces los pulmones, que están adheridos a las paredes de esta caja, se extienden de tal manera que el aire del exterior penetre con fuerza en su interior para llenar el vacío que se produce, de la misma manera que al abrir un fuelle el aire exterior se precipita a llenar su cavidad. Estos movimientos constituyen la <<aspiración>> o <<inspiración del aire>>. Viene en seguida el descanso de los músculos y la caja torácica se estrecha de nuevo, por lo cual el aire que ocupa su interior es expulsado libremente hacia fuera. Este movimiento se llama <<expiración>>. El proceso completo de aspirar y expirar el aire se llama <<respiración>>. Las pequeñas vesículas pulmonares de que hemos hablado se llenan de aire durante la aspiración y se vacían durante la expiración, de la misma manera que las vejigas de goma elástica fijadas en un tubo de madera que sirven de juguete a los niños, se vacían del aire que se había soplado en su interior.

PELIGROS DE RESPIRAR EL POLVO. –Muchas de las enfermedades de las vías aéreas y de los pulmones son producidas por gérmenes o microbios. Estos pueden ser llevados al interior de las vías aéreas por el polvo, que además suele producir pequeñas heridas en las paredes de dichas vías, lo cual favorece la penetración de los gérmenes y su desarrollo en el interior de los órganos. Más de la cuarta parte de las defunciones que ocurrieron entre los obreros de las fábricas de tejidos de algodón en el estado de Rhode Island, Estados Unidos del Norte, de mil ochocientos noventa y siete a mil novecientos tres, fueron causadas por la tisis. Algunos otros obreros, como los canteros y los que trabajan los metales, también están muy expuestos a morir de enfermedades pulmonares.

(IMAGEN: El mejor medio de quitar el polvo de una casa es usar un aspirador que haga el vacío)

Hechos como éstos demuestran cuán peligroso es respirar polvo y cuánto cuidado debe tomarse para evitar que llegue a los pulmones.

CÓMO DEBE EVIATARSE EL POLVO. –Las calles de las ciudades y de los pueblos deben conservarse siempre limpias y regadas y, cuando sean de asfalto u otros materiales impermeables, lo cual es de muy recomendarse, se lavarán diariamente con agua en vez de barrerlas.

Los pisos, tanto de las escuelas como de las casas particulares, deberán limpiarse diariamente con lienzos húmedos para evitar que se levante el polvo. Si el

barrido de las habitaciones fuese indispensable, debería hacerse con las ventanas abiertas y de manera que se levante tan poco polvo como sea posible. Lo mejor es usa el <<aspirador mecánico>>, que por medio del vacío, quita el polvo más completamente que de ninguna otra manera. El polvo de los muebles no debe quitarse sacudiéndolo, porque queda en el aire, sino que debe ser absorbido por medio de un trapo húmedo. (Un pedazo de franela humedecida con aceite de parafina o con petróleo, es lo mejor para este objeto). Debe hacerse todo lo posible para evitar que el polvo quede en el aire, porque cuando las gentes tienen que respirarlo sobrevienen enfermedades del pulmón y aun la muerte.

(IMAGEN: El polvo debe ser quitado de los muebles por medio de un trapo húmedo y no sacudirlo en el aire)

PELIGRO DE IMPEDIR EL JUEGO DE LOS PULMONES. –Cuando una persona se sienta en su escritorio con la espalda doblada y con los hombros inclinados hacia adelante, los músculos no pueden llevar hacia arriba las costillas y ensanchar la caja torácica para respirar bien, como lo harían si el cuerpo estuviera recto. También el estómago y el hígado suben y comprimen los pulmones por debajo, disminuyendo así su capacidad de aspiración ordinaria.

El juego o movimiento libre de los pulmones también puede disminuirse usando vestidos muy ajustados y especialmente el corsé, cinturones y vestidos estrechos que impiden al pecho dilatarse con libertad, y fuerzan al hígado y al estómago hacia arriba, impidiendo los movimientos de los pulmone[s].

(IMAGEN: La figura de la izquierda muestra la posición natural de los huesos del tórax. La figura de la derecha muestra cómo las costillas quedan comprimidas por el uso de corsé. El corazón, los pulmones y los órganos digestivos quedan desviados y comprimidos)

EFECTOS DEL HUMO DEL TABACO SOBRE LAS VÍAS AÉREAS Y LOS PULMONES.

-El humo del tabaco provoca inflamación de las membranas que revisten las vías aéreas. Un gran número de fumadores tienen inflamaciones de la garganta y los bronquios. Los peores efectos del tabaco se producen cuando el humo penetra hasta los pulmones por una aspiración completa, como es de uso en los fumadores de cigarros o puros. Esto es muy perjudicial, porque gran cantidad de la materia venenosa que contiene el humo del tabaco, pasa al través de las paredes delgadas de los vasos pulmonares a la sangre y de allí es llevada a todo

el cuerpo. La costumbre de fumar acorta también la respiración, como lo saben muy bien los fumadores que tratan de ganar una carrera.

EFECTOS DEL ALCOHOL EN LOS PULMONES. –El daño principal que el alcohol ocasiona en las vías aéreas y en los pulmones consiste en hacerlos más fácilmente atacables por los gérmenes de las enfermedades. Hace mucho tiempo que los médicos demostraron que la pulmonía mata mucho más fácilmente a los alcohólicos que a las personas abstinentes, y que los bebedores padecen más de la tisis que las personas que no usan alcohol. Aun cuando no hubiera otra razón que ésta para prescindir del alcohol, bastaría por sí sola y sería una insensatez muy grande beber, porque la pulmonía y la tisis son tan frecuentes, que en la ciudad de Santiago, de cien defunciones diez son producidas por la pulmonía y entre quinientas veinte por la tuberculosis.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS. –Es conveniente hacer varias veces al día, puesto uno en pie, algunas respiraciones largas y profundas. Si se ha estado sentado por algún tiempo en el trabajo, los músculos cansados sentirán alivio si se estiran los brazos y se les mueve alrededor del cuerpo. Media docena de respiraciones de aire fresco, hecha con las ventanas abiertas, efectuarán maravillas para levantar las fuerzas cuando se esté cansado y soñoliento por el trabajo. Es muy útil para todo el cuerpo que el ácido carbónico salga de los pulmones; que nuevo oxígeno entre en ellos y que el corazón lleve más pronto la sangre a todo el cuerpo.

Los ejercicios respiratorios profundos no deben ser practicados por personas enfermas o débiles. Son dañosos para los tísicos. Nadie debe practicar ejercicios respiratorios tan prolongados que venga el desvanecimiento.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS

PARA LOS CONVALECIENTES DE LA FIEBRE TIFOIDEA

(*Conclusión*)

¿Cuáles son; por consiguiente, las precauciones que debe tomar usted para no ser peligroso, evitar un nuevo contagio o impedir la difusión de la enfermedad? Son muy sencillas y el cumplirlas es el favor que le pido.

La primera y gran recomendación:

Debe tener el cuidado de asearse muy bien las manos, principalmente después de orinar o de obrar, y siempre antes de comer. No secarse con las toallas públicas. Y si tiene algún oficio de los que se indican más adelante, lávese igualmente las manos antes de expender mercancía.

Al saludar no debe dar la mano al enfermo que está en cama ni a las personas que lo acompañan, y reducir lo más que se pueda la costumbre de estrechar la mano.

No debe untarse los dedos con saliva para voltear las hojas de los libros, contar billetes, por ejemplo, ni usar de ésta para pegar sellos, sobres, etc.

Hacer sus necesidades en recipientes cubiertos y si es posible usar un desinfectante cualquiera (sulfato de cobre) en las escupideras y bacines (bacinicas).

Dejar la ropa interior usada en canastos cerrados y recomendar a la lavandera que hierva la ropa antes de lavarla, o mejor dársela desinfectada, si es posible, por el Desinfectorio, servicio que éste hace gratuitamente. Para la desinfección de la ropa puede usar el sublimado en la proporción de una pastilla para un litro de agua.

No debe hacer sus necesidades cerca de las norias o de las acequias cuyas aguas se van a utilizar para beber.

Si está en el campo debe orinar en partes asoleadas para que el sol mate el contagio, y obrar siempre en hoyos que procurará tapar de la mejor manera.

De vez en cuando es conveniente que se haga examinar en el Instituto de Higiene los orines y excrementos para que este laboratorio vea si usted echa microbios de la fiebre tifoidea. Este examen es gratuito y es menester que no se fíe de un solo resultado sino que repita los exámenes.

Es necesario también que no sea usted egoísta y que explique y extienda estas instrucciones sin temores ni reticencias: que las advierta a todas las personas que están cerca de un enfermo. Déles a conocer todos los peligros de contagio y la conveniencia de desinfectar, si es posible diariamente, la ropa que usa el enfermo. Explíqueles que la presencia del carro desinfectador frente a la puerta de una casa indica que allí se toman precauciones convenientes para que no se desarrolle una enfermedad infecciosa. Aconseje la conveniencia de comunicar los casos a las autoridades para que así aumente la vigilancia de éstas.

Prevenga a las mujeres que entre ellas es donde hay más persistencia del contagio y que por sus mismas labores domésticas pueden más fácilmente transmitir el mal. Hay oficios que exponen más a pegar el contagio: cocineros, lecheros,

ordeñadoras, frutero, mamoteros, pasteleros, carniceros, pescadores. A éstos, pues, recomendarles encarecidamente el cumplimiento de estas instrucciones, y principalmente el aseo de las manos. Los enfermos de fiebre tifoidea deben estar aislados y evitarles la frecuencia de visitas.

Aconseje a las personas que rodeen o atiendan habitualmente a un enfermo de fiebre tifoidea que acepten la vacunación que se les ha insinuado.

Llame la atención al hecho que una fiebre tifoidea puede tener una apariencia de benigna y ser tan peligrosa y contagiosa como la más grave.

Prevenga también que si están en el campo, o en puntos donde el agua potable está expuesta a contaminarse o hay circunstancias que haga suponer el contagio en cualquiera agua de bebida, que hagan hervir el agua para beberla. Que igualmente no acostumbren a beber leche cruda.

Que no acostumbren a echar el hielo dentro del líquido que se quiere helar, sino que rodeen el vaso o recipiente por fuera.

Que las frutas y hortalizas rastreras se coman de preferencia cocidas, y que las que se coman crudas, sean muy bien lavadas en agua pura y corriente, es decir, en una llave, antes de servirlas.

Que las autoridades vigilen la explotación y aseo de los ostrales.

Que hagan una guerra sin cuartel a las moscas, evitando que las basuras las depositen en recipientes abiertos, y aseando los establos diariamente. En las habitaciones se puede usar la mezcla siguiente:

Formol…….15 partes
Leche……25 “
Agua…….60 “

Los papeles matamoscas son igualmente muy recomendables.

Aconseje que no se ocupe ninguna casa sin hacerla desinfectar antes, desinfección que se hace gratuitamente por el Desinfectorio.

Ruegue que se sigan estrictamente estas instrucciones, y cúmplalas usted en todas sus partes porque, si bien es cierto que la fiebre tifoidea no da más que una vez, suele en ocasiones repetir y porque además pueden ellas librarlo de contraer muchas otras enfermedades que pueden ser contagiosas en la misma forma que el tifus abdominal.

Usted seguirá tomando un tiempo más los remedios que le he prescrito hasta que la desaparición del contagio haya quedado completamente establecida por

una serie de análisis de sus orines y deposiciones. Y en caso que persistan los gérmenes, consulte a su médico que tendrá siempre particular interés para darle las instrucciones necesarias.

Dr. ARTURO ATRIA

PARA LAS MADRES

El babero

Algunos niños babean mucho pasados los 3 meses, y cuando están próximos a cortar los dientes, y sus vestiditos están constantemente húmedos si la madre no toma medidas para evitarlo.

Hay nenes que se refrían frecuentemente durante la dentición, y la sola causa de ello es que su ropa está constantemente mojada durante este período.

Con el fin de evitarlo pueden hacerse baberos de tela impermeable, de forma amplia, que cubran bien el pecho, lleguen más debajo de la cintura y se prendan por detrás, sobre los hombros (1). Sobre este babero se colocará otro, más pequeño, confeccionado con tela de toalla u otra más esponjosa y absorbente.

Si no se dispusiese de tela impermeable, puede ser reemplazada con recio papel comercial del llamado de embalaje el cual es tan barato que puede destruirse, y poner nuevo pedazo cuando queda humedecido y empapado por el babero del nene. Debe tenerse bien limpio al niño cuando babea, no dejando objetos con polvo o suciedad a su alcance, pues con los dedos húmedos recogerá toda la suciedad en lo que toque, la llevará a su boca y pudiera infeccionarse con ello.

Masticación de los alimentos

Muchos niños aprenden rápidamente a hacer uso de sus dientes cuando se les da comida que precisa masticar.

Si la mamadera ha estado provista de una tetina que haya obligado al niño a chupar como debe, el nene habrá aprendido como usar sus mandíbulas. Lea la madre el consejo acerca del modo como la criatura ha de chupar, y de como ha de suministrársele la mamadera, en el número 7 de la <<Hoja Sanitaria>>.

1. En Estados Unidos hay baberos que dicen: <<No me bese si me quiere bien>>. Se evita con eso el peligro de que los nenes adquieran sífilis, tuberculosis u otras enfermedades por vía bucal.

Cuando los dientes le salen, el niño siente vivos deseos de morder algo, y cuando haya cortado sus dos primeros pares de dientes, el anillo de hueso o la tetina de goma macisa que usaba como entretenimiento, serán reemplazados por un hueso de muslo de pollo, por ejemplo, o por un pedazo de bizcocho, de galleta dura, o un trozo de corteza bien duro de pan (2). Dándole al niño a morder alguna cosa sabrosa y nutritiva aprenderá a trabajar con sus dientes.

Hay que tener especial cuidado en no darle cosas que le puedan atragantar, ni tampoco otras que pueda él partir o quebrar. Lo que se le dé ha de ser de forma tal que pueda penetrar en la boca y de tamaño bastante grande para que no lo pueda tragar.

Si, por el contrario, sólo le dan alimentos blandos o papillas, el niño adquirirá la costumbre de tragarlos sin mezclarlos con saliva, como hace cuando masca, y quedará con predisposición a sufrir indigestión.

Si el niño está enfermo

Es en extremo imprudente y peligroso medicinar al niño sin consultar al médico.

En estos días de medicinas charlatanescas y remedios secretos, va prevaleciendo cada vez más la tendencia a recurrir a ellos. Es hábito reprobable cuando se trate de un adulto, pero infinitamente peor en el caso de una delicada criatura. El niño se halla enteramente en sus manos, mientras usted experimenta. Por fin, llama usted al médico, para que él subsane los muchos errores que inadvertidamente usted cometió.

---

1. Es bueno dar a masticar – sin que lo trague – tallo o raíz de lirio para facilitar la salida de los primeros dientes.

Al leer las páginas que siguen acerca de las varias enfermedades a que se halla expuesto el niño, tenga la madre en cuenta que todas éstas tienen sus causas y por regla general pudieron evitarse. Muchas pueden en el último análisis, atribuirse a Falta de limpieza. Alimentación irregular. Incorrecta alimentación. No haber aislado a un niño que contrajo infección. Las enfermedades serán raras cuando la madre.

1. Inculque al niño hábitos regulares.
2. Dé abundancia se aire puro al niño.
3. Vista al niño como lo requiera la estación

4. Proteja de infección.
5. No sobrealimente.
6. Evite y corrija la constipación.
7. Alimente al pecho.
8. La más rigurosa limpieza en la preparación del alimento y en los utensilios para la alimentación.

Para tomar la temperatura del niño, sacudir primero el termómetro clínico, para que la columna de mercurio baje, y colocarlo bien dentro del sobaco (axila), o en la ingle, asegurándose que lo envuelve la piel y no la ropa. La temperatura normal es 36,9 C.

Adenoides (Glándulas)

<<Síntomas>>. –Boca constantemente abierta, mirada un tanto alelada. Tal vez la nariz aparezca contraída, la cara pálida, y respire y hable con dificultad. Flujo nasal crónico, ronquidos, propensión a enfermarse de la garganta, sordera y dolor de oído acompañan frecuentemente a esta dolencia.

<<Tratamiento>>. –Es fácil hacer desaparecer este estado, pero el tratamiento sólo puede indicarlo un médico. La adenoides ejerce una influencia desfavorable en el estado general de salud, y mientras más pronto se elimine la obstrucción, más fácil será para el paciente recuperar con rapidez el terreno perdido. Deformidades permanentes de la boca y torax, además de la tendencia a enfermedades de los bronquios en épocas posteriores de la vida, son algunas de las consecuencias de las adenoides descuidada. (Tuberculosis).

Para impedir que se desarrolle esta enfermedad, enséñese al niño a respirar debidamente.

Afta

<<Síntomas>>. –Pequeñas manchas, levantadas, blancas, en la lengua, labios y en el interior de la boca. Acceso de fiebre en el niño, que llora al ser alimentado.

<<Causas>>. –

1. Pezonera y biberones sucios

2. Haber chupado el dedo o cualquier objeto sucio.

3. Pezonera que ha tomado polvo o suciedad o caído al suelo, y biberones que no han sido bien lavados.

<<Tratamiento>>. –Después de cada toma límpiese la boca y las encías con unos trapito[s] limpios y suaves empapados en una débil solución de ácido bórico y glicerina, que el niño puede chupar. Los trapitos no deben ser empleados una segunda vez. Cada lavado toma unos tres trapitos, y después de introducirlos una sola vez en la boca se destruirán o quemarán y de ninguna manera se empaparán nuevamente en la glicerina. Téngasele al corriente. Ningún niño bien cuidado deberá padecer esta enfermedad.

Enjuagar la boca con agua con bicarbonato o bien agua de Vichy.

Bronquitis

<<Síntomas>>. –En el caso típico, la temperatura es elevada, dos a tres grados sobre lo normal, la respiración es forzada, dilatándose las ventanas de la nariz, con tos desgarradora, hasta durante el sueño. Hay dolor con el estornudo y si la madre aplica el oído a la caja del pecho, podrá percibir un ruido peculiar.

<<Tratamiento>>. –Llámese inmediatamente al médico. Manténgase al paciente en cama en un cuarto o habitación cuya temperatura día y noche, sea de 16 a 20 grados. El cuarto debe estar bien ventilado y las ventanas abiertas si no hay peligro de exponer al paciente a una corriente de aire; pero debe mantenerse la cama fuera de la corriente. Dése alimento ligero y nutritivo.

Escoriaciones

<<Causas>>. –El haber descuidado mudar los pañales cuando el niño ha orinado o ha evacuado, y el no haber limpiado bien las partes después. El haber usado soda en el lavado de los pañales.

(<<Puede también obedecer a alimentación excesiva>>)

Cúidese de que los pañales estén bien aireados antes de usarlos, de que no queden demasiado ceñidos, y de que no se apliquen secos sin haber previamente lavado. Es buen plan tener a mano un cubo de agua fría al cambiar al nene y echar el pañal húmedo o sucio en él.

<<Tratamiento>>. –Lávese la piel con agua caliente, séquese, enjugándola con un paño suave, y úntense después las partes con un poco de vaselina, polvoreándolas con talco. Puede usarse como preventivo, después del baño, una mezcla de polvo de almidón y de talco boratado.

Convulsiones

Palidece el rostro del niño, se contraen ligeramente los músculos de la cara, de los ojos y de los dedos y se vuelve amoratado el rostro. Tal vez se interrumpa aparentemente la respiración, tal vez ponga los ojos en blanco, y hasta puede rechinar los dientes. El cuerpo se pone rígido, tiesas las piernas, cerrados los puños y cae hacia atrás la cabeza. Transcurrido algún tiempo, la respiración, que ha estado contenida, se reanuda, suda el niño, desparece la rigidez del cuerpo y el paciente puede quedar sumido en profundo sueño, o quedar solamente aletargado por algún tiempo, recuperando luego su anterior estado normal. Alarmantes son estos síntomas para la madre inexperta; pero en realidad no hay motivo para que pierda su presencia de ánimo.

<<Causas>>. –Alimentación deficiente o desacertada, irritación debida a la dentición, lombrices intestinales, cerilla o cuerpos extraños en los oídos, o irritación de la nariz, o adenoides, o la tosferina (convulsiva), o el inicio de alguna enfermedad o fiebre. Estas, y otras innumerables, pueden ser causa directa de las convulsiones.

<<Tratamiento>>. –Llámese inmediatamente al médico. Mientras tanto, aflójesele toda la ropa, désele un baño caliente con el agua a temperatura de 38 grados, pásesele por por la cabeza una esponja empapada en agua fría. El médico recetará la medicina adecuada. En todos los casos, y como medida preventiva e inicial, en tanto llega el médico, es muy conveniente desalojar del todo los intestinos, mediante una dosis de aceite de palma cristi, después de lo cual puede acotarse al niño o lavados con un litro de agua y una cucharada de bicarbonato.

INSECTOS Y PARÁSITOS NOCIVOS

<<Destrucción de las pulgas>>. –El mejor medio de preservarse de las picaduras de las pulgas es el mantener en su persona y alrededor de sí una limpieza rigurosa. Lavar los pisos con un agua jabonosa; también con soda cáustica al 20% o con emulsión de petróleo, que se prepara en la siguiente manera: se disuelven 50 gramos de jabón en 150 gramos de agua caliente; después se agrega poco a poco 800 gramos de petróleo bruto. Se usa esta emulsión diluída en agua en proporción de uno por veinte (1x20). Usar los polvos de Persia. Poner en los colchones menta acuática secada a la sombra. Un medio considerado infalible por algunos es el siguiente: en la noche, al tiempo de acostarse, se quema en cada pieza un poco de pólvora con las siguientes precauciones: hacer esto en todos

los departamentos y quemar más o menos 4 gramos para 60 metros cúbicos. En un volumen mayor, se dispondrá los montoncitos de pólvora en varios puntos. Cuando el humo disipa, todas las pulgas están destruidas.

<<Destrucción de los piojos>>. –Hay necesidad de convencerse que es falso que los piojos quiten el cuerpo los malos humores, y en consecuencia procurar destruirlos todos donde se presenten. La limpieza es el medio preventivo por excelencia. Para los de la cabeza usar el peine y las infusiones de tabaco; para los del cuerpo, baños sulfurosos. El ungüento mercurial es bueno, pero delicado. La bencina es muy buena, y puede ser empleada en la siguiente fórmula que la preparan en las boticas, y es muy barata:

Aceite de petróleo (parafina)……15

Cera……8

Lanolina…….2

Se fricciona bien la cabeza, y el cuerpo donde haya piojos, dos días sucesivamente.

Una pastilla de sublimado (¡Cuidado que es veneno!) disuelto en medio litro de vinagre mezclado a medio litro de agua caliente: esto destruye piojos y liendres. Hay que lavar antes la cabeza con agua y jabón. Esto hay que repetirlo después de 3 ó 4 días. Es también muy bueno alcohol con cebadilla.

Todas las liendres salen en el peinado con vinagre caliente. A los chiquillos corte el pelo al ras.

Para los piojos de la ropa se usa la desinfección por el azufre que está expuesta más adelante en el párrafo <<desinfección por el azufre>>.

<<Destrucción de las chinches>>. –La chinche puede pasar más de un año sin comer. Pone huevos en Septiembre, Noviembre, Enero y Marzo. Lo mejor es evitar que se presenten. Limpiar muy bien los departamentos, tapar todos los agujeros y rendijas, donde se refugian. El lavado frecuente, los polvos insecticidas, el petróleo, el aguarrás, las fumigaciones de azufre. El siguiente líquido es muy bueno.

Pimienta roja……. 50 gramos…
Ajenjo (planta)……50 “
Agua……...500 “
Se hace de cocción (cocimiento) y en seguida se disuelve:
Extracto de nuez vómica……1 gramo
“ de coloquíntida…… 1 “
“ de áloe…… 1 “

Se barniza con este líquido todas las maderas y muebles en los sitios en que puede esconderse la chinche. Si se usa blanqueo, se pone a cada valde medio litro del líquido.

También se puede usar una mezcla de ungüento mercurial con igual cantidad de petróleo; se aplica esta mezcla en los muebles y en donde se supone que hay chinches.

Al empapelar de nuevo debe echarse al engrudo medio litro de solución alcohólica de sublimado corrosivo al 2%. <<¡El sublimado es veneno!>>

Estos medios destruyen también otros insectos.

<<Para la limpieza de las camas:

Flor de azufre……10 Gramos
Trioximetileno…….. 5 “
Polvos de talco…….. 85 “
M. Triturar finamente, espolvorear.

<<Destrucción de los mosquitos>> -Quemar polvos de Persia (una cucharadita por metro cúbicos); así quedan aturdidos; se recogen y queman. Quemando azufre como se dirá después, u hojas finas de tabaco.

El humo debe mantenerse en las piezas a lo menos durante una hora.

<<Aseo de los perros>>. –Labaza de jabón negro que se deja bastante tiempo; enjuagarlos con un chorro de agua y poner polvos insecticidas. En la cama ponerles polvos de Persia, naftalina en polvo, mezclar plantas de olor fuerte.

<<Aseo de los gatos>>. –Usar polvos de Persia.

<<Desinfección por el azufre>>. –Previamente hay que quitar de las piezas todos los objetos de fierro o dorados. Se tapan las rendijas con tiras de papel engrudadas. Se pone en un plato de lata colocado sobre un montón de arena o rodeada de ladrillas, en el centro de la pieza, flor de azufre en la proporción de 40 g. por metro cúbico. Se rocia con alcohol. Se quema y se mantiene la pieza cerrada 24 horas. Esto es lo que se llama fumigaciones de azufre.

Dr. ARTURO ATRIA

MANUEL VÁZQUEZ O.

Practicante de cirugía menor

Aplica toda clase de inyecciones

Hace lavados y curaciones

Calle Copiapó N.º 1152 -Santiago

ATENCIÓN! El Comité Sanitario de la I. W. W. llama la atención de los obreros y empleados, y especialmente a los no organizados, que se interesen por tener a poco costo los servicios del Policlínico, que puedan incorporarse a la I. W. W., en cualquiera de sus Departamentos, como ser de Construcción, Oficios, Varios y Femenino, pagando solamente un peso de incorporación, dos pesos de cuota mensual y sometiéndose a un noviciado de sesenta días.

Además, se hace ver, que la familia de todo cotizante a la I. W. W. y al Policlínico –con los mismos dos pesos- tiene derecho a los servicios sanitarios, pagando sólo el 50 por ciento de los precios que se cobran al público.

Todo esto lo hace el Comité con el propósito de fomentar la organización y demostrar con hechos bien fehacientes, que los productores, estrechamente unidos son capaces de asegurarse –sin necesidad de leyes draconianas y leoninas, como la 4054 –la salud y la vida de ellos y la de sus familias.

¡Mujeres madres de familia! Dejad los prejuicios que te arruinan y encadenan al potro de la pobreza espiritual y económica, levántate de tu postración: encara e impele (empuja) a tu compañero hacia la organización que engrandece y redime, y si no quiere, vé tú a buscar la salvación de tu hogar, y él que quede en casa en tu lugar.

AÑO II — SANTIAGO DE CHILE, ENERO DE 1926 — NÚM. 12

I. W. W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza — Natanie 1037 — Avisos y giros al tesorero: Francisco Gallardo

BIBLIOTECA NACIONAL DIARIOS Y REVISTAS Periódicos

El Pan, el Pueblo y la Ley

Por Alemania han circulado después de la guerra reproducciones de una vieja colección de estampas que incluyen instructivos y delicados advertimientos a los acaparadores falsificadores y proveedores de malos productos alimenticios.

Una de ellas puede titularse: «Lección al panaderos». Es dura, cruel y bárbara, como herencia de la Edad Media, mantenida todavía algunos siglos, casi a las puertas de nuestros tiempos. Este era el tormento a que era sometido el panadero que vendía a sus conciudadanos pan falto de peso. Aparece el desdichado reo, orondo y graso, como habituado a vivir en la más apacible y provechosa burguesía dentro de una jaula de hierro. Sólidas cadenas la unen al brazo de una balanza. Si tiran del otro toda la jaula y el panadero se sostienen en el aire; pero si la dejan deslizarse por su propio peso, la jaula de hierro, con el panadero dentro, va a sumergirse en el canal. Dejarle ahogarse de una vez, como reo de grave delito sería una pena, pero no un suplicio. Sin embargo, quizá pueda librarse la vida. El panadero flucúa, diez veces fuera, diez veces sumergido en el agua. A cada chapuzón tragaba grandes borbotones que le ponen en trance de muerte. Todo el aparato de la justicia municipal, el juez con su curia, representación de la ley, arqueros y arcabuceros en representación de la fuerza, han venido a presenciar el escarmiento. El pueblo mira, grita, ríe y aplaude desde lo alto de la muralla que rodea el foso.

Es la época en que ni el pueblo ni la ley, ni los grandes señores alemanes han acabado de salir todavía de su barbarie primitiva. El procedimiento del bautizo parece de la mejor ejemplaridad. Sin duda, el caso no debía de ser frecuente—como se ha dicho en España, tratando de otros suplicios de la Inquisición — Es inverosímil en un régimen habitual de castigos como el que conmemora la vieja estampa sean muchos los panaderos que se obstinan en seguir fabricando pan fuera de peso. Indudablemente, el castigo no se aplicaba sino después de continuos y consetudinarios abusos, que prolongándose demasiado tiempo y llegando ya a ser exagerados e intolerables producían reacciones violentas y aplicaciones súbitas de la rigurosa ley. Antes de ese momento amargo, de ese mal trago a que será cruelmente sometido, el panadero había engordado en un régimen de complicidad o de tranquila tolerancia. Quizá el padre y el abuelo le habían educado en sus malos tratos, olvidándose de algún otro entrepasado que con cierta frecuencia echaba mano del agua del canal. Y es muy posible también que ese fastuoso y arrogante hombre, más custodio y defensor de la ley, estuviera sosegadamente en la tahona el día anterior, presenciando impávido la marcha de la industria y vigilando la venta del pan falto de peso.

Porque la ley tiene tres momentos, de muy distinta duración. Uno, el momento en que se elabora se estudia y se redacta. Puede nacer la ley tal como el pueblo la siente. Puede ser también, con arreglo a los sentimientos y a las ideas populares, una ley falta de peso. Otro momento—y éste es larguísimo,—es el que va blandeándose, paleándose, es decir, olvidándose y desplicándose. Y el último, en que, de pronto, aparece la necesidad de aplicarla de nuevo con el más severo rigor. Este momento

Castigo del baño, impuesto en Alemania durante la Edad Media a los panaderos que mermaban el peso de la mercancía. (Reproducción de una antigua estampa de Heidelberg).

suele ser bravísimo, pero sus efectos son terribles.

Cuando llega el día de la estrecha e implacable justicia, no son sólo los panaderos los que deben echarse a temblar. El pueblo acaba por decidir si debe o no repetirse el ejemplar castigo, y si choca demasiado con su juicio y con sus sentimientos, la ley muere. Quizá esa escena que reproduce la estampa de Heidelberg sea la última ejecución del «bautizo del panadero». El pueblo congregado alrededor del artefacto lúgubre—balanza y picota,—puede creer que el castigo es bárbaro, desproporcionado y, en definitiva, injusto. Entonces, todo el mundo trabajará para poner la ley en desuso o para derogarla y no serán los panaderos—aún los más exactos en el peso del pan—quienes trabajen con menor ardor por levantar esa amenaza oprobiosa e infamante que pesa sobre ellos y sus futuras generaciones.

Cuentan que una de las últimas veces en que fué aplicada en el Rhin—país de historia suave y blanda—la bárbara pena del trago al panadero, uno de los ayudantes del verdugo, encargado de tirar de la garrucha para levantar la jaula o dejar soga libre para hacerla caer, desobedeció la orden y siguió tirando.

—¡Suelta ya!—le decía su compañero—han dicho que soltemos.

—¡Señor burgomaestre!—gritó el hombre, sin soltar la cuerda.—¡No ve vuestra merced que se va ahogar!

Ley acabada y muerta. Cuando la discuten los ejecutores, es preciso derogarla y enterrarla. Durante muchos años lo corriente ha sido dejarla en un rincón, bien escondida entre las páginas del Código, o entre las viejas costumbres no practicadas, para que nadie se acuerde de ella!

¡Lo malo es que entonces el pan pesa cada vez menos... y llega un día en que hace falta sacar de nuevo la jaula y meter dentro de ella a un panadero para que no se olvide de su obligación!

Porque el pueblo no quiere ver en estos delitos simples atentados contra la propiedad. El pan es sagrado. No se debe, ni se puede jugar con él. El dinero del pobre apenas si le basta para el pan, y si hasta eso se le escatima y se le merma, el fraude equivale a robarle la vida. Las multas con que fué sustituída la vieja pena infamante vuelven a agravarse, aunque no lleguen ya nunca a la jaula de Heidelberg.

A. DE TORMES

Doce reglas para vivir con salud

(Del Departamento de Salubridad de Massachusetts, Estados Unidos)

1.ª Dormir ocho horas como mínimo y con las ventanas abiertas.

2.ª Alimentación: Leche, un litro diario para los niños; cereales, verduras, incluyendo como tales: lechuga, espinaca y acelga; frutas, huevos; todos los días, carne y dulce con moderación; cuatro vasos de agua diario.

3.ª Posición: Párese y siéntese bien derecho: al estar parado mantenga la cabeza levantada, mentón contraído, espalda recta, pecho saliente, abdómen contraído, hombros atrás; camine sobre la planta de los pies, bien puesta en el suelo, y éstos derechos, no hacia fuera.

4.ª Ejercicio: Lo suficiente al día para trans-

PARA LAS MADRES

LA CONSTIPACION

La constipación extreñimiento o sequedad de vientre es tal vez la afección que más alarma a las madres. Las causas pueden ser diversas y por tanto el tratamiento también lo será.

Lo primero que hacer es averiguar la causa, la cual puede ser una sencilla debilidad muscular, especialmente si el niño evacuó (obró) con dificultad ya desde que nació. Siendo ésta la causa, los masajes para fortalecer los músculos son un buen tratamiento.

Si el nene estuvo estreñido en un principio, y que a las pocas semanas sufra de constipación, no será debido a debilidad muscular, y en este caso los masajes no han de ser el único tratamiento.

Comunmente las evacuaciones de los niños criados con mamadera son más consistentes que las de los criados al pecho. Por tanto, no ha de extrañarse la madre si al suprimir el pecho y dar la mamadera se vuelven más sólidas.

«Evacuaciones normales».—Las evacuaciones de un niño sano son de color amarillo pálido, son blandas y lisas, y unas seis o siete en las 24 horas. Cuando las evacuaciones no son normales la madre ha de averiguar la causa antes de intentar el remedio. La naturaleza de los pañales ayudará a determinarla. Las siguientes indicaciones acerca del aspecto y significado de los pañales ayudarán a la madre a corregir el mal.

«Evacuaciones blancas».—Pequeños copos blancos, en evacuaciones amarillas, son causados por leche no digerida o por cuajo o gordura no digeridos. Las formaciones de cuajo pueden ser en suficiente cantidad para dar a la evacuación un aspecto blanco de queso. Un niño cuyas evacuaciones tengan este aspecto probablemente tendrá hambre, pero será peligroso darle más alimento, y lo que corresponde es asistirle a que digiera, reduciendo la cantidad de alimento.

LA CONSTIPACION (SUS CAUSAS)

«Evacuaciones verdes en niños alimentados al pecho».—Obedecen a que la madre ha tomado alimento inapropiado o un purgante, que ha experimentado una alteración o tenido un disgusto. Si el niño continúa progresando no hay para qué inquietarse.

El niño acostumbrado a chupete cubierto de azúcar, de leche condensada o de malta, es muy propenso a diarreas verdes.

Las diarreas verdes son causadas a veces por haber dejado mucho rato sobre el niño pañales húmedos.

«Evacuaciones verdes en niños alimentados con mamadera».—Hay tendencia a ellas si el niño es prematuro, débil o enfermizo. El exceso de azúcar o de gordura produce diarreas verdes y también tomas demasiado frecuentes o muy colmadas. Hay que atender sin tardanza a estas indicaciones porque si no se corrigen hay peligro que sobrevenga diarrea.

«Evacuaciones acuosas con tendencia a ser liquidas».—Indican diarrea y requieren la inmediata atención del médico, y rápido tratamiento. Si se desatienden puede peligrar la vida del niño.

«Evacuaciones mucosas».—Son causadas por el mal estado del grueso intestino, o por un esfuerzo del niño, o por haberle dado enemas (peritas por el ano) de agua jabonada.

«Errores de alimentación».—Son a veces la causa del desarreglo intestinal, por insuficiente alimentación, exceso de alimentación, o no contener bastante gordura el alimento. Las siguientes indicaciones ayudarán a apreciar si, la alimentación es apropiada y a corregirla si no lo fuere.

«Alimento deficiente en gordura» produce evacuaciones secas, duras, migajosas y poco abultadas.

«Insuficiencia de alimento» produce pocas evacuaciones, algo pequeñas, consistentes, pero pasarán sin dificultad. En una palabra, serán del todo normales, pero no lo bastante frecuentes. A este síntoma se juntará el de aumentar muy poco el peso y de que el nene clama por tener que esperar 3 ó 4 horas por su alimento, el remedio está a mano y es darle más alimento.

Si el niño está tomando el pecho la madre procurará enriquecer y aumentar su leche bebiendo un poco de agua antes de dar el pecho.

«Sobrealimentación».—Caso harto frecuente, produce evacuaciones abultadas y consistentes, pastosas, o bien abultadas y duras, secas, migajosas. Lo primero que hacer es reducir el alimento dando menos tomas o tomas menos cuantiosas. Si el niño es alimentado al pecho bastará suprimir tetadas o reducir su duración, y si aun así no hubiera resultado, la madre puede tomar un poco de agua antes de dar el pecho con el propósito de diluir ligeramente su leche.

«Tratamiento general».—La constipación no se cura en un instante, y cuanto más antigua más se tardará. Hay tratamientos que pueden emplearse en todos los casos, cualquiera que sea la causa, pero es esencial perseverar en ellos. No hay que descuidar el estreñimiento pertinaz. Puede la madre probar estos tratamientos:

1. Fricciones con aceite caliente de olivas subiendo por el lado derecho del vientre, atravesarlo sobre el ombligo, descender por el lado izquierdo y así sucesivamente.

2. Si la disposición ocurre, digamos, a las siete de la mañana, agregar a la única toma anterior una y hasta dos cucharaditas de miel de abejas, con la misma cantidad de agua. Terminada la toma, siéntese al nene en su orinalito y no se le hable ni se distraiga su atención.

3. Un traguito de agua ya hervida, aun caliente o enfriada, dado de mañana, media hora antes de la primera toma, es altamante beneficioso.

4. Una cucharadita o más, según la edad del nene, de jugo de uvas, naranjas o limones, una o más veces al día, entre las tomas.

5. Parafina medicinal o vaselina líquida, pura, de media a una cucharadita una a dos veces al día antes de dar el pecho o el biberón. Puede suministrarse durante todo el tiempo que se quiera.

6. Una cucharadita de almíbar liviano de dulce de higos o ciruelas pasas, o de jarabe de azúcar mascabado o melado de caña.

7. Una cucharadita de miel de abejas, calentada para diluirla.

No se dé al niño calomel, inyecciones de jabón ni «polvos grises». Si los remedios sencillos no dan resultado, consúltese al médico.

---

pirar bien. Camine cinco kilómetros diarios si no puede hacer algún deporte al aire libre.

5.ª Descanso: Cuando se sienta cansado repose y no coma fuerte.

6.ª Intestinos: Una evacuación (obrar) diaria, por lo menos, preferentemente después del desayuno. Los dolores de cabeza y muchas otras molestias son debidas a la constipación. Los cereales con cáscara, las verduras, frutas, en especial manzanas, ciruelas, naranjas, etc., ayudan a evitarla. No use remedios.

7.ª Higiene de la boca: Cepille su dentadura después de cada comida y antes de acostarse. Mantenga limpia su boca. Agua salada es suficiente para enjuagarla.

8.ª Baños: Un baño frío diario si se soporta bien; si no, baño tibio; y un baño caliente de limpieza semanal.

9.ª Ropa: Debe ser de acuerdo con la estación y temperamento, preferible no muy abrigada.

10.ª Enfermedades contagiosas: Practique hábitos de buena higiene; evite salivar y sonarse descuidadamente; no emplee vasos o toallas que otras personas utilicen, e ingiera sólo alimentos y bebidas limpios y controlados.

11.ª Hábitos: Cultive aquellos que dan vigor al cuerpo y al espíritu; evite los demás, aunque sean inofensivos; la infancia es la edad propicia para adquirir costumbres buenas y sanas.

12.ª Higiene mental: Es talvez la más importante: «No se aflija ni se apure». Conserve su calma. Gobierne sus emociones; sino, ellas le gobernarán a usted. «Esté alegre». «Sea amable». «Sea independiente». Siga los consejos de Emerson y trabaje con sus propias manos; sosténgase con sus pies y formule sus propios pensamientos. Así adquirirá el dominio de sí mismo, que es la característica del verdadero hombre.

Entre yo y una mosca

A una mosca pregunté:
«¿De dónde viene su mercé?»
Y me contestó muy ufano:
«Del estercolero, madama».

¿Y se ha lavado las patitas
antes de venir, señorita?
Pues, si en el pan se ha de parar,
¡cómo, uf, lo va a dejar!»

«Si en las frutas y en los dulces
su trompa sucia introduce;
si todo lo habrá de urgar,
¡cómo, uf, lo va a dejar?!

La mosca se echó a reír
y burlona empezó a decir:
¿cree usted que aquel moscón
viene de algún régio salón?

O que aquellas otras mosquitas
que se están allí quietecitas
andan sólo de paseo
con el más espléndido aseo?

Es mucho su engaño, señora,
aquél, no hace una hora,
a que se hartaba goloso
entre el pus de un pestoso».

Y aquella otra almorzó
lo que un tísico desgarró,
y así todas hemos andado
por lugares no muy aseados»

Y dígame usted, señorita,
¿cuál es la más limpiecita?
¿a cuál dará, su mercé,
un sorbo de su café?
....

Y volaron las inmundas
y en meditación profunda
yo quedé,
y luego, apasionado dije:
¿de qué sirve la ley que rige
al ladrón,
de qué la cruel guillotina
contra el vil que asesina
sin piedad,
si pueblo todo el ambiente
la más infame inconsciente
criminal?

INCÓGNITA

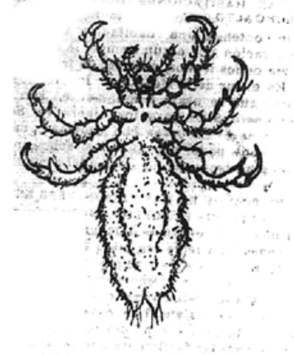
TIFUS EXANTEMATICO

INSTRUCCIONES POPULARES

Desde hace años se ha venido oyendo hablar del tifus exantemático, del «exantemático» como dicen todos. Esta es una enfermedad muy antigua entre nosotros; pero no ha estado bien reconocida sino en este último tiempo. El nombre que le daba antes el pueblo era el de chavalongo y estoy seguro que basta este recuerdo para que todos reconozcan que efectivamente siempre habían oído hablar de ella.

En Argentina y otras partes lo llaman tabardillo

El exantemático es una enfermedad contagiosa, es decir pegativa de una persona enferma a una persona sana. Se ha observado antes muchas epidemias en todo el país, y en otras partes. Antiguamente se veía que esta enfermedad aparecía en los ejércitos en campaña; qué aparecía, también cuando había mucha pobreza y mucho desaseo mucha mugre, como pasa en los tiempos en que hay calamidades públicas. Fuera de estos casos se había notado que este mal permanecía siempre entre la gente mugrienta o de aseada, en los presos de las cárceles, en los limosneros. Los médicos de las casas ricas casi no ven esta clase de enfermos; no los encuentran en su clientela; sin embargo los hallan en las salas de los hospitales. Los médicos de los pobres, de los que van a las casas de gente pobre, los encuentran con más frecuencia.



Pioj hembra, aumentado 25 veces

Todo esto se había observado; pero no se sabía por qué era así. Los sabios ideaban mil maneras para explicarse la forma cómo se pegaba la enfermedad; pero no podían acertar, en balde hacían muchos experimentos, algunas veces con peligro de su propia vida, y no daban con la solución.

Al fin a uno de ellos se le ocurrió pensar que esta enfermedad se pegaría por los piojos, y se puso a hacer experimentos. Este sabio que vivía en Argelia, que es un país del Africa, pasó varios años haciendo experiencias que le permitieron asegurar que estaba en la razón. Después comunicó sus resultados a otros compañeros, sabios también como él, y todos se han convencido que efectivamente el tifus exantemático se transmite, se pega por los piojos. No ha habido uno sólo que haya asegurado que no es cierto. En algunas otras cosas sucede que los sabios no están de acuerdo; pero en esto de que el exantemático se pega por los piojos están todos conformes. Los únicos que no quieren creer esto son los ignorantes que alegan que siempre ha habido piojos y no se hab'aba antes del exantemático y que ni se conocía la enfermedad; pero con la explicación que he dado respecto del nombre de la enfermedad, se habrá visto que no hay razón para dudar de que siempre haya existido.

Una vez que los sabios estuvieron conformes en que la enfermedad se pega por los piojos, empezaron a probar si los demás bichos del cuerpo transmiten también la enfermedad, y se convencieron de que ni las pulgas, ni las ladillas, ni las chinches, así como tampoco las moscas ni las arañas, eran capaces de pegar la enfermedad.

Hicieron también la prueba de acostarse en la cama misma de los enfermos que estaban con el exantemático y vieron que era imposible contraer la enfermedad cuando éstos no tenían piojos.

Todas estas pruebas han tardado muchos años en hacerse, y han sido repetidas en todas partes, y todos los sabios, los que estudian estas cosas, piensan lo mismo: que el tifus exantemático se pega solamente por los piojos de la gente. Es necesario que un piojo pique a un enfermo de tifus exantemático y que después pique a una persona sana para que la enfermedad pueda pegarse.

Pero los sabios que se pasan estudiando todas estas cuestiones, han llegado también a convencerse que el exantemático no se pega de ninguna otra laya. No se pega por el aire, ni por el agua, ni por la comida, ni por la bebida, ni porque entre a la pieza de un enfermo, ni porque se vaya al hospital. No se pega tampoco porque un individuo se cure o porque trasnoche o porque no coma.

La vida desordenada que significa el curarse, el trasnochar, el no comer por estar con la bebida, la suelen hacer también los ricos. Pero como éstos son limpios, se mudan con frecuencia de ropa, se lavan y se bañan, resulta que no andan con piojos. Es claro que algunas veces algún rico suele caer enfermo; pero esto es porque ha pescado algún piojo en el carro, en una aglomeración de gente, y ese piojo ha venido de alguna persona enferma. Porque si la persona no está enferma, el piojo por sí mismo no es enfermo. Se necesita que el piojo pique a una persona enferma del exantemático para que pueda pegar la enfermedad; si nó, es inútil.

Son los sabios los que han demostrado todas estas cosas.

En los pueblos que son más civilizados que nosotros, esta enfermedad ha ido desapareciendo porque los habitantes son cada vez más limpios. En Inglaterra, en Francia, en Alemania, no se encuentra tifus exantemático. En esos países la gente se baña mucho y es aseada. El pueblo es más cuidadoso de su persona

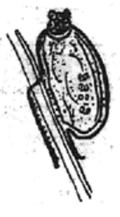
Aquí, entre nosotros, también el exantemático no existe en los ricos. Pero en el pueblo es donde se presenta en forma de epidemia, porque entre nosotros hay mucha mugre; el pueblo gasta mucho en beber y poco en vestirse o en mudarse de ropa. No se baña con frecuencia ni siquiera se lava todos los días. De ahí entonces que la ropa del cuerpo con el sudor y la tierra va haciéndose muy favorable para los piojos; de tal manera que si un amigo tiene piojos y se los pega a otro, esos piojos hacen cría ligerito.

Los piojos son muy comunes en nuestro pueblo. Hay personas que uno les ve muy bien presentaditas, con los vestidos limpiecitos, con melena cortada a la última moda, con los labios pintados y bien empolvadas, y sin embargo, andan con piojos en la cabeza, con los pelos llenos de liendres. Esa gente ha tenido tiempo y medios para ponerse decente y no ha procurado que su cuerpo esté limpio de todas esas malezas, que son feas, repugnantes, y perjudiciales pues o que pueden esos piojos transmitir enfermedades

Lo más curioso es que la gente mugrienta pretende disculparse de su desaseo diciendo que los piojos son de la gente y las pulgas son de los perros». Pero eso no es cierto porque la gente limpia no tiene piojos. Yo no he visto a ningún oligarca con piojos; en cambio los he encontrado en las personas mugrientas Si los perros no tienen piojos no es porque sean limpios sino que es la piel muy dura y el piojo no puede romperla para alimentarse con la sangre, y en cambio la pulga, que tiene una lanceta más fuerte vive en ellos como en nosotros

Una vez que los sabios establecieron bien todas estas cuestiones se explicaron perfectamente lo que debía hacerse para extinguir el exantemático, es decir, para evitar que el mal cundiera A la gente rica no tuvieron nada que prevenirle puesto que esta clase de gente no tiene los bichos que pegan la enfermedad. Con la costumbre que tienen de bañarse continuamente y, lavarse todos los días

Piojo macho aumentado 25 veces.



Huevo de piojo o liendre

y peinarse, los ricos han acertado con la manera como puede evitarse la enfermedad sin saberlo. Además como se cambian con frecuencia de ropa, resulta que si alguna vez se le pega un piojo, éstos se mueren de hambre porque el piojo no vive nada más que de la sangre del hombre, y el piojo no puede pasar tres o cuatro días sin comer. Ni las liendres se conservan vivas porque después la lavandera hace hervir la ropa, y si alguna llegara a escaparse, con el aplanchado quedan muertas todas Este aseo es lo que ha librado a los ricos de que en ellos se asiente la enfermedad

Como el pobre no puede proporcionarse todos estos medios que tan buen resultado han dado en la gente acomodada, los gobiernos que cuidan de la salud del pueblo, han creado distintos servicios para atenderlos. Desde luego han creado nuevos hospitales donde son muy bien atendidos los enfermos de exantemático. Cada enfermo que llega es bañado en agua templada y muy bien jabonado para que pase a la sala, sin liendres ni piojos, y no vaya por lo tanto a contagiar al personal que lo atiende. La ropa es ensacada y llevada a la lavandería del hospital o entregada al desinfectorio que después la devuelve sin contagio, sin liendres y sin piojos.

Hay algunos enfermos que mueren; pero es porque la enfermedad es muy grave, y no porque se les haya bañado. En la calle también se mueren muchos que se ocultan y no quieren ir al hospital, y sin embargo, ahí no se han bañado. El exantemático es una enfermedad terrible. ¡Quién no sabe de algún amigo o conocido que murió del chavalongo! Personas que estaban bien sanas, en ocho o diez días han muerto del exantemático!

Pero al Gobierno no sólo no le conviene que se muera la gente sino que además le conviene que no enfermen. Para el Gobierno ojalá que nunca fuera necesario abrir un hospital, y mucho menos para una enfermedad como el exantemático que puede hacerse desaparecer con sólo seguir todo el pueblo los consejos de aseo que se dan, y que son los que han hecho que los ricos no enfermen de este mal.

Por eso ha creado los baños públicos para que la gente vaya a bañarse gratuitamente. Estos establecimientos no son muchos, pero poco a poco se irá aumentando. Ojalá todo el mundo tuviera la costumbre de bañarse seguido, y así como se hacen pruebas de box se hicieran con frecuencia y con igual entusiasmo pruebas de natación u otras semejantes

Como el pueblo nuestro no tiene todavía la costumbre de bañarse, de asearse, y por el contrario siempre anda lleno de mugre, el Gobierno ha confiado a algunas autoridades que se encarguen de hacer la limpieza necesaria para combatir el exantemático. Eso es parte del trabajo de las brigadas sanitarias. Ojalá el Gobierno no estuviera obligado a hacer esto porque así economizaría dinero, y el personal y la plata que se gasta en eso podría ser invertido en otra cosa que necesitara efectivamente ayuda.

Si el pueblo se preocupara por sí mismo de limpiarse de todas esas inmundicias como son los piojos, querría decir que todos los habitantes habrían ayudado al Gobierno en la tarea de combatir el exantemático. Con baños, con peines, con jabón se puede exterminar por completo el exantemático. Las medidas no pueden ser más sencillas.

Es algo vergonzoso que para todo esto sea el Gobierno el que deba estar cortando el pelo, comprando peines y jabón, y haciendo que los habitantes se aseen.

El pueblo trabajador debe saber que basta que que no tenga piojos para que el tifus exantemático se acabe; debe comprender que sobre él recae el principal provecho puesto que esta enfermedad le da a él con más seguridad, puesto que entre ellos hay más desaseo, y que la muerte y las enfermedades del pueblo son un perjuicio para todos los habitantes, pues el Gobierno que recibe el dinero de todos, ha de invertir en medicinas, empleados y en hospitales un dinero que podía ser mejor invertido, en obras que redundaran en provecho del pueblo mismo.

Ojalá no olviden los consejos y enseñanzas de esta hoja.

Que el exantemático o chavalongo se pega por los piojos.

Que todos podemos ayudar al Gobierno a combatir el exantemático con limpiarnos de piojos y liendres

Que esto es ventajoso para todos porque hay más economías.

Que en vez de pagar plata en bebida y en cigarros, es preferible gastarla en limpiar el cuerpo, asear la ropa y arreglar la habitación. Así es bueno para uno mismo y para la familia.

DESTRUCCION DE LOS PIOJOS

«Hay necesidad de convencerse que es falso que los piojos quiten del cuerpo los malos humores, y en consecuencia procurar destruirlos todos donde se presenten. La limpieza es el medio preventivo por excelencia. Para los de la cabeza usar el peine y las infuciones de tabaco; para los del cuerpo, baños sulfurosos. El ungüento mercurial es bueno, pero delicado. La bencina es muy buena, y puede ser empleada en la siguiente fórmula que la preparan en las boticas, y es muy barata.

Aceite de petróleo (parafina)............	15
Cera	8
Lanolina.....................................	2

Se fricciona bien la cabeza, y el cuerpo donde haya piojos dos días sucesivamente

Una pastilla de sublimado (¡cuidado que es veneno!) di suelto en medio litro de vinagre mezclado a medio litro de agua caliente: esto destruye piojos y liendres. Hay que lavar antes la cabeza con agua y jabón. Esto hay que repetirlo después de 3 ó 4 días. Es también muy bueno alcohol con cebadilla

Todas las liendres salen en el peinado con vinagre caliente. A los chiquillos córtese el pelo al ras.

Para los piojos de la ropa se usa la desinfección por el azufre que dimos en nuestro número anterior: «Desinfección por el azufre»

DR. ARTURO ATRIA

Manuel Vázquez O.
PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES
HACE LAVADOS Y CURACIONES
CALLE COPIAPÓ N.º 1152 - SANTIAGO

Cartilla de higiene personal

CAPÍTULO XIII

LA HABITACION

Todos los pueblos, aun los más salvajes, sintiendo la necesidad de sustraer al cuerpo de la acción de los agentes exteriores perjudiciales, han construído habitaciones que,

Casas insalubres (ranchos). La casa de arriba es de adobe, y sin ventanas. En la de abajo, hecha de paja, los habitantes deben padecer de mucho frío durante las noches del invierno y deben vivir muchos parásitos (pulgas, piojos y chinches).

partiendo de las cavernas de los hombres primitivos, se han ido perfeccionando con los siglos hasta llegar a los palacios modernos.

Pero al mismo tiempo que las habitaciones se han transformado, se han cambiado las condiciones de vida de los que moran en ellas, y de abrigos temporales durante las inclemencias del tiempo, se han convertido en lugares en donde los hombres permanecen por muchas horas y a veces de una manera contínua.

Es necesario, pues que intervenga la higiene para que las casas sean sanas y agradables, en vez de constituir una fuente de molestias y de enfermedades.

En las ciudades modernas, donde se reunen un gran número de personas, es aún más necesaria la aplicación de medidas de la higiene a las habitaciones. Las piezas estrechas, insuficientes sin sol, húmedas y, sobre todo, sucias, son uno de los factores principales en el desarrollo de la anemia, la tuberculosis, el tifus y otras muchas enfermedades.

La importancia de que las habitaciones sean salubres es tan grande que, según han demostrado los higienistas, la mortalidad se aumenta con el número de individuos que viven en una superficie determinada.

ES PERJUDICIAL QUE MUCHAS PERSONAS DUERMAN JUNTAS EN UN CUARTO REDUCIDO.—Como es necesario que CADA PERSONA DISPONGA DE CINCUENTA METROS CÚBICOS DE AIRE NUEVO POR HORA, según ya hemos dicho, resulta que, cuando muchas personas duermen juntas en un espacio reducido, donde no hay ventilación, se roban el aire unas a otras, y el mismo aire es respirado varias veces por distintas personas. Es costumbre muy generalizada en nuestro país acostarse a dormir seis u ocho individuos juntos en una pieza muy pequeña, a casi tocándose unos a otros. Esto, además de las malas condiciones en que se hace en tales circunstancias la respiración, facilita muchísimo la propagación de ciertas enfermedades por el contacto prolongado y forzoso de los sanos con los enfermos. Cada persona debe disponer «por lo menos» de veinticinco a veintisiete metros cúbicos de espacio, es decir, de nueve metros cuadrados de superficie sobre el suelo, si la pieza tiene tres metros de altura. En los climas calientes esta superficie debe calcularse en el doble.

«La habitación deberá tener siempre capacidad suficiente para alojar a todos los que vivan y duerman en ella.

CADA PIEZA DEBE TENER UN DESTINO ESPECIAL.—No sólo en el campo, sino también en la ciudades, se ven familias que disponen de una sola pieza, la cual sirve al mismo tiempo de dormitorio, de cocina y aún de albergue a los animales domésticos.

Esto es insalubre y cuando menos la cocina debe ocupar un cuarto especial.

Generalmente los braseros no tienen chimeneas o tubos que den salida franca al humo y a los gases fuera de la habitación, y en ocasiones no hay propiamente braseros, sino que se utilizan tres piedras grandes para formar el fogón.

En estas condiciones es muy peligroso que quede fuego encendido en una habitación donde se duerme, porque cuando los gases que se producen en la combustión no tienen salida fácil, pueden mezclarse con el aire que se respira.

El ácido carbónico y el óxido de carbono que se producen al quemarse el carbón, son deletéreos (mortíferos) y pueden producir el envenenamiento de la sangre, y la muerte.

Nunca debe permitirse que los animales duerman con las personas, pues además de viciarse el aire con su respiración, pueden propagar ciertas enfermedades.

Casa de madera, hecha en California por mejicanos. Nótese que tiene ventanas y que está levantada sobre el suelo por pilotes.

LAS CASAS DEBEN TENER VENTANAS PARA DAR PASO A LA LUZ Y AL AIRE.—Las casas que construyen los peones en el campo están hechas generalmente por el patrón de las que sirvieron en tiempo de la colonia y aun las hay en pleno Santiago. Sobre ellas no han pasado los siglos, ni el progreso las ha tocado. Son cajas de adobe sin más aberturas que la puerta de entrada. Carecen completamente de ventanas que dén paso a la luz y al aire (figuras de más adelante), y los techos son a veces tan bajos que casi se pueden tocar con la mano. Por fortuna los habitantes de estas casas viven al aire libre durante todo el día. Sin embargo, las mujeres permanecen en ellas muchas horas, y durante la noche hombres, mujeres y niños duermen sobre el suelo, hacinados en un reducido espacio.

Todas las piezas que sirvan de habitación, deben tener siempre ventanas grandes por las cuales puedan penetrar la luz y el sol, y hacerse la ventilación. «Adonde no entra el sol», dice un proverbio antiguo, «entra el médico». Es decir, que allí se desarrollan enfermedades serias.

Las ventanas deben dar, de preferencia, al oriente o al sur en los climas fríos o templados, para que el sol pueda entrar en la habitación y calentarla. En los climas calientes, por lo contrario, se protegerá la casa contra el sol, situándola al pié de una colina, o por medio de una cortina de árboles, y se orientará de manera que ofrezca su mayor superficie a los vientos reinantes, si son suaves y salubres.

LAS HABITACIONES DEBEN TENER EL TECHO ALTO.—Con objeto de que el aire que contenga una habitación baste a la respiración por algún tiempo, la altura mínima de los techos debe ser de tres metros.

En el sur de la República los techos de paja, que se usan comúnmente, son un verdadero nido para los alacranes. Sería mejor hacer las casas con azoteas o, cuando menos, poner debajo de los techos inclinados un techo plano de madera sin aberturas

EL PISO DE LA HABITACIÓN DEBE ESTAR MAS ALTO QUE EL SUELO.—Cuando el piso de una pieza está más bajo que el suelo que la rodea, se vuelve esa pieza húmeda y fría, porque las paredes y el piso se cargan del agua de la tierra. Debe siempre procurarse que los pisos estén altos y separados de la tierra, si es posible. Las casas de madera se levantarán sobre pilotes para que el aire pueda circular fácilmente por debajo.

La costumbre, tan frecuente en el campo, de dormir en el piso es muy dañosa, especialmente si la casa es húmeda y el piso de tierra. Los pisos deben enladrillarse o revestirse de madera.

LOS MUROS.—Los muros de las habitaciones deberán ser bastante gruesos para proteger a los habitantes contra los cambios bruscos de temperatura. Cuando las paredes dejan pasar corrientes de aire, las habitaciones frías y los que las ocupan, especialmente si no están bien abrigados para dormir, están expuestos a enfriamientos que pueden ser muy perjudiciales.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

IMPRENTA LIBERTA
NATANIEL, 1057
En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
SE GARANTIZA LA SERIEDAD

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
ATENCION DENTAL:
Martes, Jueves y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex. jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.—
Curaciones dientes	1.—

Imp. Liberta, Nataniel 1057, Santiago 1-16

Año II Santiago de Chile de 1926 Núm. 12. Precio 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – Precio 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 – [valores] y giros al tesorero: Francisco Gallardo

EL PAN, EL PUEBLO Y LA LEY

Por Alemania han circulado después de la guerra reproducciones de una vieja colección de estampas que incluyen instructivos y delicados advertimientos a los acaparadores falsificadores y proveedores de malos productos alimenticios.

Una de ellas puede titularse: <<Lección al panadero>>. Es dura, cruel y bárbara, como herencia de la Edad Media, mantenida todavía algunos siglos, casi a las puertas de nuestros tiempos. Este era el tormento a que era sometido el panadero que vendía a sus conciudadanos pan falto de peso. Aparece el desdichado reo, orondo y graso, como habituado a vivir en la más apacible y provechosa burguesía dentro de una jaula de hierro. Sólidas cadenas la unen al brazo de una balanza. Si tiran del otro toda la jaula y el panadero se sostienen en el aire; pero si la dejan deslizarse por su propio peso, la jaula de hierro, con el panadero dentro, va a sumergirse en el canal. Dejarle ahogarse de una vez, como reo de grave delito sería una pena, pero no un suplicio. Sin embargo, quizá pueda librarse la vida. El panadero fluctúa, diez veces fuera, diez veces sumergido en el agua. A cada chapuzón tragaba grandes borbotones que le ponen en trance de muerte. Todo el aparato de la justicia municipal, el juez con su curia, representación de la ley, arqueros y arcahuseros en representación de la fuerza, han venido a presenciar el escarmiento. El pueblo mira, grita, ríe y aplaude desde lo alto de la muralla que rodea el foso.

Es la época en que ni el pueblo ni la ley, ni los grandes señores alemanes han acabado de salir todavía de su barbarie primitiva. El procedimiento del bautizo parece la mejor ejemplaridad. Sin duda, el caso no debía de ser frecuente –como se ha dicho en España, tratando de otros suplicios de la Inquisición – Es inverosímil en un régimen habitual de castigos como el que conmemora la vieja estampa sean muchos los panaderos que se obstinan en seguir fabricando pan fuera de peso. Indudab[l]emente, el castigo no se aplicaba sino después de continuos y consetudinarios abusos, que prolongándose demasiado tiempo llegando ya a ser exagerados e intolerables producían reacciones violentas y aplicaciones

súbitas de la rigurosa ley. Antes de ese momento amargo, de ese mal trago a que será cruelmente sometido, el panadero había engordado en un régimen de complicidad o de tranquila tolerancia. Quizá el padre y el abuelo le ha bien educado en sus malos tratos, olvidándose de algún otro antepasado que conoció el sabor del agua y del canal. Y es muy posible [también] que ese fastuoso y arrogante hombre de [ar]mas custodio y defensor de la ley, estuviera sosegadamente en la tahona el día anterior, presenciando impávido la marcha de la industria y vigilando la venta del pan falto de peso.

Porque la ley tiene tres momentos, de muy distinta duración. Uno, el momento en que se elabora se estudia y se redacta. Puede nacer la ley tal como el pueblo la siente. Puede ser también, con arreglo a los sentimientos y a las ideas populares, una ley falta de peso. Otro momento – y este es larguísimo, - en que va blandeándose, paleándose, es decir, olvidándose y desaplicándose. Y el último, en que, de pronto, aparece la necesidad de aplicarla de nuevo con el más severo rigor. Este momento suele ser bravísimo, pero sus efectos son terribles.

(IMAGEN: Castiyo del baño, impuesto en Alemania durante la Edad Media a los panaderos que mermaban el peso de la mercancía, <Reproducción de una antigua estampa de Heidelerg>)

Cuando llega el día de la estrecha e implacable justicia, no son sólo los panaderos los que deben echarse a temblar. El pueblo acaba por decidir si debe o no repetirse el ejemplar castigo y si choca demasiado con su juicio y con sus sentimientos, la ley muere. Quizá esa escena que reproduce la estampa de Heidelberg sea la última ejecución del <<bautizo del panadero>>. El pueblo congregado alrededor del artefacto lúgubre –balanza y picota –puede creer que el castigo es bárbaro, desproporcionado y, en definitiva, injusto. Entonces, todo el mundo trabajará para poner la ley en de uso o para derogarla y no serán los panaderos –aún los más exactos en el peso del pan –quienes trabajan con menor ardor por levantar esa amenaza oprobiosa e infamante que pesa sobre ellos y sus futuras generaciones.

Cuentan que una de las últimas veces en que fue aplicada en el Rhin –país de historia suave y blanda –la bárbara pena del trago al panadero, uno de los ayudantes del verdugo, encargado de tirar de la garrucha para levantar la jaula o dejar soga libre para hacerla caer, desobedeció la orden y siguió tirando.

-¡Suelta ya!- le decía su compañero –han dicho que soltemos.

-¡Señor burgomaestre!- gritó el hombre, sin soltar la cuerda. -¡No ve vuestra merced que se va a ahogar!

Ley acabada y muerta. Cuando la discuten los ejecutores, es preciso derogarla y enterrarla. Durante muchos años lo corriente ha sido dejarla en un rincón, bien escondida entre las páginas del Código, o entre las viejas costumbres no practicadas, para que nadie se acuerde de ellas.

¡Lo malo es que entonces el pan pesa cada vez menos… y llega un día en que hace falta sacar de nuevo la jaula y meter dentro de ella a un panadero para que no se olvide de su obligación!

Porque el pueblo no quiere ver en estos del[it]os simples atentados contra la propiedad. El pan es sagrado. No se debe, ni se puede jugar con él. El dinero del pobre apenas si le basta para el pan, y si hasta eso se le escatima y se le merma, el fraude equivale a robarle la vida. Las multas con que fue sustituída la vieja pena infamante vuelven a agravarse, aunque no lleguen ya nunca a la jaula de Heidelberg.

A. DE TORMES

DOCE REGLAS PARA VIVIR CON SALUD

(Del Departamento de Salubridad de Massachusetts, Estados Unidos)

1) Dormir ocho horas como mínimo y con las ventanas abiertas.

2) Alimentación: Leche, un litro diario para los niños; cereales, verduras, incluyendo como tales: lechuga, espinaca y acelga; frutas, huevos: todos los días, carne y dulce con moderación; cuatro vasos de agua diario.

3) Posición: Párese y siéntese bien derecho: al estar parado mantenga la cabeza levantada, mentón contraído, espalda recta, pecho saliente, abdomen contraído, hombros atrás; camine sobre la planta de los pies, bien puesta en el suelo y éstos derechos, no hacia afuera.

4) Ejercicio: Lo suficiente al día para transpirar bien. Camine cinco kilómetros diarios si no puede hacer algún deporte al aire libre.

5) Descanso: Cuando se sienta cansado repose y no coma fuerte.

6) Intestinos: Una evacuación (obrar) diaria, por lo menos, preferentemente después del desayuno. Los dolores de cabeza y muchas molestias son debidas a la constipación. Los cereales con cáscaras, las verduras, frutas, en especial manzanas, ciruelas, naranjas, etc., ayudan a evitarla. No use remedios.

7) Higiene de la boca: Cepille su dentadura después de cada comida y antes de acostarse. Mantenga limpia su boca. Agua salada es suficiente para enjuagarla.

8) Baños: Un baño frío diario si se soporta bien; si no, baño tibio; y un baño caliente de limpieza semanal.

9) Ropa: Debe ser de acuerdo con la estación y temperamento, preferible no muy abrigada.

10) Enfermedades contagiosas: Practique hábitos de buena higiene; evite salivar y sonarse descuidadamente; no emplee vasos o toallas que otras personas utilicen, e ingiera sólo alimentos y bebidas limpios y controlados.

11) Hábitos: Cultive aquellos que dan vigor al cuerpo y al espíritu; evita los demás, aunque sean inofensivos; la infancia es la edad propicia para adquirir costumbres buenas y sanas.

12) Higiene mental: Es talvez la más importante: <<No se aflija ni se apure>>. Conserve su calma. Gobierne sus emociones: sino, ellas le gobernarán a usted. <<Esté alegre>>, <<Sea amable>>. <<Sea independiente>>. Siga los consejos de Emerson y trabaje con sus propias manos; sosténgase con sus pies y formule sus propios pensamientos. Así adquirirá el dominio de sí mismo, que es la característica del verdadero hombre.

La Constipación

La constipación extreñimiento o sequedad del vientre es tal vez la afección que más alarma a las madres. Las causas pueden ser diversas y por tanto el tratamiento también lo será.

Lo primero que hacer es averiguar la causa, la cual puede ser una sencilla debilidad muscular, especialmente si el niño evacuó (obró) con dificultad ya desde que nació. Siendo ésta la causa, los masajes para fortalecer los músculos son un buen tratamiento.

Si el nene estuvo estreñido en un principio, y que a las pocas semanas sufra de constipación: no será debido a la debilidad muscular, y en este caso los masajes no han de ser el único tratamiento.

Comunmente las evacuaciones de los niños criados con mamadera son más consistentes que las de los criados al pecho. Por tanto, no ha de extrañarse la madre si al suprimir el pecho y dar la mamadera se vuelven más sólidas.

<<Evacuaciones normales>>. –Las evacuaciones de un niño sano son de color amarillo pálido, son blandas y lisas, y unas seis o siete en las 24 horas. Cuando las evacuaciones no son normales la madre ha de averiguar la causa antes de intentar el remedio, la naturaleza de los pañales ayudará a determinarla. Las siguientes indicaciones acerca del aspecto y significado de los pañales ayudarán a la madre a corregir el mal.

<<Evacuaciones blancas>>. –Pequeños copos blancos, en evacuaciones amarillas, son causados por leche no digerida o por cuajo o gordura no digeridos. Las formaciones de cuajo pueden ser en suficiente cantidad para dar a la evacuación un aspecto blanco de queso. Un niño cuyas evacuaciones tengan este aspecto probablemente tendrá hambre, pero será peligroso darle más alimento, y lo que corresponde es asistirle a que digiera, reduciendo la cantidad de alimento.

La constipación (sus causas)

<<Evacuaciones verdes en niños alimentados al pecho>>. –Obedecen a que la madre ha tomado alimento inapropiado o un purgante, que ha experimentado una alteración o tenido un disgusto. Si el niño continúa progresando no hay para qué inquietarse.

El niño acostumbrado a chupete cubierto de azúcar, de leche condensada o de malta, es muy propenso a diarreas verdes.

Las diarreas verdes son causadas a veces por haber dejado mucho rato sobre el niño pañales húmedos.

<<Evacuaciones verdes en niños alimentados con mamadera>>. –Hay tendencia a ellas si el niño es prematuro, débil o enfermizo. El exceso de azúcar o de gordura produce diarreas verdes y también tomas demasiado frecuentes o muy colmadas. Hay que atender sin tardanza a estas indicaciones porque si no se corrigen hay peligro que sobrevenga diarrea.

<<Evacuaciones acuosas con tendencia a ser líquidas>>. –Indican diarrea y requieren la inmediata atención del médico, y rápido tratamiento. Si se desatiende puede peligrar la vida del niño.

<<Evacuaciones mucosas>>. –Son causadas por el mal estado del grueso intestino o por un esfuerzo del niño, o por haberle dado enemas (peritas por el ano) de agua jabonada.

<<Errores de alimentación>>. –Son a veces la causa del desarreglo intestinal, por insuficiente alimentación, exceso de alimentación, o no contener bas-

tante gordura el alimento. Las siguientes indicaciones ayudarán a apreciar si la alimentación es apropiada y a corregirla si no lo fuere.

<<Alimento deficiente en gordura>> produce evacuaciones secas, duras, migajosas y poco abultadas.

<<Insuficiencia de alimento>> produce pocas evacuaciones, algo pequeñas, consistentes, pero pasarán sin dificultad. En una palabra, serán del todo normales, pero no lo bastante frecuentes. A este síntoma se juntará el de aumentar muy poco el peso y de que el nene clama por tener que esperar 3 ó 4 horas por su alimento. El remedio está a mano y es darle más alimento.

Si el niño está tomando el pecho la madre procurará enriquecer y aumentar su leche bebiendo un poco de agua antes de dar el pecho.

<<Sobrealimentación>>. –[ilegible] harto frecuente, produce evacuaciones abultadas y consistentes, pastosas o bien abultadas y duras, secas, migajosas. Lo primero que hacer es reducir el alimento dando menos tomas o tomas menos cuantiosas. Si el niño es alimentado al pecho bastará suprimir tetadas o reducir su duración, y si aun así no hubiera resultado, la madre puede tomar un poco de agua antes de dar el pecho con el propósito de diluir ligeramente su leche.

<<Tratamiento general>>. –La constipación no se cura en un instante, y cuanto más antigua más se tardará. Hay tratamientos que pueden emplearse en todos los casos, cualquiera que sea la causa, pero es esencial perseverar en ellos. No hay que descuidar el estreñimiento pertinaz. Puede la madre probar estos tratamientos:

1. Fricciones con aceite caliente de olivas subiendo por el lado derecho del vientre, atravesarlo sobre el ombligo, descender por el lado izquierdo y así sucesivamente.

2. Si la disposición ocurre, digamos, a las siete de la mañana, agregar a la única toma anterior una y hasta dos cucharaditas de miel de abejas, con la misma cantidad de agua. Terminada la toma, siéntase al nene en su orinalito y no se le hable ni se distraiga su atención.

3. Un traguito de agua ya hervida, aun caliente o enfriada, dado de mañana, media hora antes de la primera toma, es altamente beneficioso.

4. Una cucharadita o más, según la edad el nene, de jugo de uvas, naranjas o limones, una o más veces al día entre las tomas.

5. Parafina medicinal o vaselina líquida, pura, de media a una cucharadita una a dos veces al día antes de dar el pecho o el biberón. Puede suministrarse durante todo el tiempo que se quiera.

6. Una cucharadita de almíbar liviano de dulce de higos o ciruelas pasas, o de jarabe de azúcar mascabado o melado de caña.

7. Una cucharadita de miel de abejas, calentada para diluirla.

No se dé al niño calomel, inyecciones de jabón ni <<polvos grises>>. Si los remedios sencillos no dan resultado, consúltese al médico.

ENTRE YO Y UNA MOSCA

A una mosca pregunté:
"¿De dónde viene su mercé?"
Y me contestó muy ufana:
"Del estercolero, madame".

¿Y se ha lavado las patitas
Antes de venir, señorita?
Pues, si en el pan se ha de parar,
¡Cómo, uf, lo va a dejar!

La mosca se echó a reír
Y burlona empezó a decir:
¿Crée usted de aquel moscón
Viene de algún regio salón?

O que aquellas otras mosquitas
Que se están allí quietecitas
Andan sólo de paseo
Con el más expléndido aseo?

Es mucho su engaño, señora,
Aquél, no hace una hora,
A que se hartaba glorioso
Entre el pus de un pestoso"

Y dígame usted, señorita,
¿cuál es la más limpiecita?
¿a cuál dará, su mercé,
Un sorbo de su café?

Y volaron las inmundas
Y en meditación profunda
Yo quedé,
Y luego, apensionada dije:
¿de qué sirve la ley que [ilegible]
Al ladrón,
De qué la cruel guillotina
Contra el vil que sesina
Sin piedad,
Si puebla todo el ambiente
La más infame inconsciente
Criminal?

Incógnita

TIFUS EXANTMATICO

Instrucciones populares

Desde hace años se ha venido oyendo hablar del tifus exantemático, del <<exantemático>> como dicen todos. Esta es una enfermedad muy antigua entre nosotros; pero no ha estado bien reconocida sino en este último tiempo. El nombre que le daba antes el pueblo era el de chavalongo y estoy seguro que basta este recuerdo para que todos reconozcan que efectivamente siempre habían oído hablar de ella.

En Argentina y otras partes lo llaman tabardillo.

El exantemático es una enfermedad contagiosa, es decir, pegativa de una persona enferma a una persona sana. Se ha observado antes muchas epidemias en todo el país, y en otras partes. Antiguamente se veía que esta enfermedad aparecía en los ejércitos en campaña; que parecía también cuando había mucha pobreza y mucho desaseo, mucha mugre, como pasa en los tiempos en que hay

calamidades públicas. Fuera de estos casos se había notado que este mal permanecía siempre entre la gente mugrienta o desaseada, en los presos de las cárceles, en los limoneros. Los médicos de las casas ricas casi no ven esta clase de enfermos: no los encuentran en su clientela; sin embargo, los hallan en las salas de los hospitales. Los mé[d]icos de los pobres, de los que van a las casas de gente pobre, los encuentran con más frecuencia.

(IMAGEN: Piojo hembra, aumentado a 5 veces)

Todo esto se había observado; pero no se sabía por qué era así. Los sabios ideaban mil maneras para explicarse la forma cómo se pegaba la enfermedad; pero no podían acertar, en balde hacían muchos experimentos, algunas veces con peligro de su propia vida, y no daban con la solución.

Al fin a uno de ellos se le ocurrió pensar que esa enfermedad se pegaría por los piojos, y se puso a hacer experimentos. Este sabio que vivía en Argelia, que es un país del Africa, pasó varios años haciendo experiencias que le permitieron asegurar que estaba en la razón. Después comunicó sus resultados a otros compañeros, sabios también como él, y todos se han convencido que efectivamente el tifus exantemático se transmite, se pega por los piojos. No ha habido uno sólo que haya asegurado que no es cierto. En algunas otras cosas sucede que los sabios no están de acuerdo, pero en esto de que el exantemático se pega por los piojos están todos conforme. Los únicos que no quieren creer esto son los ignorantes que alegan que siempre ha habido piojos y no se hablaba antes del exantemático y que ni se conocía la enfermedad; pero con la explicación que he dado al respecto del nombre de la enfermedad, se habrá visto que no hay razón para dudar de que siempre haya existido.

Una vez que los sabios estuvieron conformes en que la enfermedad se pega por los piojos, empezaron a probar si los demás bichos del cuerpo transmiten también la enfermedad, y se convencieron de que ni las pulgas, ni las ladillas, ni las chinches, asi como tampoco las moscas ni las arañas, eran capaces de pegar la enfermedad.

Hicieron también la prueba de acostarse en la cama misma de los enfermos que estaban con exantemático y vieron que era imposible contraer la enfermedad cuando éstos no tenían piojos.

Todas estas pruebas han tardado muchos años en hacerse, y han sido repetidas en todas partes, y todos los sabios, los que estudian estas cosas, piensan lo

mismo: que el tifus exantemático se pega solamente por los piojos de la gente. Es necesario que un piojo pique a un enfermo de tifus exantemático y que después pique a una persona sana para que la enfermedad pueda pegarse.

Pero los sabios que pasan estudiando todas estas cuestiones, han llegado también a convencerse que el exantemático no se pega de ninguna otra laya. No se pega por el aire, ni por el agua, ni por la comida, ni por la bebida, no porque entre a la pieza de un enfermo, ni porque se vaya al hospital. No se pega tampoco porque un individuo se cure o porque trasnoche o porque no coma.

La vida desordenada que significa el curarse, el trasnochar, el no comer por estar con la bebida, la suelen hacer también los ricos. Pero como éstos son limpios, se mudan con frecuencia de ropa, se lavan y se bañan, resulta que no andan con piojos. Es claro que algunas veces algún rico suele cae[r] enfermo; pero esto es porque ha pescado algún piojo en el carro, en una aglomeración de gente, y ese piojo ha venido de alguna persona enferma. Porque si la persona no está enferma, el piojo por sí mismo no es enfermo. Se necesita que el piojo pique a una persona enferma del exantemático para que pueda pegar la enfermedad; si nó, es inútil.

Son los sabios los que han demostrado todas estas cosas.

En los pueblos que son más civilizados que nosotros, esta enfermedad ha ido desapareciendo porque los habitantes son cada vez más limpios. En Inglaterra, en Francia, en Alemania, no se encuentra tifus exantemático. En esos paises la gente se baña mucho y es aseada. El pueblo es más cuidados de su persona.

Aquí, entre nosotros, también el exantemático no existe en los ricos. Pero en el pueblo es donde se presenta en forma de epidemia, porque entre nosotros hay mucha mugre, el pueblo gasta mucho en beber y poco en vestirse o en mudarse de ropa. No se baña con frecuencia ni siquiera se lava todos los días. De ahí entonces que la ropa del cuerpo con el sudor y la tierra va haciéndose muy favorable para los piojos; de tal manera que si un amigo tiene piojos y se los pega a otro, esos piojos hacen cría ligerito.

Los piojos son muy comunes en nuestro pueblo. Hay personas que uno les ve muy bien presentaditas, con los vestidos limpiecitos, con melena cortada a la última moda, con los labios pintados y bien empolvadas, y sin embargo, andan con piojos en la cabeza, con los pelos llenos de liendres. Esa gente ha tenido tiempo y medios para ponerse decente y no ha procurado que su cuerpo esté limpio e todas esas malezas que son feas repugnantes, y perjudiciales pues o que pueden esos piojos transmitir enfermedades.

Lo más curioso es que la gente mugrienta pretende disculparse de su desaseo diciendo que <<los piojos son de la gente y las pulgas de los perros>>. Pero eso no es cierto porque la gente limpia no tiene piojos. Yo no he visto a ningún oligarca con piojos; en cambio los he encontrado en las personas mugrientas. Si los perros no tienen piojos no es porque sean limpios sino porque es la piel muy dura y el piojo no puede romperla para alimentarse con la sangre, y en cambio la pulga, que tiene una lanceta más fuerte vive en ellos como en nosotros.

Una vez que os sabios establecieron bien todas estas cuestiones se explicaron perfectamente lo que debía hacerse para extinguir el exantemático, es decir, para evitar que el mal cundiera. A la gente rica no tuvieron nada que prevenirle puesto que esta clase de gente no tiene los bichos que pegan la enfermedad. Con la costumbre que tienen de bañarse continuamente y, lavarse todos los días y peinarse, los ricos han acertado con la manera como puede evitarse l enfermedad sin saberlo. Además como se cambian con frecuencia de ropa, resulta que si alguna vez se lo pega un piojo, éstos se mueren de hambre porque el piojo no vive nada más que de la sangre del hombre, y el piojo no puede pasar tres o cuatro días sin comer. Ni las liendres se conservan vivas porque después la lavandera hace hervir la ropa, y si alguna llegara a escaparse, con el aplanchado quedan muertas todas. Este aseo es lo que ha librado a los ricos de que en ellos se asiente la enfermedad.

(IMAGEN: Piojo macho, aumentado 25 veces)

(IMAGEN: Huevo de piojo o liendre)

Como el pobre no puede proporcionarse todos estos medios que tan buen resultado han dado en la gente acomodada, los gobiernos que cuidan la salud del pueblo, han cread distintos servicios para atenderlos. Desde luego, han creado nuevos hospitales donde son muy bien atendidos los enfermos de exantemático. Cada enfermo que llega es bañado en agua templada y muy bien jabonado para que pase a la sala sin liendres ni piojos, y no vaya por lo tanto a contagiar al personal que lo atiende. La ropa es ensacada y llevada a la lavandería del hospital o entregada al desinfectorio que después la devuelve sin contagio, sin liendres y sin piojos.

Hay algunos enfermos que mueren; pero es porque la enfermedad es muy grave, y no porque se les haya bañado. En la calle también se mueren muchos

que se ocultan y no quieren ir al hospital, y sin embargo, ahí no se han bañado. El exantemático es una enfermedad terrible. ¡Quién no sabe de algún amigo o conocido que murió del chavolongo! Personas que estaban bien sanas, en ocho o diez días han muerto del exantemático!

Pero al Gobierno no sólo le conviene que se muera la gente sino que además le conviene que no enfermen. Para el Gobierno ojalá que nunca fuera necesario abrir un hospital, y mucho menos para una enfermedad como el exantemático que puede hacerse desaparecer con sólo hacerse seguir todo el pueblo los consejos de aseo que se dan, y que son los que han hecho que los ricos no enfermen de este mal.

Por eso ha creado los baños públicos para que la gente vaya a bañarse gratuitamente. Estos establecimientos no son muchos, pero poco a poco se irá aumentando. Ojalá todo el mundo tuviera la costumbre de bañarse seguido, y así como se hacen pruebas de box se hicieran con frecuencia y con igual entusiasmo pruebas de natación y otras semejantes.

Como el pueblo no tiene todavía la costumbre de bañarse, de asearse, y por el contrario siempre anda lleno de mugre, el Gobierno ha confiado a algunas autoridades que se encarguen de hacer la limpieza necesaria para combatir el exantemático. Eso es parte del trabajo de las abrigadas sanitarias. Ojalá el Gobierno no estuviera obligado a hacer esto porque así economizaría dinero, y el personal y la plata que se gasta en eso podría ser invertido en otra cosa que necesitara efectivamente ayuda.

Si el pueblo se preocupara por sí mismo de limpiarse de todas esas inmundicias como son los piojos, querría decir que todos los habitantes habrían a[y]udado al Gobierno en la tarea de combatir el exantemático. Con baños, con peines, con jabón se puede exterminar por completo el exantemático. Las medidas no pueden ser más sencillas.

Es algo vergonzoso que para todo esto sea el Gobierno el que deba estar costando el pelo, comprando peines y jabón, y haciendo que los habitantes se aseen.

El pueblo trabajador debe saber que basa que no tenga piojos para que el tifus exantemático se acabe; debe comprender que sobre él recae el principal provecho puesto que esta enfermedad le da a él con más seguridad, puesto que entre ellos hay más desaseo, y que la muerte y las enfermedades del pueblo son un prejuicio para todos los habitantes, pues el Gobierno que recibe el dinero de todos, ha de invertir en medicina, empleados y en hospitales un dinero que podía ser mejor invertido, en obras que redundaran en provecho del pueblo mismo.

Ojalá no olviden los consejos y enseñanzas de esta hoja.

Que el exantemático o chavalongo se pega por los piojos.

Que todos podemos ayudar al Gobierno a combatir al exantemático con limpiarse de piojos y liendres

Que esto es ventajoso para todos porque hay más economías.

Que en vez de pagar plata en bebida y en cigarros, es preferible gastarla en limpiar el cuerpo, asear la ropa y arreglar la habitación. Así es bueno para uno mismo y para la familia.

Destrucción de los piojos

<<Hay necesidad de convencerse que es falso que los piojos quiten del cuerpo los malos humores, y en consecuencia procurar destruirlos todos donde se presenten. La limpieza es el medio preventivo por excelencia. Para los de la cabeza usar el peine y las infuciones de tabaco; para los del cuerpo, baños sulfurosos. El ungüento mercurial es bueno, pero delicado. La bencina es muy buena, y puede ser empleada en la siguiente fórmula que la preparan en las boticas, y es muy barata.

Aceite de petróleo (parafina)…….. 15

Cera……8

Lanolina…….2

Se fricciona bien la cabeza, y el cuerpo donde haya piojos dos días sucesivamente.

Una pastilla de sublimado (¡cuidado que es veneno!) disuelto en medio litro de vinagre mezclado a medio litro de agua caliente: esto destruye piojos y liendres. Hay que lavar antes la cabeza con agua y jabón. Esto hay que repetirlo después de 3 ó 4 días. Es también muy bueno alcohol con cebadilla.

Todas las liendres salen en el peinado con vinagre caliente. A los chiquillos córtese el pelo al ras.

Para los piojos de la ropa se usa la desinfección por el azufre que dimos en nuestro número anterior: <<Desinfección por el azufre>>.

Dr. ARTURO ATRIA

MANUEL VÁZQUEZ O.

Practicante de cirugía menor

Aplica toda clase de inyecciones

Hace lavados y curaciones

Calle Copiapó N.º 1152 -Santiago

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPÍTULO XIII

LA HABITACION

Todos los pueblos, aun los más salvajes, sintiendo la necesidad de sustraer al cuerpo de la acción de los agentes exteriores perjudiciales, han construido habitaciones que, partiendo de las cavernas de los hombres primitivos, se han ido perfeccionando con los siglos hasta llegar a los palacios modernos.

(IMAGEN: Casas insalubres <ranchos>. La casa de arriba es de adobe, y sin ventanas. En la de abajo, hecha de paja, los habitantes deben padecer de mucho frío durante las noches del invierno y deben vivir muchos parásitos <pulgas, piojos y chinches>)

Pero al mismo tiempo que las habitaciones se han transformado, se han cambiado las condiciones de vida de los que moran en ellas, y de abrigos temporales durante las inclemencias del tiempo, se han convertido en lugares en donde los hombres permanecen por muchas horas y a veces de una manera contínua.

Es necesario, pues que intervenga la higiene para que las casas sean sanas y agradables, en vez de constituir una fuente de molestias y de enfermedades.

En las ciudades modernas, donde se reúnen un gran número de personas, es aún más necesaria la aplicación de medidas de la higiene a las habitaciones. Las piezas estrechas, insuficientes sin sol, húmedas y, sobre todo, sucias, son uno de los factores principales en el desarrollo de la anemia, la tuberculosis, el tifus y otras muchas enfermedades.

La importancia de que las habitaciones sean salubres es tan grande que, según han demostrado los higienistas, la mortalidad se aumenta con el número de individuos que viven en una superficie determinada.

ES PERJUDICIAL QUE MUCHAS PERSONAS DUERMAN JUNTAS EN UN CUARTO REDUCIDO. –Como es necesario que CADA PERSONA DISPONGA DE CINCUENTA METROS CÚBICOS DE AIRE NUEVO POR HORA, según ya hemos dicho, resulta que, cuando muchas personas duermen juntas en un espacio reducido, donde no hay ventilación, se roban el aire unas a otras, y el mismo aire es respirado varias veces por distintas personas. Es costumbre muy generalizada en nuestro país acostarse a dormir seis y ocho individuos juntos en una pieza muy pequeña, a casi tocándose unos a otros. Esto, además de las malas condiciones en que se hace en tales circunstancias la respiración, facilita muchísimo la propagación de ciertas enfermedades por el contacto prolongado y forzoso de los sanos con los enfermos. Cada persona debe disponer <<por lo menos>> de veinticinco a veintisiete metros cúbicos de espacio, es decir, de nueve metros cuadrados de superficie sobre el suelo, si la pieza tiene tres metros de altura. En los climas calientes esta superficie debe calcularse en el doble.

<<La habitación deberá tener siempre capacidad suficiente para alojar a todos los que vivan y duerman en ella>>.

CADA PIEZA DEBE TENER UN DESTINO ESPECIAL. –No sólo en el campo, sino también en las ciudades, se ven familias que disponen de una sola pieza, la cual sirve al mismo tiempo de dormitorio, de cocina y aún de albergue a los animales domésticos.

Esto es insalubre y cuando menos la cocina debe ocupar un cuarto especial.

Generalmente los braseros no tienen chimeneas o tubos que den salida franca al humo y a los gases fuera de la habitación, y en ocasiones no hay propiamente braseros, sino que se utilizan tres piedras grandes para formar el fogón.

En estas condiciones es muy peligroso que quede fuego encendido en una habitación donde se duerme, porque cuando los gases que se producen en la combustión no tienen salida fácil, pueden mezclarse con el aire que se respira.

El ácido carbónico y el óxido de carbono que se producen al quemarse el carbón, son deletéreos (mortíferos) y pueden producir el envenenamiento de la sangre, y la muerte.

Nunca debe permitirse que los animales duerman con las personas, pues además de viciarse el aire con su respiración, pueden propagar ciertas enfermedades.

(IMAGEN: [ilegible] Casa de madera, hecha en California por mejicanos. Nótese que tiene ventanas y que está levantada sobre el suelo por pilotes)

LAS CASAS DEBEN TENER VENTANAS PARA DAR PASO A LA LUZ Y AL AIRE. –Las casas que constituyen los peones en el campo están hechas generalmente por el patrón de las que sirvieron en tiempo de la colonia y aun las hay en pleno Santiago. Sobre ellas no han pasado los siglos, ni el progreso las ha tocado. Son cajas de adobe sin más aberturas que la puerta de entrada. Carecen completamente de ventanas que den paso a la luz y al aire (figuras de más adelante), y los techos son a veces tan bajos que casi se pueden tocar con la mano. Por fortuna los habitantes de estas casas viven al aire libre durante todo el día. Sin embargo, las mujeres permanecen en ellas muchas horas, y durante la noche hombres, mujeres y niños duermen sobre el suelo hacinados en un reducido espacio.

Todas las piezas que sirvan de habitación, deben tener ventanas grandes por las cuales puedan penetrar la luz y el sol, y hacerse la ventilación. <<Adonde no entra el sol>>, dice un proverbio antiguo, <<entra el médico>>. Es decir, que allí se desarrollan enfermedades serias.

Las ventanas deben dar, de preferencia, al oriente o al sur en los climas fríos o templados, para que el sol pueda entrar en la habitación y calentarla. Se protegerá la casa contra el sol, situándola al pié de una colina, o por medio de una cortina de árboles, y se orientará de manera que ofrezca su mayor superficie a los vientos reinantes, si son suaves y salubres.

LAS HABITACIONES DEBEN TENER EL TECHO ALTO. –Con objeto de que el aire que contenga una habitación baste a la respiración por algún tiempo, la altura mínima de los techos debe ser de tres metros.

En el sur de la República los techos de paja, que se usan comúnmente, son un verdadero nido para los alacranes. Sería mejor hacer las casas con azoteas o, cuando menos, poner debajo de los techos inclinados un techo plano de madera sin aberturas.

EL PISO DE LA HABITACIÓN DEBE ESTAR MAS ALTO QUE EL SUELO. –Cuando el piso de una pieza está más bajo que el suelo que la rodea, se vuelve esa pieza húmeda y fría, porque las paredes y el piso se cargan del agua de la tierra. Debe siempre procurarse que los pisos estén altos y separados de la tierra, si es posible. Las casas de madera se levantarán sobre pilotes para que el aire pueda circular fácilmente por debajo.

La costumbre, tan frecuente en el campo, de dormir en el piso es muy dañosa, especialmente si la casa es húmeda y el piso de tierra. Los pisos deben enladrillarse o revestirse de madera.

LOS MUROS. –Los muros de las habitaciones deberán ser bastante gruesos para proteger a los habitantes contra los cambios bruscos de temperatura. Cuando las paredes dejan pasar corrientes de aire, las habitaciones frías y los que las ocupan, especialmente si no están bien abrigados para dormir, están expuestos a enfriamientos que pueden ser muy perjudiciales.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Se garantiza la seriedad.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

ATENCIÓN MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

ATENCIÓN DENTAL: Martes, Jueves y Sábados

PRECIOS AL PÚBLICO:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

Extracciones 1.-

Curaciones dientes 1.-

AÑO II — SANTIAGO DE CHILE, FEBRERO DE 1926 — NÚM. 13

I.W.W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACION DEL COMITE SANITARIO — Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza — Nashville, Tenn. — Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

Los Charlatanes

Compositores o aliñadores

Del enorme grupo de charlatanes que actúan en la sociedad simulando un oficio, son éstos unos de los más peligrosos. Poco hay que temer al lenguaraz que trepado en el toldo de un carricoche vende pomada de oso blanco para curar toda clase de dolores, ya que el uso de ese ungüento—además de ensuciar la piel del paciente—no hace otro daño que mantener la dolencia. Otro tanto se puede decir del que vende polvos, lápices o tinturas para cohibir (detener) las hemorragias de las heridas, ya que se trata de substancias químicas (como ciertas sales de plata o de hierro) cuyo poder hemostático o coagulante de la sangre no trae mayores complicaciones. Estos charlatanes no tienen mayor peligro para los enfermos que el de sacarle un peso del bolsillo por remedios falsos que valen cien veces menos que el valor pagado. Pero, al lado de éstos, actúan los funestos aliñadores o compositores que cobran un peso por cada huesito safado o luxado, como decimos los que algo sabemos de medicina. Estos sugetos hacen una obra criminal, pues—ignorando hasta el número de huesos que participan en cada articulación o coyuntura y sin sospechar siquiera su constitución y forma—tratan de volver a su estado normal aparatos locomotores cuyas piezas ignoran. Son como aquellos que presumen de mecánicos o de relojeros sin saber siquiera cuántas ruedas o tornillos tiene la máquina que pretenden componer.

La mayor parte de los éxitos de tales estafadores radica en la ignorancia del pueblo y, generalmente, dan por safado o luxado un miembro que no tiene tal lesión y que sólo ha sido contundido o machucado. Haciendo grandes aspavientos y provocando intensos dolores al paciente, hacen sonar sus coyunturas para exclamar muy ufanos: «¡ya entró el huesito!» La víctima paga agradecida, sin darse cuenta que lo único que ha sacado es un dolor inútil y el riesgo de echarse a perder un órgano sano. Pero estos casos no son los verdaderamente graves, ellos se producen cuando hay una verdadera luxación (safadura) o una fractura (quebradura). En tales casos los manipuleos de tales ignorantes llegan a destruir los tejidos blandos (músculos, arterias, venas, nervios, piel) y determinar hemorrágias gravísimas o bien la complicación tremenda de una fractura simple o cerrada (en que los huesos no rompen la piel) para transformarla en una fractura expuesta (quebradura en que los huesos rompen la piel); lo que acarrea la infección del hueso, obligando al cirujano a cortar el miembro gangrenado y produciendo—muchas veces—la muerte del infeliz enfermo, debido a su ignorancia y a la perversidad del charlatán.

Yo he visto enfermitos de tuberculosis de los huesos y de las articulaciones, cuyo tratamiento es la inmovilización, ya que aparte de producirles grandes dolores los movimientos difunden la infección; he visto a estos desgraciados, que han caído en manos de aliñadores, los cuales al ver el aumento de volúmen del hueso o de la articulación han practicado maniobras dolorosísimas hasta llegar a quebrar un hueso no roto y safar una articulación de posición correcta. Todos estos crímenes quedaron impunes porque los mismos padres de los enfermitos se negaron a dar los nombres de los que sacrificaron a sus hijos.

En los países más cultos han ido desapareciendo tales falsos médicos gracias a la creciente cultura popular. Entre nosotros ha de hacerse lo mismo y esta obra deben emprenderla por la persuación y la acción directa—es es necesario—los obreros conscientes y organizados.

Nadie lleva el reloj al pastelero para que se lo componga, ni manda hacer un pastel al relojero. Lo lógico es lo inverso. Igual cosa se debe hacer con los enfermos de los huesos: precisa llevarlos a un médico competente o a los servicios de Asistencia Social de la ciudad; ya sea a los policlínicos de ortopedia de los distintos hospitales o a la Asistencia Pública cuando se trata de un accidente reciente.

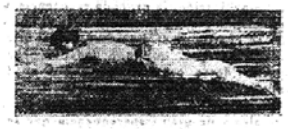
J. GANDULFO

APRENDA USTED A NADAR

APARATOS AUXILIARES DE LA NATACION

El arte de nadar sería algo difícil y su aprendizaje un tanto largo, sin el auxilio de ciertos aparatos que le evitan las dificultades y molestias inherentes, y lo hacen más agradable a los niños y personas tímidas. Asimismo, los ejercicios constantes de brazos, piernas, cabeza y tronco, contribuyen con mucho a la libre y correcta expedición en el agua.

«A lo rana», final del tiempo III o comienzo del tiempo I



«A lo rana», tiempo II

«A lo rana», tiempo III

Entre los varios aparatos de que se vale la natación, enumeraremos aquí los principales y más conocidos: el soporte o caballete, las anillas, el cinturón de corcho, el chaleco salva vidas, las vejigas, etc.

«El caballete o soporte» es un aparato compuesto de cuatro patas de madera (al estilo de las pequeñas mesas que todos conocemos), que tiene como cubierta una tela resistente en que pueden apoyarse con seguridad el pecho o la espalda, según sea el ejercicio natatorio que debe practicarse. Es, sin duda, el mejor aparato de que podemos echar mano en los ejercicios en tierra, y su valor indiscutible está demostrado con la adopción que de él han hecho los países que más evidentes progresos realizan en la natación. El ejército francés (para no citar otros casos) lo usa desde hace tiempo con excelentes resultados.

«Las anillas» son tres ligas o cordeles, dos de los cuales se colocan en las axilas de las piernas (nacimiento del muslo o ingles) y uno en el pecho; o bien uno en el vientre y los otros en las axilas de los brazos (sobacos). La primera distribución es más conveniente a los jóvenes, y la segunda a las niñas. El profesor toma los extremos libres de las anillas y andando ya sobre un tablón, ya sobre las paredes laterales del baño, ya sobre la ribera del río o laguna, hace practicar al pupilo los ejercicios que éste aprendió en el caballete.

«El cinturón de corcho», de un ancho variable, es, como lo indica su nombre, una faja compuesta de varios prismas de esta substancia. Puede abarcar todo el perímetro del cuerpo o sólo la parte toráxica, en cuyo caso debemos atarlo a la espalda con los cordeles que están unidos a sus extremidades. Este aparato, colocado en el lugar exacto en que divide al cuerpo en dos parte de igual peso, nos permite mantenernos a flote sin hacer movimiento alguno, y nos deja en libertad de hacer con los brazos y piernas los ejercicios metódicos y regulares de la natación.

«El chaleco salva-vidas» es una verdadera pieza de vestir que se ajusta al cuerpo como la prenda que todos usamos y que lleva su primer nombre. Es también de corcho y desempeña, pues, un papel análogo al cinturón, si bien presenta la ventaja de ser más adaptable al cuerpo que aquél y, en consecuencia, de mayor utilidad. Generalmente lo usan los marineros.

«Las vejigas», tan acostumbradas y conocidas por nosotros, y a que atribuímos gran importancia, sólo pueden servirnos, a causa de que entran fácilmente en descomposición al contacto con el agua, en lugares en que haya renovación continua de este líquido, o bien en partes en que él exista en gran abundancia, como los lagos; lagunas, etc. Para aprender a nadar se colocan en el pecho; pero si queremos flotar o descansar, está a nuestra elección aplicarlas en cualquier parte del cuerpo, así en la espalda o en las sentaderas, como en los pies y en el cuello, en la seguridad de que nos mantendremos flotando sin embarazo o esfuerzo alguno. Aparte de los servicios que prestan, las recomendamos porque presentan un gran atractivo al principiante, sobre todo si es niño.

El cardón, planta dispsácea, espinosa, muy abundante en nuestro país y de todos conocido, sustituye con gran economía a los auxiliares anteriores en las aldeas y en los campos, donde la gente sencilla se afana en machetear el livianísimo aparato que les enseñará los rudimentos primeros del arte de nadar.

Por lo general, no debe abusarse de estos aparatos que, excepción hecha del caballete, sólo tienen por objeto conseguir que el aprendiz se sostenga a flote, haga con más libertad los movimientos y pierda el miedo; y se suprimirán en absoluto después de cinco lecciones, o simplemente no se usarán si el principiante se conduce en el agua de tal modo que haga presumir el pronto conocimiento del primer estilo de nadar.

Es obvio que un buen nadador, en circunstancias normales, no tendrá nunca necesidad de los aparatos descriptos, que aumentan notablemente la superficie flotante; por cuanto no conseguiría con ellos movilizarse con rapidez, resistir con éxito las olas y corrientes y sumergirse cuando fuere necesario.

DISTINTOS MODOS DE NADAR. LA CONFORMACION DEL CUERPO Y LA CAPACIDAD TORÁXICA SON FACTORES DECISIVOS EN LA NATACION. EL TRÍPODE O X. Y. Z. DE ÉSTA. DOS DEFECTOS CAPITALES DE LOS PRINCIPIANTES.

Existen tres modos fundamentales de nadar, a saber: de pecho, de espaldas y parado. Pero como cada uno de ellos es susceptible de modificaciones, tenemos que este arte presenta muchos modos de nadar. Los más ejercitados y conocidos hasta hoy son: «a lo rana»; de lado; sobre un brazo; sobre los dos brazos; «a lo perro»; parado, propiamente tal; de espaldas; sentado; hecho nudo, etc.

Cada nadador se tiene su modo y su estilo propios «caballo de pelea», sea para avanzar rápidamente, sea para zabullir, sea para recorrer largas distancias, sea, en fin, para descansar. Sin embargo, de todos modos las maneras practicadas hasta hoy por los más eximios artistas del agua, hay algunos cuya importancia no puede desconocerse, pudiendo citarse, entre otros, la natación de lado y sobre los dos brazos.

Cierto es también que la conformación del tronco, de los brazos y las piernas influye de una manera especial y determinativa en el modo de nadar que adoptamos como más cómodo y conveniente. Así, vemos hombres de complexión robusta que en tierra apenas si mueven sus miembros con la tediosa lentitud de la tortuga, y que en el agua son ágiles como ardilla y dignos de admiración; en cambio nos sorprenden las pesadas torsiones y extensiones que personas esbeltas ejecutan al nadar. Aquellos, perezosos y poco activos en tierra, son, sin disputa alguna, mejores nadadores que éstos, equivocadamente creídos ligeros y valeroso en el agua. De todos modos, como el mayor volúmen subentiende una mayor capacidad toráxica, creemos que esta es factor muy apreciable en la natación; ya que la diferencia específica de que hablamos en otro capítulo entre el cuerpo humano y el agua es tan poca, que la mayor o menor cantidad de aire aspirado, altera sustancialmente nuestro peso, que, mediante la insuflación (medio de introducir aire en los pulmones del asfixiado) puede ser aun menor que el del líquido elemento. He ahí demostrada la razón por qué la mujer nada con mayor facilidad que el hombre. Si la debilidad propia de su sexo no le impidiera aventurarse en largas distancias y tener la suficiente resistencia para hacer frente al cansancio y al mareo, quizá desde cuando estaríamos supeditados por ella en esta materia, y tendríamos que agregar una derrota más a las muchas experimentadas en las lides contra el feminismo.

El cardón, planta dispsácea, espinosa, muy abundante en nuestro país y de todos conocido, sustituye con gran economía a los auxiliares anteriores en las aldeas y en los campos, donde la gente sencilla se afana en machetear el livianísimo aparato que les enseñará los rudimentos primeros del arte de nadar.

Aconsejamos ejercitar especialmente la natación sobre los dos brazos, que permite movilizarse con gran rapidez; la natación «a lo perro», que forma los nadadores exforzados y resistentes, y la natación «a lo rana», que nos hace avanzar con facilidad bajo el agua. La fácil movilización, la probada resistencia y la perfecta inmersión, (introducirse en el líquido), forman el trípode en que descansa el arte de nadar, el X. Y. Z. que todo nadador debe resolver si desea ostentar con verdad el título de tal.

Llamamos la atención hácia dos defectos capitales y de gran transcendencia que se notan en cada principiante: la rigidez de los brazos y piernas y la irregularidad en la respiración. Lo primero, que dificulta el libre manejo de las extremidades y ocasiona calambres, es muy fácil de subsanar si tendemos el cuerpo con desenvoltura y naturalidad; lo segundo, que trae como consecuencia el agotamiento de las fuerzas físicas, se evita teniendo el buen cuidado de aspirar el aire cuando los brazos vayan hacia atrás, y expirarlo cuando se dirijan hacia adelante.

Ténganse muy presente estas dos reglas y apliquense con toda regularidad, y habremos dado un paso de gigante en el arte de nadar.

NATACION DE PECHO Y BOCA ABAJO

EXPLICACION PREVIA

Llamamos «brazada» todo el camino que recorre la mano desde la iniciación del movimiento hasta la terminación de éste en el punto de partida, al camino similar recorrido por el pie, denominamos «patada». En la natación «a lo rana», por ejemplo, la «brazada» comienza cuando las manos van hacia adelante, y concluye cuando vuelven a juntarse frente al pecho; y la «patada» principia con la extensión o estiramiento de las piernas, y termina al juntarse los pies nuevamente. Esta «patada» es, pues, diferente del golpe aislado y violento que se da, verbigracia, a una pelota de foot-ball. En el curso de estas lecciones escribiremos la patada natatoria entre «comillas». Del mismo modo, lo que en anatomía se llama «brazo» propiamente tal, lo escribiremos también entre comillas para diferenciar esta parte del cuerpo de lo que comunmente se comprende por brazo, esto es, la reunión de brazo, antebrazo y mano.

Si el uso del caballete no es del todo necesario en los demás modos de nadar, en el «a lo rana» se hace absolutamente indispensable. Después de los ejercicios en este aparato, podremos usar las anillas y el cinturón de corcho si el principiante se manifiesta tímido o hace sólo pequeños progresos.

NADAR A LO «RANA»

«Posición inicial».—El cuerpo se coloca horizontalmente en el agua con la cabeza erguida y ligeramente inclinada a la derecha. Codos al lado del cuerpo, antebrazo y manos frente al pecho. Los dedos casi extendidos y cerrados, el pulgar separado un poco del índice. Las piernas encogidas y los pies juntos. (Ver figs. en pág. 1).

«Brazada».—Las dos manos se llevan hacia adelante extendiendo todo el brazo (tiempo 1). Casi al finalizar esta primera parte de la brazada, las palmas de las manos se vuelven un poco hacia arriba. Seguidamente, el brazo a imitación de un radio movible describe hacia atrás un cuarto de circunsferencia hasta que el «brazo» queda en ángulo recto con el hombro (tiempo 2). A continuación se dejan los codos a los costados, y este movimiento traerá las manos frente al pecho, con lo cual concluyen simultánesmente las dos brazadas (tiempo 3).

Los tres movimientos de la brazada se ejecutan de modo que el brazo no se detenga un solo momento en su camino, y aquélla se haga con gracia y sin precipitación.

«Patada».—Las piernas se lanzan hacia atrás separando todo lo posible las rodillas y pateando con fuerza el agua con la planta de los pies (tiempo 1). En seguida juntamos las piernas y los pies (tiempo 2). Después se encogen las piernas nuevamente (tiempo 3).

La mayor fuerza se hace con esta «patada» cuando las piernas se dirigen hacia atrás, la mediana cuando se juntan y la menor cuando se encogen.

COMBINACIÓN

«Tiempo I».—Los dos brazos se dirigen hacia delante y las piernas hacia atrás.

«Tiempo II».—Los brazos describen extendidos hacia atrás un cuarto de circunsferencia a los lados del cuerpo, y las piernas se juntan.

«Tiempo III».—Los brazos se juntan a los costados las manos quedan frente al pecho y las piernas se encogen. Se llega, pues, a tomar la posición inicial o de partida.

El movimiento de los brazos hacia adelante y de las piernas hacia atrás es de impulsión, es decir, sirve para hacer avanzar el cuerpo; y el recogimiento de los mismos miembros es de flexión, o en otros términos, sirve para tomar la posición inicial y quedar listos para el nuevo impulso o propulsión.

Los movimientos hacia atrás, que podríamos llamar positivos, son siempre de impulsión; y los hacia adelante, negativos, son más bien de preparación.

«Observaciones».—Este modo de nadar es el más fácil de los conocidos, el más descansado y el que permite una respiración más intensa y regular. Si no nos hace avanzar con gran rapidez, en cambio su aprendizaje está al alcance de todas las edades y contexturas, y es el molde de la natación de lado, sobre un brazo y sobre los dos brazos, modos éstos los más importantes para efectuar las grandes travesías. Por otra parte, dadas la regularidad y suavidad de sus movimientos, si este modo de nadar no es el primero en la superficie del agua, en la zabullida ningún otro le aventaja. Es, pues, el estilo más clásico de la natación.

Quien observe a una persona nadando en esta forma, traerá inmediatamente a la memoria el batracio llamado rana, por la similitud de los movimientos del batista con los que ejecuta este animal cuando nada. O el modo de nadar descrito es el fruto de la observación que han hecho los primitivos hombres de los movimientos de este anfibio, o el instinto a lo fácil y a lo cómodo nos ha hecho adoptar como modo fundamental la natación «a lo rana».

Hasta hace poco tiempo este modo de nadar fué el más

Cartilla de higiene personal

CAPÍTULO XIV

ADENOIDES Y AMIDALAS CRECIDAS

Hay ciertas enfermedades de la nariz y de la garganta que no causan dolores ni grandes molestias; pero que, sin embargo, estrechan y obstruyen completamente las vías aéreas e impiden al niño que obtenga la cantidad de aire suficiente para la buena respiración. Estas enfermedades a menudo pasan sin ser notadas durante años; pero son bastante serias y deben ser tratadas luego que se descubran. Las adenoides son muy comunes en ciertos países. En los Estados Unidos del Norte, por ejemplo, se ha comprobado que en cuatro cientos quince poblaciones del Estado de Nueva York casi la octava parte de los niños que asistían a las escuelas respiraban por la boca, en lugar de hacerlo por la nariz.

EFECTOS DESASTROSOS DE RESPIRAR POR LA BOCA.—La costumbre de respirar por la boca produce la desviación hacia adelante de los dientes superiores; los labios se engruesan y se invierten hacia afuera, de manera que todo el aspecto de la cara cámbia por completo, y lo que es más serio, se facilita a millones de bacterias la penetración en la boca, así como la introducción en la garganta y en los pulmones de aire frío cargado de polvo. Además de esto, la salud general de los que respiran por la boca se debilita. La causa de respirar por la boca reside generalmente en el desarrollo de las vegetaciones «adenoideas» en la parte posterior de la nariz, o también en el aumento excesivo o hipertrofia de las amigdalas.

ADENOIDES.—Las investigaciones médicas han demostrado que en los climas húmedos casi una sexta parte de los niños en edad escolar puede tener adenoides. Estas consisten en masas blandas, esponjosas, que se desarrollan en la parte más alta de la garganta, en el punto en que las narices terminan y se abren hacia atras en la garganta.

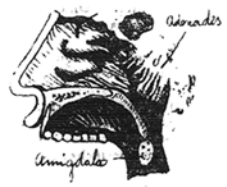
Estas vegetaciones adenoideas obstruyen parcial o totalmente las narices, de manera que los niños que padecen de ellas tienen que respirer por la boca. Además pueden producir, en algunos casos, la sordera.

Los síntomas característicos de las adenoides son: respiración por la boca, que se conserva abierta, especialmente durante el sueño; la mandíbula superior estrecha y los dientes salientes; los labios gruesos; desaparición de los surcos que se hallan entre el ala de la nariz y la mejilla; secreción por la nariz; dificultad para hablar; y sordera. En muchos casos los ángulos internos de los párpados son estirados hacia

Aspecto especial que adquiere la fisonomía de los niños que padecen de vegetaciones adenoideas. Muchos niños, aun cuando tengan adenoides, respiran por la boca sólo de noche o cuando tienen catarro.

abajo, y la cara toma la expresión fatigada que se puede ver en las caras de los niños de la figura inserta.

Muchos niños que tienen adenoides son más chicos de lo que deben ser y algunos de ellos tienen dificultad para aprender bien sus lecciones.



Corte hecho de adelante atrás por en medio de la nariz y de la boca. Las adenoides crecen en la parte más alta de la garganta y obstruyen las aberturas de las narices hacia atrás.

A veces las adenoides producen el raro efecto de hacer al niño inquieto, flojo, tonto y en general turbulento.

En la ciudad de Santiago las adenoides propiamente dichas son más raras; pero la hipertrofia o sea el aumento excesivo de las amigdalas (anginas crecidas) es muy común y casi la décima parte de los alumnos padecen de ella.

AMIGDALAS HIPERTROFIADAS.— Las amigdalas están situadas una a cada lado de la garganta (figura anterior). A veces se hinchan y cierran la abertura que conduce de la parte posterior de las narices a la garganta. Esta enfermedad es tan común que en las escuelas de la ciudad de Santiago, diez niños en cada cien padecen de ella. En las escuelas de Nueva York, más de la cuarta parte de los alumnos se encontraron enfermos de hipertrofia de las amigdalas. Esta enfermedad ocasiona a veces la respiración por la boca y los gérmenes que penetran con el aire son un peligro para los pulmones y para los órganos digestivos.

IMPORTANCIA DE TRATAR LAS ADENOIDES Y LAS AMIGDALAS HIPERTROFIADAS.—¿Hay alguno cuya nariz se tapa apenas se acatarra? ¿Los miembros de su familia le dicen que cuando duerme lo hace con la boca abierta y que ronca al dormir? ¿Le es difícil conservar limpias las narices? Habla por las narices? ¿Le duelen los oídos o tiene sordera? ¿Sufre de anginas o tiene otro síntoma de adenoide? Si padece de alguna de estas molestias o enfermedades, diga a sus padres que lo lleven a ver un médico especialista, el cual, con una pequeña operación, quitará la causa de sus padecimientos.

No se debe creer a los que digan que es mejor esperar hasta que uno crezca más y que las adenoides desaparecerán; porque aunque esto pueda suceder, el aspecto feo de la boca y de los labios, el estrechamiento de las vías aéreas en la nariz y la sordera que causan las adenoides quedarán hasta el fin de la vida. Además, de la misma manera que no se puede ventilar una pieza con las ventanas cerradas, así no se podrá hacer llegar aire puro a los pulmones con las narices tapadas. Es casi tan difícil tener un crecimiento normal y llegar a ser un hombre o una mujer fuerte y sano luchando siempre por tener aire, como lo sería tener un buen desarrollo sin alimentos suficientes.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

Manuel Vázquez O.
FRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES
HACE LAVADOS Y CURACIONES
CALLE COPIAPÓ N.° 1152 - SANTIAGO

Avisamos que, desde la primera semana de Marzo, se ampliará el servicio dental: se harán taparaduras de segundo orden.

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
ATENCION DENTAL:
Martes, Jueves y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consults.	$ 1.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex jugo gástrico y orin	5.—
Extracciones	1.—
Curaciones dientes	1.—

conocido y ejercitado en Francia. Los franceses lo denominan «la brasse».

NADAR DE LADO

Entre los modos de nadar de pecho podemos también incluir el de lado.

«Posición inicial».—El cuerpo se coloca oblicuamente en el agua apoyado o sobre el costado derecho (generalmente ésta es la posición más acostumbrada) o sobre el izquierdo. La cabeza debe, pues, inclinarse también a la derecha o a la izquierda, de modo que la oreja y el hueso-parietal (la sien) queden sumergidos en el agua.

«Brazadas».—Ambos brazos parten al mismo tiempo. El brazo inferior (el derecho si se nada sobre este lado) sale de la sien derecha hacia adelante, llevando la mano casi a flor de agua con los dedos juntos e inclinados al fondo; vuelve hacia atrás describiendo una semi-circunsferencia, y doblando en este movimiento más los dedos, llega la mano al punto de partida. En esta última posición el «brazo» y antebrazo forman un ángulo recto. El brazo superior (nadamos sobre el costado derecho) o izquierdo, parte de la altura de la cabeza hacia atrás describiendo también una semi-circunsferencia y batiendo el agua con gran fuerza a modo de golpe de remo; se le lleva así extendido hasta que la palma de la mano toque el muslo; se recoge después al punto de partida, y al hacer este movimiento doblaremos los dedos y la muñeca de modo que ésta forme con el antebrazo un ángulo recto, y el antebrazo con el «brazo» otro ángulo recto también.

La brazada superior (brazo izquierde) se hace con más fuerza cuando la mano va hacia atrás; y la brazada inferior (brazo derecho) cuando lanzamos la mano hacia adelante.

«Patada».—Las piernas están algo encogidas; la izquierda sobre la derecha. Ambas (que al lanzarlas hacia atrás en un gran ángulo semejan una tijera abierta) ejecutan la flexión y extensión al mismo tiempo; pero las «patadas» son diferentes. Así, mientras la pierna derecha se limita a estirarse y encogerse con regular fuerza, la izquierda describe en su vigoroso recorrido o «patada» una especie de elipse.

«Combinación».—Las brazadas van unidas al lanzamiento y flexión de ambas piernas.

«Observaciones».—Este modo de nadar llamado también «a lo marinero», no es sino una simple modificación del «a lo rana», modificación que consiste en colocar el cuerpo de lado y ejecutar la brazada superior más atrás de la inferior. Es uno de los más rápidos y eficaces para los recorridos largos. En Chile es muy acostumbrado.

Los ingleses lo practicaron mucho y lo denominaron «side stroke» (brazada de lado).

JULIO C. HIDALGO V.

(Continuará)

PARA LAS MADRES

DIFTERIA

(Véase también: tratamiento de las fiebres)

«Síntomas».—El niño se muestra indispuesto y malhumorado, amenudo con fiebre. Puede o no estar ronco y tragar con dificultad. En el principio de la enfermedad se congestionan las amigdalas (glándulas) y la campanilla. Más tarde se forma una membrana blanco nacarada en la garganta, que empieza en forma de delicado listre; pero eventualmente se vuelve espesa y opaca, cambiando a veces del color amarillento a un matiz verduzco. Se dilatan las glándulas (poroto) debajo de la quijada o alrededor del cuello. Ya bastante avanzada la enfermedad, se percibe un característico hedor procedente de la garganta ulcerada. «Debe tenerse en cuenta que a menudo no hay fiebre», y que los peores casos llevan una temperatura por debajo de la normal (37 grados).

«Tratamiento».—Si se abriga la menor sospecha de que el niño ha contraído la difteria, llámese inmediatamente al médico. Aíslese al niño, acuéstesele boca arriba, «sin almohada». Hay una cura absolutamente segura para la difteria si se «aplica con bastante prontitud». Todo depende de la rapidez con que se administre el suero anti diftérico; si se demora unos cuantos días, se pierde, por lo general toda esperanza de que se cure el niño. Téngase presente que este tratamiento sólo puede aplicarlo el médico y que hay que llamarle sin tardanza.

No se descuide ninguna dolencia de la garganta, sea cual fuere, porque son todas muy contagiosas, y aíslese inmediatamente al niño.

Es lastimoso, en verdad, ver la fe ciega que tienen algunas personas en el tratamiento de insuflar (soplar) la garganta con flor de azufre. El azufre es absolutamente inútil y muchas vidas se han perdido por la estupidez de los padres, que esperan la salvación del niño de este «remedio», en extremo absurdo.

Otra estupidez consiste en usar en la misma forma el excremento blanco del perro, en polvo, llamado yeso o azúcar de perro. Este además de ser inútil es sucio y puede sumar nuevas infecciones al enfermito.

DIARREA INFANTIL

La diarrea es el más temible mal que ataca a la niñez. Hablando estrictamente, es más un síntoma y consecuencia de enfermedad que la enfermedad misma. Es el método adoptado por la naturaleza para librarse de los microbios perniciosos que se hallan en el cuerpo.

La leche agria y aguada, las frutas, la carne y el pescado en mal estado causan diarrea. También una alimentación inadecuada o excesiva y varias fiebres infecciosas.

Recuérdese que es mejor prevenir que curar, y que muchísimos casos de diarrea pueden evitarse. Es vital para la salud y vida del niño, observar la más escrupulosa limpieza en todos los utensilios empleados en la preparación del alimento del niño. La mamadera y sus tetinas (chupetes) se lavarán cada vez, inmediatamente después de dar la teteada, y se pondrán en agua hirviente por lo menos una vez al día.

Hay que evitar que las moscas se pongan sobre el niño. Es importantísimo. Cuando el niño duerme, tápelo con un tul o muselina a fin de que las moscas no vayan a depositar sobre el nene los excrementos que adhieren a sus patas después de haber ido a la basura y otros sitios inmundos.

Si en despecho de todas las precauciones, el niño fuera atacado por infección extraña, debe aplicarse inmediato tratamiento. Es perjudicial administrar drogas para «contener» la diarrea. La única cura posible es la eliminación de la causa. Es importantísimo, porque la diarrea puede resultar fatal en pocas horas.

Llame inmediatamente al médico. Si no acude, sin tardanza, dé una dosis de aceite de palma cristi y suprima en absoluto toda alimentación, porque si sigue alimentando puede matar al niño. Lo primero es vaciar de todo alimento el estómago e intestinos para impedir que los microbios se propaguen.

Las evacuaciones de diarrea están llenas de microbios infecciosos que pueden contagiar al niño otra vez o contagiar a otros niños. Para evitarlo precisa que al retirar los pañales sucios se pongan en un balde o tarro con agua y cubrirlos bien después, para que no vayan las moscas y transmitan el contagio. Cada vez que se toquen los pañales es necesario lavarse bien las manos con abundante jabón y usar desinfectantes fuertes en la habitación y en el servicio del niño.

El líquido que es evacuado por la diarrea debe reemplazarse, y la madre dará a beber tanta agua albuminada como el niño quiera tomar. Mientras el niño no sea atendido por el médico no hay que darle más que el agua indicada, que se prepara del modo siguiente: Hiérvase el agua, déjesela enfriar y agréguesele la clara de un huevo fresco por cada litro de agua. Como substituto del agua albuminada, puede dársele copia de agua de pasas, la que se prepara virtiendo agua hirviendo sobre media cantidad de pasas machacadas. Hiérvase a fuego lento y filtrese. Diluyase con agua, hervida y ya fría, hasta reducir todo exceso de dulzura.

La madre que cuide del régimen alimenticio de su nene tiene motivo para esperar que no tenga diarrea.

Cuando la diarrea sea de carácter benigno, limitada a un mero aumento de deposiciones, odedecerá probablemente a inadecuada alimentacion o a una perturbación atribuible a la dentición.

Cuando las evacuaciones sean viscosas y estén mezcladas con mucosidades, tendrán generalmente por causa algún alimento indigesto. Adminístrese una dosis de aceite de palma cristi y suprímase todo alimento.

«La disentería» se manifiesta con mucho esfuerzo y deposiciones muy viscosas y acompañadas una vez que otra de sangre. Obedece a parásitos introducidos en el organismo al comer fruta demasiado madura, o comida en mal estado. Precisa la asistencia del médico. El niño deberá acostarse y estar en dieta de arroz. Si los dolores son intensos, aplicar fomentaciones calientes al vientre, o también cataplasmas.

FALSO CRUP

«Síntomas».—Falta repentinamente la respiración, sobreviene una tos bronca, por lo general de noche, siendo más frecuente entre las edades de uno a cuatro años. No debe confundirse con el «crup membranoso», debido a la difteria (membrana).

El niño se acuesta, al parecer, bueno y sano, y a media noche se debilita a consecuencia de la gran dificultad con que respira, y a esto sigue una tos bronca y metálica. Después se pone lívido y se afana en busca de aire. A veces sobrevienen convulsiones que no duran mucho, pero que pueden repetirse en la noche siguiente.

«Tratamiento».—Llámese inmediatamente al médico, mientras tanto, exprímase una esponja empapada en agua caliente y colóquese sobre la garganta. Habrá alivio casi instantáneo, y se evitará a menudo con ello la necesidad de un baño caliente.

Puede administrársele una cucharadita de jarabe de ipecacuana para provocar el vómito, repitiéndose en caso de necesidad.

Al volver a costar al niño, terminado el espasmo, una calderita colocada en la habitación, y que contenga un poco de «Bálsamo del Perú», contribuirá a eliminar toda ronquera. En los casos en que no se pueda sufragar el gasto de una calderita, puede adoptarse el método siguiente. Colóquese una velita nocturna o lamparita de alcohol en un plato, con una pantalla encima de la luz, y sobre aquella, una tartera que contenga el «Bálsamo del Perú». Téngase cuidado de colocarlo en posición para impedir un accidente.

Puede improvisarse en la casa una de esas calderitas para bronquitis, usando una de las comunes, a cuyo piso se haya fijado un pedazo de papel recio en forma de cono o embudo.

ESCARLATINA

(Véase también: fiebres)

«Síntomas».—Generalmente entra con dolor de cabeza y vómitos, dolor de garganta y diarrea, y la temperatura puede llegar a 40 grados el primer día. La piel se presenta seca, la lengua tarrosa y la cara, a menudo, encendida.

La erupción suele comenzar al día siguiente por el cuello y pecho y luego por todo, excepto alrededor de la boca, en donde se advierte por lo general una palidez. La temperatura desciende, siendo ya comúnmente la normal al octavo día. El segundo y tercer día la lengua se reviste de un color «fresas con crema»; pero luego empieza a limpiarse y pierde toda señal de sarro, tirando a crema cruda.

«Tratamiento».—Consultar inmediatamente al médico. Aíslese completamente al niño. Acuéstesele, téngasele al corriente y alimentesele solo con leche hasta que la temperatura sea normal.

FIEBRES

«Síntomas».—Los accesos de fiebres son muy comunes en los niños tiernos. La indicación principal es la temperatura, que puede elevarse hasta 38.5 grados, y descender rápidamente hasta 38 grados. La normal es 36.5 grados. Hay otros síntomas; como inquietud e irritabilidad, piel seca y caliente, respiración corta y rápida, y pulso acelerado.

«Tratamiento».—Si se presentan todos estos síntomas o sólo algunos, acuéstese al niño y téngase el cuarto bien ventilado a una temperatura de 16 a 18 grados y llámese al médico. El dirá si es un ligero acceso o caso de mayor gravedad.

Vigílesele bien si se presenta alguna erupción, porque puede ser caso de alguna fiebre infecciosa común. Leves causas provocan a veces mucha fiebre en los niños tiernos por lo cual no hay que alarmarse sobremanera. Tómense todas las debidas precauciones, llámese al médico y espérese a lo que resulte.

IMPRENTA LIBERTA
NATANIEL, 1057
En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
SE GARANTIZA LA SERIEDAD

Imp. Liberta, Nataniel 1057, Santiago 1916

Hoja Sanitaria - IWW

Año II. Santiago de Chile, Febrero de 1926. Núm. 13

Precio: 10 Cts. Publicación del Comité Sanitario. Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 – Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

LOS CHARLATANES

Compositores o aliñadores

Del enorme grupo de charlatanes que actúan en la sociedad simulando un oficio, son éstos unos de los más peligrosos. Poco hay que temer al lenguaraz que trepado en el toldo de un carricoche vende pomada de oso blanco para curar toda clase de dolores, ya que el uso de ese ungüento –además de ensuciar la piel del paciente –no hace otro daño que mantener la dolencia. Otro tanto se puede decir del que vende polvos, lápices o tinturas para cohibir (detener) las hemorragias de las heridas, ya que se trata de substancias químicas (como ciertas sales de plata o de hierro) cuyo poder hemostático o coagulante de la sangre no trae mayores complicaciones. Estos charlatanes no tienen mayor peligro para los enfermos que el de sacarle un peso del bolsillo por remedios falsos que valen cien veces menos que el valor pagado. Pero, al lado de éstos, actúan los funestos aliñadores o compositores que cobran un peso por cada huecito safado o luxado, como decimos los que algo sabemos de medicina. Estos sugetos hacen una obra criminal, pues –ignorando hasta el número de huesos que participan en cada articulación o coyuntura y sin sospechar siquiera su constitución y forma –tratan de volver a su estado normal aparatos locomotores cuyas piezas ignoran. Son como aquellos que presumen de mecánicos o de relojeros sin saber siquiera cuántas ruedas o tornillos tiene la máquina que pretenden componer.

La mayor parte de los éxitos de tales estafadores radica en la ignorancia del pueblo y, generalmente, dan por safado o luxado un miembro que no tiene tal lesión y que sólo ha sido contundido o machucado. Haciendo grandes aspavientos y provocando intensos dolores al paciente, hacen sonar sus coyunturas para exclamar muy ufanos: <<¡Ya entró el huecito!>> la víctima paga agradecida, sin darse cuenta que lo único que ha sacado es un dolor inútil y el riesgo de echarse a perder un órgano sano. Pero estos casos no son los verdaderamente graves, ellos se producen cuando hay una verdadera luxación (safadura) o una fractura (quebradura). En tales casos los manipuleos de tales ignorantes llegan a destruir los tejidos blandos (músculos, arterias, venas, nervios, piel) y determinar

hemorragias gravísimas o bien complicación tremenda de una fractura simple o cerrada (en que los huesos no rompen la piel) para transformarla en una fractura expuesta (quebradura en que los huesos rompen la piel; lo que acarrea la infección del hueso, obligando al cirujano a cortar el miembro gangrenado y produciendo –muchas veces –la muerte del infeliz enfermo, debido a su ignorancia y a la perversidad del charlatán.

Yo he visto enfermitos de tuberculosis de los huesos y de las articulaciones, cuyo tratamiento es la inmovilización, ya que aparte de producirles grandes dolores los movimientos difunden la infección; he visto a estos desgraciados, que han caído en manos de aliñadores, los cuales al ver el aumento del volumen del hueso o de la articulación han practicado maniobras dolorosísimas hasta llegar a quebrar un hueso no roto y safar una articulación de posición correcta. Todos estos crímenes quedaron impunes porque los mismos padres de los enfermitos se negaron a dar los nombres de los que sacrificaron a sus hijos.

En los países más cultos han ido desapareciendo tales médicos gracias a la creciente cultura popular. Entre nosotros ha de hacerse lo mismo y esta obra deben emprenderla por la persuasión y la acción directa –si es necesario –los obreros conscientes y organizados.

Nadie lleva el reloj al pastelero para que se lo componga, ni manda a hacer un pastel al relojero. Lo lógico es lo inverso. Igual cosa se debe hacer con los enfermos de los huesos: precisa llevarlos a un médico competente o a los servicios de Asistencia Social de la ciudad; ya sea a los policlínicos de ortopedia de los distintos hospitales o a la Asistencia Pública cuando se trata de un accidente reciente.

J. GANDULFO.

APRENDA USTED A NADAR

Aparatos auxiliares de la natación

El arte de nadar sería algo difícil y su aprendizaje un tanto largo, sin el auxilio de ciertos aparatos que le evitan las dificultades y molestias inherentes, y lo hacen más agradable a los niños y personas tímidas. Asimismo, los ejercicios constantes de brazos, piernas, cabeza y tronco, contribuyen con mucho a la libre y correcta expedición en el agua.

(IMAGEN: <<A lo rana>>, final del tiempo III o comienzo del tiempo I)
(IMAGEN: <<A lo rana>>, tiempo II)
(IMAGEN: <<A lo rana>>, tiempo III)

Entre los varios aparatos de que se vale la natación, enumeraremos aquí los principales y más conocidos: el soporte o caballete, las anillas, el cinturón de corcho, el chaleco salva vidas, las vejigas, etc.

<<El caballete o soporte>> es un aparato compuesto de cuatro patas de madera (al estilo de las pequeñas mesas que todos conocemos), que tiene como cubierta una tela resistente en que pueden apoyarse con seguridad el pecho o la espalda, según sea el ejercicio natatorio que debe practicarse. Es, sin duda, el mejor aparato de que podemos echar manos en los ejercicios en tierra, y su valor indiscutible está demostrado con la adopción que de él han hecho los países que más evidentes progresos realizan en la natación. El ejército francés (para no citar otros casos) lo usa desde hace tiempo con excelentes resultados.

<<Las anillas>> son tres ligas o cordeles, dos de los cuales se colocan en las axilas de las piernas (nacimiento del muslo o ingles) y uno en el pecho; o bien uno en el vientre y los otros en las axilas de los brazos (sobacos). La primera distribución es más conveniente a los jóvenes, y la segunda a las niñas. El profesor toma los extremos libres de las anillas y andando ya sobre un tablón, ya sobre las paredes laterales del baño, ya sobre la ribera del río o laguna, hace practicar al pupilo los ejercicios que éste aprendió en el caballete.

<<El cinturón de corcho>>, de un ancho variable es, como lo indica su nombre, una faja compuesta de varios prismas de esta substancia. Puede abarcar todo el perímetro del cuerpo o sólo la parte toráxica, en cuyo caso debemos atarlo a la espalda con los cordeles que están unidos a sus extremidades. Este aparato, colocado en el lugar exacto en que divide al cuerpo en dos partes de igual peso, nos permite mantenernos a flote sin hacer movimiento alguno, y nos deja en libertad de hacer con los brazos y piernas los ejercicios metódicos y regulares de la natación.

<<El chaleco salva-vidas>> es una verdadera pieza de vestir que se ajusta al cuerpo como la prenda que todos usamos y que lleva su primer nombre. Es también de corcho y desempeña, pues, un papel análogo al cinturón, si bien presenta la ventaja de ser más adaptable al cuerpo que aquél y en consecuencia, de mayor utilidad. Generalmente lo usan los marineros.

<<Las vejigas>>, tan acostumbradas y conocidas por nosotros, y a que atribuímos gran importancia, sólo pueden servirnos, a causa de que entran fácilmente en descomposición al contacto con el agua, en lugares en que haya renovación contínua de este líquido, o bien en partes en que él exista en gran abundancia, como los lagos; lagunas, etc. Para aprender a nadar se colocan en el pecho; pero si queremos flotar o descansar, está a nuestra elección aplicarlas en

cualquier parte del cuerpo, así en la espalda o en las sentaderas, como en los pies y en el cuello, en la seguridad de que nos mantendremos flotando sin embarazo o esfuerzo alguno. Aparte de los servicios que prestan, las recomendamos porque presentan un gran atractivo al principiante, sobre todo si es niño.

El cardón, planta dispsácea, espinosa, muy abundante en nuestro país y de todos conocido, sustituye con gran economía a los auxiliares anteriores en las aldeas y en los campos, donde la gente sencilla se afana en machetear el livianisimo aparato que les enseñará los rudimentos primeros del arte de nadar.

Por lo general, no debe abusarse de estos aparatos que, excepción hecha del caballete, sólo tienen por objeto conseguir que el aprendiz se sostenga a flote, haga con más libertad los movimientos y pierda el miedo; y se suprimirán en absoluto después de cinco lecciones, o simplemente no se usarán si el principiante se conduce en el agua de tal modo que haga presumir el pronto conocimiento del primer estilo de nadar.

Es obvio que un buen nadador, en circunstancias normales, no tendrá nunca necesidad de los aparatos descriptos, que aumentan notablemente la superficie flotante; por cuanto no conseguiría con ellos movilizarse con rapidez, resistir con éxito las olas y corrientes y sumergirse cuando fuere necesario.

DISTINTOS MODOS DE NADAR. LA CONFORMACIÓN DEL CUERPO Y LA CAPACIDAD TORÁXICA SON FACTORES DECISIVOS EN LA NATACIÓN. EL TRÍPODE OX.Y.Z DE ÉSTA. DOS DEFECTOS CAPITALES DE LOS PRINCIPIANTES

Existen tres modos fundamentales de nadar, a saber: de pecho, de espaldas y parado. Pero como cada uno de ellos es susceptible de modificaciones, tenemos que este arte presenta muchos modos de nadar. Los más ejercitados y conocidos hasta hoy son: <<a lo rana>>; de lado; sobre un brazo; sobre los dos brazos; <<a lo perro>>; parado, propiamente tal; de espaldas; sentado; hecho nudo, etc.

Cada nadador se tiene su modo y su estilo propios <<caballo de pelea>>, sea para avanzar rápidamente, sea para zabullir, sea para recorrer largas distancias, sea, en fin, para descansar. Sin embargo, de todos modos las maneras practicadas hasta hoy por los más eximios artistas del agua, hay algunos cuya importancia no puede desconocerse, pudiendo citarse, entre otros, la natación de lado y sobre los dos brazos.

Cierto es también que la conformación del tronco, de los brazos y las piernas influye de una manera especial y determinativa en el modo de nadar que adop-

tamos como más cómodo y conveniente. Así, vemos hombres de complexión robusta que en tierra apenas si mueven sus miembros con la tediosa lentitud de la tortuga, y que en el agua son ágiles como ardilla y dignos de admiración; en cambio nos sorprenden las pesadas torsiones y extensiones que personas esbeltas ejecutan al nadar. Aquellas, perezosos y poco activos en tierra, son, sin disputa alguna, mejores nadadores que éstos, equivocadamente creídos ligeros y valerosos en el agua. De todos modos, como el mayor volumen subentiende una mayor capacidad toráxica, creemos que esta es factor muy apreciable en la natación; ya que la diferencia específica de que hablamos en otro capítulo entre el cuerpo humano y el agua es tan poca, que la mayor o menos cantidad de aire aspirado, altera sustancialmente nuestro peso, que, mediante la insuflación (medio de introducir aire en los pulmones del asfixiado) puede ser aun menor que el del líquido elemento. He ahí demostrada la razón por qué la mujer nada con mayor facilidad que el hombre. Si la debilidad propia de su sexo no le impidiera aventurarse en largas distancias y tener la suficiente resistencia para hacer frente al cansancio y al mareo quizá desde cuando estaríamos supeditados por ella en esta materia, y tendríamos que agregar una derrota más a las muchas experimentadas en las lides contra el feminismo.

Aconsejamos ejercitar especialmente la natación sobre los dos brazos, que permite movilizarse con gran rapidez; la natación <<a lo perro>>, que forma a los nadadores esforzados y resistentes, y la natación <<a lo rana>>, que nos hace avanzar con facilidad bajo el agua. La fácil movilización, la probada resistencia y la perfecta inmersión, (introducirse en el líquido), forman el trípode en que descansa el arte de nadar, y el X, Y, Z que todo nadador debe resolver si desea ostentar con verdad el título de tal.

Llamamos la atención hácia dos defectos capitales y de gran transcendencia que se notan en cada principiante: la rigidez de los brazos y piernas y la irregularidad en la respiración. Lo primero, que dificulta el libre manejo de las extremidades y ocasiona calambres, es muy fácil de subsanar si tendemos el cuerpo con desenvoltura y naturalidad; lo segundo, que trae como consecuencia el agotamiento de las fuerzas físicas, se evita teniendo el buen cuidado de aspirar el aire cuando los brazos vayan hacia atrás, y expirarlo cuando se dirijan hacia adelante.

Téngase muy presente estas dos reglas y aplíquense con toda regularidad, y habremos dado un paso de gigante en el arte de nadar.

Natación de pecho y boca abajo

Explicación previa

Llamamos <<brazada>> todo el camino que recorre la mano desde la iniciación del movimiento hasta la terminación de éste en el punto de partida, al camino

similar recorrido por el pie, denominamos <<patada>>. En la natación <<a lo rana>>, por ejemplo, la <<brazada>> comienza cuando las manos van hacia adelante, y concluye cuando vuelven a juntarse frente al pecho; y la <<patada>> principia con la extensión o estiramiento de las piernas, y termina al juntarse los pies nuevamente. Esta <<patada>> es, pues, diferente del golpe aislado y violento que se da, verbigracia, a una pelota de foot-ball. En el curso de estas lecciones escribiremos la patada natatoria entre <<comillas>>. Del mismo modo, lo que en anatomía se llama <<brazo>> propiamente tal, lo escribiremos también entre comillas para diferenciar esta parte del cuerpo de lo que comúnmente se comprende por brazo, esto es, la reunión de brazo, antebrazo y mano.

Si el uso del caballete no es del todo necesario en los demás modos de nadar, en el <<a lo rana>> se hace absolutamente indispensable. Después de los ejercicios en este aparato, podremos usar las anillas y el cinturón de corcho si el principiante se manifiesta tímido o hace sólo pequeños progresos.

Nadar a lo <<Rana>>

<<Posición inicial>>. –El cuerpo se coloca horizontalmente en el agua con la cabeza erguida y ligeramente inclinada a la derecha. Codos al lado del cuerpo, antebrazo y manos frente al pecho. Los dedos casi extendidos y cerrados, el pulgar separado un poco del índice. Las piernas encogidas y los pies juntos. (Ver figs. En pág. 1).

<<Brazada>>. –Las dos manos se llevan hacia adelante extendiendo todo el brazo (tiempo 1). Casi al finalizar esta primera parte de la brazada, las palmas de las manos se vuelven un poco hacia arriba. Seguidamente, el brazo a imitación de un radio movible describe hacia atrás un cuarto de circunferencia hasta que el <<brazo>> queda en ángulo recto con el hombro (tiempo 2). A continuación se dejan los codos a los costados, y este movimiento traerá las manos frente al pecho, con lo cual concluyen simultáneamente las dos brazadas (tiempo 3).

Los tres movimientos de brazada se ejecutan de modo que el brazo no se detenga un solo momento en su camino, y aquélla se haga con gracia y sin precipitación.

<<Patada>>. –Las piernas se lanzan hacia atrás separando todo lo posible las rodillas y pateando con fuerza el agua con la planta de los pies (tiempo 1). En seguida juntamos las piernas y los pies (tiempo 2). Después se encogen las piernas nuevamente (tiempo 3).

La mayor fuerza se hace con esta <<patada>> cuando las piernas se dirigen hacia atrás, la mediana cuando se juntan y la menor cuando se encogen.

Combinación

<<Tiempo I>>. –Los dos brazos se dirigen hacia adelante y las piernas hacia atrás.

<<Tiempo II>>. –Los brazos describen extendidos hacia atrás un cuarto de circunferencia a los lados del cuerpo, y las piernas se juntan.

<<Tiempo III>>. –Los brazos se juntan a los costados, las manos quedan frente al pecho y las piernas se encogen. Se llega, pues, a tomar posición inicial o de partida.

El movimiento de los brazos hacia adelante y de las piernas hacia atrás es de impulsión, es decir, sirve para hacer avanzar el cuerpo; y el recogimiento de los mismos miembros es de flexión, o en otros términos, sirve para tomar posición inicial y quedar listos para el nuevo impulso o propulsión.

Los movimientos hacia atrás, que podríamos llamar positivos, son siempre de impulsión; y los hacia adelante, negativos, son más bien de preparación.

<<Observaciones>>. –Este modo de nadar es el más fácil de los conocidos, el más descansado y el que permite una respiración más intensa y regular. Si no nos hace avanzar con gran rapidez, en cambio su aprendizaje está al alcance de todas las edades y contexturas, y él es el molde de la natación de lado, sobre un brazo y sobre los dos brazos modos éstos lo más importantes para efectuar las grandes travesías. Por otra parte, dadas la regularidad y suavidad de sus movimientos, si este modo de nadar no es el primero en la superficie del agua, en la zabullida ningún otro le aventaja. Es, pues, el estilo más clásico de la natación.

Quien observe a una persona nadando en esta forma, traerá inmediatamente a la memoria el batracio llamado rana, por la similitud de los movimientos del bañista con los que ejecuta este animal cuando nada. O el modo de nadar descrito es el fruto de la observación que han hecho los primitivos hombres de los movimientos de este anfibio, o el instinto a lo fácil y a lo cómodo nos ha hecho adoptar como modo funcional la natación <<a lo rana>>.

Hasta hace poco tiempo este modo de nadar fue el más conocido y ejercitado en Francia. Los franceses lo denominan <<la brasse>>.

Nadar de lado

Entre los modos de nadar de pecho podemos también incluir el de lado.

<<Posición inicial>>. –El cuerpo se coloca oblicuamente en el agua apoyado o sobre el costado derecho (generalmente ésta es la posición más acostumbrada) o sobre el izquierdo. La cabeza debe, pues, inclinarse también a la derecha o a la izquierda, de modo que la oreja y el hueso parietal (la sien) queden sumergidos en el agua.

<<Brazadas>>. –Ambos brazos parten al mismo tiempo. El brazo inferior (el derecho si se nada sobre este lado) sale de la sien derecha hacia adelante, llevando la mano casi a flor de agua con los dedos juntos e inclinados al fondo; vuelve hacia atrás describiendo una semi-circunferencia, y doblando en este movimiento más los dedos, llega la mano al punto de partida. En esta última posición el <<brazo>> y antebrazo forman un ángulo recto. El brazo superior (nadamos sobre el costado derecho) o izquierdo, parte de la altura de la cabeza hacia atrás describiendo también una semi-circunferencia y batiendo el agua con gran fuerza a modo de golpe de remo; se le lleva así extendido hasta que la palma de la mano toque el muslo; se recoge después al punto de partida, y al hacer este movimiento doblaremos los dedos y la muñeca de modo que éste forme con el ante brazo un ángulo recto, y el antebrazo con el <<brazo>> otro ángulo recto también.

La brazada superior (brazo izquierdo) se hace con más fuerza cuando la mano va hacia atrás; y la brazada inferior (brazo derecho) cuando lanzamos la mano hacia adelante.

<<Patada>>. –Las piernas están algo encogidas; la izquierda sobre la derecha. Ambas (que al lanzarlas hacia atrás en un gran ángulo semejan una tijera abierta) ejecutan la flexión y extensión al mismo tiempo; pero las <<patadas>> son diferentes. Así, mientras la pierna derecha se limita a estirarse y encogerse con regular fuerza, la izquierda describe en su vigoroso recorrido o <<patada>> una especie de elipse.

<<Combinación>>. –Las brazadas van unidas al lanzamiento y flexión de ambas piernas.

<<Observaciones>>. –Este modo de nadar llamado también <<a lo marinero>>, no es sino una simple modificación del <<a lo rana>>, modificación que consiste en colocar el cuerpo de lado y ejecutar la brazada superior más atrás de la inferior. Es uno de los más rápidos y eficaces para los recorridos largos. En Chile es muy acostumbrado.

Los ingleses lo practicaron mucho y lo denominaron <<side stroke>> (brazada de lado).

JULIO C. HIDALGO V.

(Continuará)

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL
CAPÍTULO XIV
ADENOIDES Y AMIDALAS CRECIDAS

Hay ciertas enfermedades de la nariz y de la garganta que no causan dolores ni grandes molestias; pero que, sin embargo, estrechan y obstruyen completamente las vías aéreas e impiden al niño que obtenga la cantidad de aire suficiente para la buena respiración. Estas enfermedades a menudo pasan sin ser notadas durante años; pero son bastante serias y deben ser tratadas luego que se descubran. Las adenoides son muy comunes en ciertos países. En los Estados Unidos del Norte, por ejemplo, se ha comprobado que en cuatrocientos quince poblaciones del Estado de Nueva York casi la octava parte de los niños que asistían a las escuelas respiraban por la boca, en lugar de hacerlo por la nariz.

EFECTOS DESASTROSOS DE RESPIRAR POR LA BOCA. –La costumbre de respirar por la boca produce la desviación hacia delante de los dientes superiores; los labios se engruesan y se invierten hacia afuera, de manera que todo el aspecto de la cara cambia por completo, y lo que es más serio, se facilita a millones de bacterias la penetración en la boca, así como la introducción en la garganta y en los pulmones de aire frío cargado de polvo. Además de esto, la salud general de los que respiran por la boca se debilita. La causa de respirar por la boca reside generalmente en el desarrollo de las vegetaciones <<adenoideas>> en la parte posterior de la nariz, o también en el aumento excesivo o hipertrofia de las amígdalas.

ADENOIDES. –Las investigaciones médicas han demostrado que en los climas húmedos casi una sexta parte de los niños en edad escolar puede tener adenoides. Estas consisten en masas blandas, esponjosas, que se desarrollan en la parte más alta de la garganta, en el punto en que las narices terminan y se abren hacia atrás en la garganta.

Estas vegetaciones adenoideas obstruyen parcial o totalmente las narices, de manera que los niños que padecen de ellas tienen que respirar por la boca. Además pueden producir, en algunos casos, la sordera.

Los síntomas característicos de las adenoides son: respiración por la boca, que se conserva abierta, especialmente durante el sueño; la mandíbula superior estrecha y los dientes salientes; los labios gruesos; desaparición de los surcos que se hallan entre el ala de la nariz y la mejilla; secreción por la nariz; dificultad para hablar; y sordera. En muchos casos los ángulos internos de los párpados son

estirados hacia abajo, y la cara toma la expresión fatigada que se puede ver en las caras de los niños de la figura inserta.

(IMAGEN: Aspecto especial que adquiere la fisonomía de los niños que padecen de vegetaciones adenoideas. Muchos niños, aun cuando tengan adenoides, respiran por la boca sólo de noche o cuando tienen catarro).

Muchos niños que tienen adenoides son más chicos de lo que deben ser y algunos de ellos tienen dificultad para aprender bien sus lecciones.

(IMAGEN: Corte hecho de adelante atrás por en medio de la nariz y de la boca. Las adenoides crecen en la parte más alta de la garganta y obstruyen las aberturas de lasnarices hacia atrás).

A veces las adenoides producen el raro efecto de hacer al niño inquieto, flojo, tonto y en general turbulento.

En la ciudad de Santiago las adenoides propiamente dichas son más raras; pero la hipertrofia o sea el aumento excesivo de las amígdalas (anginas crecidas) es muy común y casi la décima parte de los alumnos padecen de ella.

AMÍGDALAS HIPERTROFIADAS. –Las amígdalas están situadas una a cada lado de la garganta (figura anterior). A veces se hinchan y cierran la abertura que conduce a la parte posterior de las narices a la garganta. Esta enfermedad es tan común, que en las escuelas de la ciudad de Santiago, diez niños en cada cien padecen de ella. En las escuelas de Nueva York, más de la cuarta parte de los alumnos se encontraron enfermos de hipertrofia de las amígdalas. Esta enfermedad ocasiona a veces la respiración por la boca y los gérmenes que penetran con el aire son un peligro para los pulmones y para los órganos digestivos.

IMPORTANCIA DE TRATAR LAS ADENOIDES Y LAS AMIGDALAS HIPERTROFIADAS. -¿Hay alguno cuya nariz se tapa apenas se acatarra? ¿Los miembros de su familia le dicen que cuando duerme lo hace con la boca abierta y que ronca al dormir? ¿Le es difícil conservar limpias las narices? Habla por las narices? ¿Le duelen los oídos o tiene sordera? ¿Sufre de anginas o tiene otro síntoma de adenoide? Si padece de alguna de estas molestias o enfermedades diga a sus padres que lo lleven a ver un médico especialista, el cual, con una pequeña operación, quitará la causa de sus padecimientos.

No se debe creer a los que digan que es mejor esperar hasta que uno crezca más y que las adenoides desaparecerán; porque aunque esto pueda suceder, el aspecto feo de la boca y de los labios, el estrechamiento de las vías aéreas en la nariz y la

sordera que causan las adenoides quedarán hasta el fin de la vida. Además, de la misma manera que no se puede ventilar una pieza con las ventanas cerradas, así no se podrá hacer llegar aire puro a los pulmones con las narices tapadas. Es casi tan difícil tener un crecimiento normal y llegar a ser un hombre o una mujer fuerte y sano luchando siempre por tener aire, como lo sería tener un buen desarrollo sin alimentos suficientes.

DR. URIBE Y TRONCOSO

MANUEL VÁZQUEZ O.

Practicante de cirugía menor
Aplica toda clase de inyecciones
Hace lavados y curaciones
Calle Copiapó N.º 1152 -Santiago

AVISAMOS que, desde la primera semana de Marzo, se ampliará el servicio dental: se harán tapaduras de segundo orden

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057
Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche
ATENCIÓN MÉDICA:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
ATENCIÓN DENTAL:
Martes, Jueves y Sábados.
PRECIOS AL PÚBLICO:
Consultas $ 2.-
Inyecciones 1.-
Curaciones, lavados 1.-
R. Wassermann 5.-
Ex jugo gástrico y orin 5.-
Extracciones 1.-
Curaciones dientes 1.-

Difteria

(Véase también: tratamiento de las fiebres)

<<Síntomas>>. –El niño se muestra indispuesto y malhumorado, a menudos con fiebre. Puede o no estar ronco y tragar con dificultad. En el principio de la enfermedad se congestionan las amígdalas (glándulas) y la campanilla. Más tarde, se forma una membrana blanco nacarada en la garganta, que empieza en forma de delicado lustre; pero eventualmente se vuelve espesa y opaca, cambiando a veces del color amarillento a un matiz verduzco. Se dilatan las glándulas (poroto) debajo de la quijada o alrededor del cuello. Ya bastante avanzada la enfermedad, se percibe un característico hedor procedente de la garganta ulcerada. Debe tenerse en cuenta que a menudo no hay fiebre, y que los peores casos llevan una temperatura por debajo de la normal (37 grados).

<<Tratamiento>>. –Si se abriga la menor sospecha de que el niño ha contraído la difteria, llámese inmediatamente al médico. Aislese al niño, acuéstesele boca arriba, <<sin almohada>>. Hay una cura absolutamente segura para la difteria si se <<aplica con bastante prontitud>>. Todo depende de la rapidez con que se administre el suero anti diftérico; si se demora unos cuantos días, se pierde, por lo general toda esperanza de que se cure el niño. Téngase presente que este tratamiento sólo puede aplicarlo el médico y que hay que llamarle sin tardanza.

No se descuide ninguna dolencia de la garganta, sea cual fuere, porque son todas muy contagiosas, y aíslese inmediatamente al niño.

Es lastimoso, en verdad, ver la fe ciega que tienen algunas personas en el tratamiento de insuflar (soplar) la garganta con flor de azufre. El azufre es absolutamente inútil y muchas vidas se han perdido por la estupidez de los padres, que esperan la salvación del niño de este remedio, en extremo absurdo.

Otra estupidez consiste en usar en la misma forma el excremento blanco del perro, en polvo, llamado yeso o azúcar de perro. Este además de ser inútil es sucio y puede sumar nuevas infecciones al enfermo.

Diarrea infantil

La diarrea es el más temible mal que ataca a la niñez. Hablando estrictamente, es más un síntoma y consecuencia de enfermedad que la enfermedad misma. Es el modo adoptado por la naturaleza para librarse de los microbios perniciosos que se hallan en el cuerpo.

La leche agria y aguda, las frutas, la carne y el pescado en mal estado causan diarrea. También una alimentación inadecuada o excesiva y varias fiebres infecciosas.

Recuérdese que es mejor prevenir que curar, y que muchísimos casos de diarrea pueden evitarse. Es vital para la salud y vida del niño, observar la más escrupulosa limpieza en todos los utensilios empleados en la preparación del alimento del niño. La mamadera y sus tetinas (chupetes) se lavarán cada vez inmediatamente después de dar la tetada, y se pondrán en agua hirviente por lo menos una vez al día.

Hay que evitar que las moscas se pongan sobre el niño. Es importantísimo. Cuando el niño duerme, tápelo con un tul o muselina a fin de que las moscas no vayan a depositar sobre el nene los excrementos que adhieren a sus patas después de haber ido a la basura y otros sitios inmundos.

Si en despecho de todas las precauciones, el niño fuera atacado por infección extraña, debe aplicarse inmediato tratamiento. Es perjudicial administrar drogas para <<contener>> la diarrea. La única cura posible es la eliminación de la causa. Es importantísimo, porque la diarrea puede resultar fatal en pocas horas.

Llame inmediatamente al médico. Si no acude sin tardanza, dé una dosis de aceite de palma cristi y suprima en absoluto toda alimentación, porque si sigue alimentando puede matar al niño. Lo primero es vaciar de todo alimento el estómago e intestinos para impedir que los microbios se propaguen.

Las evacuaciones de diarrea están llenas de microbios infecciosos que pueden contagiar al niño otra vez o contagiar a otros niños. Para evitarlo precisa que al retirar los pañales sucios pongan en un balde o tarro con agua y cubrirlos bien después, para que no vayan las moscas y transmitan el contagio. Cada vez que se toquen los pañales es necesario lavarse bien las manos con abundante jabón y usar desinfectantes fuertes en la habitación y en el servicio del niño.

El líquido que es evacuado por la diarrea debe reemplazarse, y la madre dará a beber tanta agua albuminada como el niño quiera tomar. Mientras el niño no sea atendido por el médico no hay que darle más que el agua indicada, que se prepara del modo siguiente: Hiérvase el agua y déjesela enfriar y agruéguesele la clara de un huevo fresco por cada litro de agua. Como substituto del agua albuminada, puede dársele copia de agua de pasas, la que se prepara virtiendo agua hirviendo sobre media cantidad de pasas machacadas. Hiérvase a fuego lento y fíltrese. Dilúyase con agua hervida y ya fría, hasta reducir todo exceso de dulzura.

La madre que cuide del régimen alimenticio de su nene tiene motivo para esperar que no tenga diarrea.

Cuando la diarrea sea de carácter benigno, limitada a un mero aumento de deposiciones, obedecerá probablemente a inadecuada alimentación o a una perturbación atribuible a la dentición.

Cuando las evacuaciones sean viscosas y estén mezcladas con mucosidades, tendrán generalmente por causa algún alimento indigestión. Adminístrese una dosis de aceite de palma cristi y suprímase todo alimento.

<<La disentería>> se manifiesta con mucho esfuerzo y deposiciones muy viscosas y acompañadas una vez que otra de sangre. Obedece a parásitos introducidos en el organismo al comer fruta demasiado madura, o comida en mal estado. Precisa la asistencia del médico. El niño deberá acostarse y estar en dieta de arroz. Si los dolores son intensos, aplicar fomentaciones calientes al vientre, o también cataplasmas.

Falso Crup

<<Síntomas>>. –Falta repentinamente la respiración, sobreviene una tos bronca, por lo general de noche, siendo más frecuente entre las edades de uno a cuatro años. No debe confundirse con el <<crup membranoso>>, debido a la difteria (membrana).

El niño se acuesta, al parecer, bueno y sano, y a media noche se debilita a consecuencia de la gran dificultad con que respira, y a esto acompaña una tos bronca y metálica. Después se pone lívido y se afana en busca de aire. A veces sobrevienen convulsiones que no duran mucho, pero que pueden repetirse en la noche siguiente.

<<Tratamiento>>. –Llámese inmediatamente al médico, mientras tanto, exprímase una esponja empapada en agua caliente y colóquese sobre la garganta. Habrá alivio casi instantáneo, y se evitará a menudo con ello la necesidad de un baño caliente.

Puede administrársele una cucharadita de jarabe de ipecacuana para provocar el vómito, repitiéndose en caso de necesidad.

Al volver a acostar al niño, terminado el espasmo, una calderita colocada en la habitación, y que contenga un poco de <<Bálsamo del Perú>>, contribuirá a eliminar toda ronquera. En los casos en que no se pueda sufragar el gasto de una calderita, puede adoptarse el método siguiente. Colóquese una velita nocturna o lamparita de alcohol en un plato, con una pantalla encima de la luz, y sobre aquella, una tartera que contenga el <<Bálsamo del Perú>>. Téngase cuidado de colocarlo en posición para impedir un accidente.

Puede improvisarse en la casa una de esas calderitas para bronquitis, usando una de las comunes, a cuyo piso se haya fijado un pedazo de papel recio en forma de cono o embudo.

Escarlatina

(Véase también: fiebres)

<<Síntomas>>. –Generalmente entra con dolor de cabeza y vómitos, dolor de garganta y diarreas, y la temperatura puede llegar a 40 grados el primer día. La piel se presenta seca, la lengua sarrosa y la cara, a menudo, encendida.

La erupción suele comenzar al día siguiente por el cuello y pecho y luego por todo, excepto alrededor de la boca en donde se advierte por lo general una palidez. La temperatura desciende, siendo ya comúnmente la normal al octavo día. El segundo y tercer día la lengua se reviste de un color <<fresas con crema>>; pero luego empieza a limpiarse y pierde toda señal de sarro, tirando a crema cruda.

<<Tratamiento>>. –Consultar inmediatamente al médico. Aíslese completamente al niño. Acuéstesele, téngasele al corriente y aliméntesele con leche hasta que la temperatura sea normal.

Fiebres

<<Síntomas>>. –Los accesos de fiebres son muy comunes en los niños tiernos. La indicación principal es la temperatura, que puede elevarse hasta 38.5 grados y descender rápidamente hasta 38 grados. La normal es 36.5 grados. Hay otros síntomas; como inquietud e irritabilidad, piel seca y caliente, respiración corta y rápida, y pulso acelerado.

<<Tratamiento>>. –Si se presentan todos estos síntomas o sólo algunos, acuéstese al niño y téngase el cuarto bien ventilado a una temperatura de 16 a 18 grados y llámese al médico. Él dirá si es un ligero acceso o caso de mayor gravedad.

Vigílese bien si se presenta alguna erupción, porque puede ser caso de alguna fiebre infecciosa común. Leves causas provocan a veces mucha fiebre en los niños tiernos por lo cual no hay que alarmarse sobremanera. Tómese todas las debidas precauciones, llámese al médico y espérese a lo que resulte.

IMPRENTA LIBERTA
Nataniel, 1057.
En este taller se imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
Se garantiza la seriedad.

AÑO II — SANTIAGO DE CHILE, MARZO DE 1926 — NÚM. 14

I.W.W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza — Nataniel 1057 — Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

Cartilla de higiene personal

CAPITULO XV

LA SANGRE Y EL CORAZON

Supóngase que en una gran ciudad todos los carros que reparten la leche y los alimentos y todos los carros de la limpia que llevan fuera de poblado las basuras y los desperdicios dejen de trabajar. Las tiendas podrán entonces tener surtido abundante de alimentos, pero no pueden enviarlos a las casas de los que los necesitan, especialmente si distan mucho. Esto producirá un gran sufrimiento y grandes perturbaciones en la vida de toda la ciudad. Por otra parte todos los cajones de la basura se llenarían hasta desbordarse y se reunirían tantos desechos, que la enfermedad y la muerte vendrían a ser la consecuencia.

La vida de una ciudad reside en los medios de llevar el alimento a las partes donde se necesita, y además en la manera de llevar fuera los desechos.

El cuerpo humano es semejante a una ciudad. A cada parte de aquél debe llegar alimento y oxígeno y de cada parte deben quitarse los desechos; porque de otra manera no podríamos vivir. Vamos a estudiar cómo se hace este trabajo en el cuerpo.

LA SANGRE.—La sangre transporta todo lo que debe pasar de una parte del cuerpo a otra. Toma el alimento que pasa al través de la pared de los intestinos y el oxígeno que viene de los pulmones, y los lleva a todo el cuerpo, para satisfacer las necesidades de los músculos, del cerebro y de todas las otras partes del cuerpo. Toma además los desechos de todos los órganos y los lleva a los pulmones y a los riñones en donde son expulsados fuera del cuerpo. Para hacer este trabajo la sangre debe correr rápidamente al través del cuerpo, día y noche, durante todo el tiempo que el cuerpo viva.

EL CORAZÓN.—Póngase una mano sobre el lado izquierdo del pecho y sentirá los latidos del corazón. Cuéntese cuántas veces palpita éste por minuto. Cuando el corazón late, obra como una bomba y empuja la sangre al través de todo el cuerpo. Día tras día y año tras año tiene que trabajar el corazón para hacer que la sangre circule por todo el cuerpo.

LOS VASOS SANGUÍNEOS. — Los vasos sanguíneos son tubos o canales huecos. Hay dos grandes clases de vasos, ambas conectadas con el corazón y que se extienden por todas partes del cuerpo. Una de ellas se llama las «arterias»; y llevan la sangre desde el corazón a todas las partes del cuerpo. Los otros vasos sanguíneos se llaman las «venas». Su trabajo consiste en reunir la sangre de todas las partes del cuerpo y traerla de nuevo al «corazón». Cerca del corazón los vasos sanguíneos son muy gruesos; pero luego se subdividen como

El corazón

las ramas de un árbol y llegan a las extremidades del cuerpo, formando miles de pequeños tubos llenos de sangre, tan delicados y tan juntos unos a otros, que no se puede introducir la punta de la aguja más fina en la carne, sin romper muchos de ellos y hacer que salga la sangre (capilares).

LOS EJERCICIOS VIOLENTOS SON PERJUDICIALES AL CORAZÓN.—Subid y bajad las escaleras dos o tres veces o corred cien metros con tanta rapidez como podáis. En seguida poneos la mano en el corazón y notaréis que está latiendo con mucha mayor rapidez que de ordinario, tal vez casi el doble de lo que late cuando estáis sentados tranquilamente en vuestros asientos. Por esto podéis imaginaros ya lo enorme del trabajo del corazón en las carreras largas de los juegos olímpicos, o cuando andáis mucho en bicicleta, cuando jugáis a la pelota, o cuando saltáis por mucho tiempo la cuerda. Cuando el corazón trabaja demasiado, muy frecuentemente se dilata y se enferma. Esta enfermedad se encuentra tan amenudo en los que practican con frecuencia los deportes rudos y los juegos prolongados, que se la ha llamado «corazón de atleta». Los niños chicos están especialmente predispuestos a sufrir del corazón cuando corren demasiado o cuando se divierten con juegos muy rudos. Por tanto deberán hacer sus ejercicios y sus juegos de tal manera que no fatiguen demasiado el corazón.

EFECTO DEL ALCOHOL SOBRE EL CORAZÓN.—El alcohol debilita el corazón, y en los bebedores, especialmente los bebedores de cerveza, una gran cantidad de grasa se acumula a veces al rededor de este órgano. Por tal motivo el corazón no puede ya hacer su trabajo de manera conveniente y si sobrevienen algunas enfermedades como el tifo y la pulmonía, el corazón se enfermará con gran facilidad y los casos de muerte serán más frecuentes. El alcohol da lugar a un engruesamiento y fragilidad especiales de las paredes de los vasos sanguíneos. Las congestiones cerebrales y la apoplegía, que es producida por el desgarramiento de un vaso sanguíneo en el cerebro, son mucho más comunes entre los bebedores que entre los que no usan el alcohol.

CÓMO SE CONTENDRÁ LA HEMORRAGIA EN UNA HERIDA.—Si la sangre sale en chorro, de una herida pequeña, el vaso sanguíneo cortado es una arteria. La hemorragia puede ser contenida enrrollando una cuerda o un pañuelo anudado, arriba de la herida y retorciéndolo hasta comprimir el miembro, como se ve en la figura indicada. Si a pesar de eso la sangre sigue escurriendo en gran cantidad y en corriente constante, el vaso cortado es una vena. En este caso el vendaje debe ser colocado debajo de la herida. La parte herida debe quedar elevada. Si el vaso cortado es muy grande, es

Manera de detener la hemorragia de una herida.

necesario obrar violentamente y una persona debe oprimir en la parte herida para detener la hemorragia hasta que se haga la compresión arriba. Si la herida está en la cabeza o en el tronco debe comprimirse fuertemente con un lienzo grueso «y muy limpio». Debe llamarse inmediatamente a un médico o ir a la Asistencia Pública.

HEMORRAGIA POR LA NARIZ.—Para contenerse una hemorragia por la nariz es necesario, en primer lugar, aflojar los vestidos que aprieten el cuello y llevar al enfermo a un lugar fresco. En seguida se

comprimirán con los dedos las dos alas de la nariz y se inclinará la cabeza hacia adelante, para impedir que la sangre caiga hacia atrás a la garganta. Si no basta esta maniobra se introducirá en las narices y se mantendrá en ellas un tapón de algodón impregnado de una solución de antipirina, a una parte de ésta por diez partes de agua. O bien un tapón de algodón impregnado de agua oxigenada. Si la hemorragia continúa, llámese luego a un médico. Una vez contenida la hemorragia se procurará no sonarse porque la hemorragia podrá volver.

CAPÍTULO XVI

LOS RIÑONES

Examínense los cuerpos de los animales muertos, colgados en una carnicería y se

Los riñones, la vejiga y el pene

verán dos órganos de la forma de un frijol, y de color rojo obscuro adheridos a la pared posterior del cuerpo. Están medio hundidos en la grasa y se encuentran a cada lado del espinazo.

¿Qué son estos órganos? Son los riñones. ¿Cuál es su función? Es expulsar los desechos de la sangre al exterior. ¿Es muy importante su trabajo? Su trabajo es tan importante como el de cualquier otro órgano del cuerpo, porque si se enferman, los desechos se acumulan y envenenan el cuerpo y producen la muerte. No podríamos vivir sin riñones, como no podríamos vivir sin los órganos digestivos o los pulmones.

CÓMO EXPELEN LOS RIÑONES LOS DESECHOS DEL CUERPO.— Un gran vaso sanguíneo penetra en cada riñón y se ramifica ampliamente dentro de él. Cuando la sangre pasa por los riñones, se purifica dejando en ellos los desechos del cuerpo, de la misma manera que los pulmones purifican la sangre expeliendo fuera del cuerpo el ácido carbónico. El líquido que se desecha por los riñones se llama «orina». Llega ésta por medio de un tubo que parte de cada riñón a un receptáculo que se llama «vejiga». De la vejiga la orina es expulsada al exterior.

CÓMO CONSERVAR SANOS LOS RIÑONES. —Los riñones están situados en lo profundo del cuerpo y se conservarán sanos, si se cuida de la salud general. Hay, sin embargo, algunas cosas que deben ser evitadas, si es posible. Entre las que especialmente pueden perjudicar los riñones mencionaremos la exposición al frío y a la humedad, las indigestiones y el uso de las bebidas alcohólicas o muchos aliños (condimentos).

DR. URIBE Y TRONCOSO

LAS MOSCAS

ENFERMEDADES QUE TRANSMITEN

DESTRUYAMOS ESTOS INMUNDOS INSECTOS

SI NO MATA USTED A LA MOSCA, LA MOSCA LO MATARÁ A USTED

Se ha aprobado extensamente que la mosca, aunque no pique o chupe la sangre de los hombres, es la principal portadora de los gérmenes de la tifoidea, cólera disenteria, y diarreas de los niños, y la responsable de que se propaguen estas enfermedades.

Las moscas, no sólo viven dentro de la casa, alimentándose con carne, azúcar, leche u otros alimentos, sino que pasan la mayor parte de su tiempo fuera, en los montones de estiércol, establos o pesebreras. los basurales y todas las materias en descomposición. Al entrar a las casas y pararse sobre el pan, la carne y demás alimentos, traen todos los gérmenes con que han estado en contacto; estos microbios se adhieren a sus patas, alas u otras partes de su cuerpo.

Cada hembra, durante su corta vida, pone varios cientos de huevos y con los que éstos a la vez producen, se ha calculado que una mosca durante los cuatro meses de verano podría dejar una descendencia que deberíamos representar por una unidad seguida de 15 ceros. Felizmente no encuentran sino por excepción los medios adecuados para reproducirse en tan fantásticas proporciones, de otra manera el mundo ya estaría invadido por las moscas.

Las moscas ponen sus huevos en las «caballerizas», donde viven las larvas hasta su completo desarrollo. De ahí entran a las casas. principalmente a las cocinas y comedores, en busca de alimentos y vuelan varias millas para encontrarlos.

Como las consecuencias de tener moscas en las casas son tan perjudiciales, todas las medi-

Mosca Común
(MUSCA DOMESTICA)

das que se tomen para reducir su número o exterminarlas, serán pocas. Esto se puede obtener usando papeles de moscas, matamoscas o cualquier veneno. Poner en un plato leche azucarada con formalina (1) y dejarlo en la noche, atrae muchas moscas, siempre que se quiten los demás líquidos. Insuflando polvos de Persia, de manera de dejar el aire impregnado y cerrando bien las puertas, se matan todas las moscas que se encuentran en una pieza. Pero lo que es mejor aún, es no permitirlas entrar a las habitaciones poniendo en las puertas y ventanas rejillas de alambre.

Todas estas medidas son insuficientes si no se destruyen las larvas en sus ponederos, dejando amontonarse las basuras. Deben asearse diariamente, muy en especial durante los meses calurosos, las caballerizas, excusados y basurales en general; es indispensable regarlos a menudo, hasta cubrirlos con una solución de creolina en agua, al 5%.

Todo el cuidado que se tome para prevenirse de los contagios de las moscas será siempre insuficiente, pues, son estos los insectos más inmundos, se crían y viven en la mugre.

Hay que proteger siempre los alimentos de su contacto; especialmente el pan, carne, leche, etc., cubriéndolos con servilletas y gasas. Sería muy recomendable que las panaderías suministrarán el pan en sacos de papel.

Cuando hay personas enfermas, sobre todo de tuberculosis, tifoidea, disentería, pústula maligna o peste bubónica, se debe tener un cuidado esmeradísimo de que no hayan moscas en sus habitaciones, pues, éstas llevan el contagio a las demás personas.

(1) Agua, 70; leche, 20; formalina, 10; azúcar granulada en los bordes del plato.

A V I S O

La presencia de MOSCAS cerca de una casa o alrededor de cualquier edificio da comunmente a entender que éstas se están criando en aquel sitio. Los lugares naturales para la cría de las MOSCAS son las caballerizas y en general, aquellos sitios donde existen inmundicias y basuras de cualquier género. Las MOSCAS constituyen un peligro inminente para la salud pública a causa de que son capaces de conducir el gérmen de ciertas enfermedades, tal como el de la tuberculosis, fiebre tifoidea, disentería, diarreas infantiles y de muchas otras dolencias.

Conserven sus casas y alrededores aseados, y por este medio desaparecerán las MOSCAS. Si su vecino por negligencia descuidare tener su casa limpia, sírvase comunicar este hecho a la Dirección General de Sanidad o al Inspector de la Salud Pública.

SERVICIO DENTAL

NATANIEL 1057 — DE 7.30 A 9 P. M.

Desde esta fecha ha quedado definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico.	$ 1.—
Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» *con oro, sin tratamiento radicular*	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	15.—
Pivot	30.—
Richmond, Webb, corona de oro, (c/u.) ...	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Parches	25.—
Ganchos de oro	25.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

Los socios de la I. W. W., que estén al día, tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios

Aprenda Ud. a nadar

NADAR SOBRE UN BRAZO

Posición inicial.— El cuerpo se coloca generalmente sobre el costado derecho. Las piernas están débilmente encogidas; el muslo izquierdo sobre el derecho. El brazo inferior (derecho) está frente al pecho; el superior (izquierdo), con la mano sobre la cabeza y los dedos al fondo; y el «brazo» con el antebrazo formando un angulo recto.

Brazada.—La brazada se ejecuta alternativamente, así es que cuando la mano izquierda va hacia atrás, la derecha va hacia adelante, sale del agua para extenderse en esta dirección todo lo posible y sumergirse cuando vuelva El brazo derecho opera siempre bajo el agua, y la mano vuelve la palma hacia arriba para cortarla mejor cuando se dirige adelante.

Patada.— Se ejecuta también alternativamente. La

pierna izquierda se limita a estirarse y encogerse un poco, no así la derecha qué da una verdadera patada de impulsión, como en el foot-ball.

Combinación

Tiempo I.—El brazo izquierdo, cuya mano está sobre la cabeza, se dirige atrás hasta que la palma de la mano quede opuesta a la cadera. Simultáneamente, se encoge la pierna darecha doblándola en su marcha todo lo posible. Cuando el brazo izquierdo va hacia atrás, el derecho se dirige hacia adelante. Junto con estos movimientos se estira un poco la pierna izquierda. En este primer tiempo se mueve, pues, los dos brazos y las dos piernas.

Tiempo II — El brazo izquierdo, cuya mano está opuesta a las caderas se dirige adelante y, al mismo tiempo lanzamos atrás con todo empuje la pierna derecha. Cuando el brazo izquierdo va hacia adelante, el derecho hacia atrás. Junto con estos movimientos, la pierna izquierda se encoge un poco. En el tiempo dos se mueven también los cuatro miembros, y a su término llegamos a la posición inicial o de partida.

Observaciones.— La natación. sobre un brazo, casi desconocida entre nosotros, es muy elegante y rápida, aunque no muy cómoda. La recomendamos para pruebas de ligereza en cortas distancias.

Para los ingleses, que dominan este modo de nadar «over arm», constituye «el caballo de pelea». Fué introducido en Gran Bretaña por los nadadores de Lancashire, artistas invencibles en el «over arm».

NADAR SOBRE LOS DOS BRAZOS O NADAR BRACEADO

Posición inicial.—El cuerpo se sostiene sobre el pecho con la cabeza fuera del agua; el brazo izquierdo está extendido hacia adelante y el derecho hacia atrás y pegada la palma de la mano al muslo. Las piernas estiradas y juntas

Brazada.—El movimiento de los brazos se efectúa independientemente, es decir, cuando conciuye la brazada izquierda hacia atrás, principia la brazada derecha hacia adelante. El brazo debe extenderse en toda su longitud tanto cuando va en dirección hacia delante como atrás, por sobre la superficie del agua.

Patada.—Las piernas se encogen y se estiran también alternativamente y con toda fuerza.

Combinación

Tiempo I.—El brazo izquierdo se dirige hacia atrás, rápidamente hasta que la palma de la mano quede pegada al muslo, y el brazo derecho hacia adelante acompañado de la pierna de su mismo lado, la derecha.

Tiempo II.—Se junta la pierna derecha (movimiento de propulsión) con la izquierda en el momento mismo de la vuelta del brazo izquierdo hacia adelante

Tiempo III —El brazo derecho va rápidamente hacia atrás hasta que la palma de la mano quede pegada al muslo, y el izquierdo hacia adelante acompañado de la pierna izquierda.

Los brazos concluyen, pues, al mismo tiempo sus movimientos, quedando entonces el brazo izquierdo extendido hacia adelante y el derecho hacia atrás, con la palma de la mano pegada al muslo. La cabeza lleva como el cuerpo un movimiento de izquierda a derecha, movimiento alternativo que puede compararse al de babor a estribor en un buque. De manera que cuando el brazo izquierdo va hacia adelante, tendemos sobre el agua el parietal (sien) izquierdo, y vice versa.

Observaciones —El modo de nadar braceado es muy común en Sud-America y sobre todo en Chile. Actualmente entre nosotros no sabe nadar quien no hace una demostración esforzada y limpia de la natación sobre los dos brazos. Los araucanos llevaron a límites increíbles su pericia en este elegante y rapidísimo modo de cruzar el agua, tanto que no es exagerado presumir que ellos hayan sido los precursores en el mundo del más pujante de los estilos que hoy día luce la natación. En pruebas de ligereza, es sin duda alguna el nadar braceado, el veloz relámpago que marcha a la vanguardia de todos los otros modos practicados hasta hoy.

La natación sobre los dos brazos, conocida en Inglaterra con el nombre de «trudgen stroke» (brazada de Trudgen), se hizo notable en ese país por el nadador J. Trudgen quien declaró que había adquirido conocimiento de ella en Sud-América. Los éxitos de este artista consumado del agua fueron tan grandes en Inglaterra en 1873, que muchos aficionados y admiradores imitaron su estilo. A él se debe también el gran desarrollo que adquirió en Inglaterra la natación a «lo perro» (crawl stroke) En aquel país se creyó al principio que la natación sobre los dos brazos era un lujo de las cortas distancias; pero esta idea ha sido desvirtuada, pues, hasta mujeres han salvado nadando en este estilo, distancias superiores a quince millas.

En los modos de nadar con brazada alternativa, conviene aspirar el aire cuando el brazo derecho vaya hacia adelante, y expirarlo cuando el izquierdo se dirija también adelante.

NADAR A LO «PERRO»

Posición inicial.—El pecho se apoya de lleno sobre el agua. Las piernas están en línea con el cuerpo y casi cerradas No hay en este modo de nadar abertura en las piernas, ni sacada hacia los lados de las rodillas como en la natación «a lo rana», sobre un brazo, de lado, de espaldas, etc. Los *brazos* frente al pecho; y los dedos de la mano cerrados y un poco encogidos.

Posición inicial para nadar braceado

Sobre un brazo, «over arm»: tiempo I

«Over arm»: tiempo II, o nadar de lado.

Brazada.—La brazada es parecida a la del modo de nadar braceado; pero es diferente de ésta y de todas las que hemos explicado en la descripción de su recorrido. Para la mejor comprensión nos explicaremos así: la brazada «a lo rana» sale o parte del pecho hacia adelante, describe el arco de circunsferencia hacia afuera y vuelve a su punto inicial o de partida; la brazada «a lo perro» parte también del pecho, pero hacia atrás, describe su arco también hacia afuera para llegar a la posición primera por delante, y no por detrás, como en la natación «a lo rana» Los codos se colocan detrás de lo cabeza. La brazada en su recorride, mitad por el agua y mitad por el aire, describe un óvalo y se ejecuta alternativamente. Al ir la mano hacia adelante. los dedos van casi extendidos; pero al volver los encogemos para aluecarla y despedir con fuerza el agua hacia atrás.

Braceado: tiempo I

Braceado: tiempo II.

Braceado: tiempo III.

Patada.—Las piernas también se mueven alternativamente y se sacan a la superficie del agua hasta la mitad de las pantorrillas. Al ir atras al pié, golpeamos el agua con el empeine a toda fuerza.

Combinación

Tiempo I.—Brazo izquierdo y pierna derecha se dirigen hacia adelante. Cuando este brazo vuelve atrás, la pierna derecha golpea con fuerza el agua despidiéndola hacia atrás.

Tiempo II.— Al concluir la brazada izquierda, empieza la derecha hacia adelante acompañada de la pierna izquierda. En el recorrido hacia atrás de esta brazada, la pierna despide con fuerza el agua con dirección también atrás Y así, sucesivamente. Las manos van, pues, alternativamente tocando las rodillas de sus respectivos lados.

También, como en el modo de nadar braceado, la cabeza lleva un movimiento de izquierda a derecha, si bien este balanceo es más airoso, limpio y descansado.

Observaciones

A este modo se llama en América y España «a lo perro», porque los movimientos que ejecutamos con él son similares a los que hace este animal al nadar. El modo como nadan los animales no es sino la imitación casi exacta de la manera de andar o moverse en tierra, por lo que no necesitan. como el hombre, de aprendizaje alguno. Nosotros debemos mover en el agua las extremidades de un modo completamente distinto del que acostumbramos al andar. De aquí que el único animal del mundo que no puede nadar sin haber aprendido este arte, es el hombre.

La natación «a lo perro» es muy poco conocida entre nosotros, y de desear sería que ella se generalizara todo lo posible por ser la más elegante y graciosa, y una de las más rápidas conocidas. Y aquí cabe advertir que lo que en Chile comunmente se llama «nadar a lo perro», no es tal, sino otro modo muy distinto, que nosotros, a falta de un nombre más propio, denominamos «galopeado». El modo «galopeado» es general entre nosotros, sobre todo entre las pocas mujeres que algo nadan; y es el único conocimiento que muchos tienen aquí de la natación.

En Inglaterra es este modo uno de los que más se practican, y se conoce con el nombre de «crwal stroke» (brazada de gatear). Los franceses aprendieron de los ingleses el «crwal stroke» y lo denominan «la coupe».

La natación «a la perro» no fué conocida del todo en Inglaterra sino el año 1902. en que Mr. Richard Cavill fué de Australia a aquel país a competir en un gran campeonato. Mr. C. M. Daniels, gran nadador americano batió en un campeonato inglés el record de las 100 yardas en este modo de nadar en 1907, y marcó 54—2/5.

NADAR PARADO

Posición inicial.—El tronco se coloca en la vertical quedando sólo la cabeza fuera del agua; las piernas un poco hacia adelante y algo dobladas; las manos con la palma vuelta al fondo

Brazada.—Los brazos se mueven alternativamente, describiendo un pequeño círculo bajo la superficie del agua y alrededor del cuerpo. Cuando ya estemos ejercitados, podemos prescindir del movimiento de los brazos y conservarlos unidos a los costados o cruzados sobre la cabeza, lo que es bastante difícil.

Patada.—La *patada* también se ejecuta alternativamente: se golpea el agua primero con la planta del pie izquierdo, después con la del derecho, como quien valsa con un peso en los pies que impide avanzar.

Combinación.—A una patada izquierda corresponde una brazada izquierda o derecha, y vice versa.

Observaciones.—El modo de nadar parado es tal vez el más difícil de los conocidos hasta hoy, y por lo mismo, uno de los menos ejercitado. Es de ventaja innegable para atravesar rápidas corrientes, y como podemos prescindir de los brazos, éstos pueden servirnos para transportar algún objeto o la ropa a un punto determinado.

En España hay eximios nadadores en este difícil modo de cruzar el agua.

JULIO C. HIDALGO V.

(Continuará)

IMPRENTA LIBERTA

NATANIEL, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

SE GARANTIZA LA SERIEDAD

POLICLINICO I. W. W.

NATANIEL, 1057

FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

ATENCION DENTAL:

Martes, Jueves y Sábado

PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex. jugo gástrico y orina	5.—
Extracciones	1.—
Curaciones dientes	1.—

PARA LAS MADRES

CRUP MEMBRANOSO

El crup membranoso, es una de las enfermedades más graves, en la cual viene la asfixia por la obstrucción de la tráquea. Toda irritación de la garganta, y el conocimiento de casos de difteria en la vecindad, pondrán en guardia a la madre, quien acudirá sin demora al médico

HERIDAS

Todo corte y heridas deben ser bien lavados con agua hervida hasta que queden bien limpios y luego cubiertos con gasa o trapo de hilo bien limpio. Tocar la herida con tintura de yodo y llevar el niño a la Asistencia Pública. Si la herida continúa a correr sangre, un lavado con agua muy fría o muy caliente tenderá a pararla. Si hay hemorragia, se puede atajar aplicando un cojinillo y vendándolo muy estrechamente sobre la herida de modo que pare la circulación de las venas.

Si una herida se inflama debe aplicarse una fomentación bien caliente. Si a una criatura le sale sangre por la nariz, sentarla e inclinar la cabeza sobre una jofaina, y aplicar una esponja de agua fría en el cogote.

Si la sangre no se corta métale un algodón con agua oxigenada en la nariz.

LA HERNIA

La hernia es como un bultito que aparece ya en la ingle ya en el ombligo. Puede salir hasta unos 10 mm. o más, y a veces sólo cuando el nene llora. Algunas veces hay pulsación, como de vena. En caso de hernia precisa llamar al médico.

Cuando un niño que tenga hernia es acometido por un ataque repentino de dolor y vómitos, y tiene constipación, debe acudirse al médico sin la menor tardanza, porque puede ser cuestión de estrangulación de la hernia y en estos casos la demora tiene fatales consecuencias.

Es errónea y generalizada creencia de algunas madres que el llanto de los niños provoca las hernias o quebraduras, siendo lo cierto que estas dolencias tienen más comunmente su origen en la constipación o en la flatulencia, por el esfuerzo que estas incomodidades obligan al niño a hacer.

La constipación y la flatulencia, en sí dolorosas, hacen llorar al niño, pero no es el llanto que causa la hernia. El modo de prevenir las hernias es curar a tiempo la constipación y la flatulencia.

El tratamiento curativo de la hernia consistirá en ejercer presión contínua sobre la ingle o el ombligo con brageritos especiales de goma. Si la hernia es en el ombligo puede probarse el siguiente sencillo tratamiento.

Tómese un botón común de madera, del tamaño de una moneda de cobre, liso de un lado y cóncavo del otro. Rellénese la parte cóncava con algodón, haciendo una almohadilla, y apliquese sobre la hernia ciñéndola al cuerpo mediante una faja de género que ajustará bien, de modo que no se mueva. Debe usarse contínuamente de día y de noche hasta que desaparezca la hernia.

En la hernia de la ingle no dan resultado los bragueros y hay que esperar los 2 años de edad para hacer operar al nene, única forma radical de curarlo. Si antes de esa edad se extrangulase la hernia hay que operarlo inmediatamente.

LOMBRICES

Las lombrices filiformes son blancas, semejantes a un hilo de 12 mm. largo, poco más o menos. Las lombrices redondas son muy semejantes a las lombrices comunes de tierra, y su largura puede ser de nueve o diez pulgadas. La tenia (lombriz solitaria) es achatada y consiste de numerosos segmentos que se desprenden.

«Síntomas».—Inquietud, desgaste, anemia, irritación de la nariz, comezón en los intestinos, transtorno del aparato digestivo, rechinamiento de dientes.

Es imposible decir si hay lombrices a menos de verlas. Precisa examinar las deposiciones después de suministrar una lavativa de agua salada caliente en la proporción de una cucharadita de las de té de sal por un litro de agua.

«Tratamiento».—Una dosis de aceite de palma cristi, prescindiendo de todo alimento hasta que la medicina haya operado.

PIERNAS CURVAS

Casi todas las criaturas tienen las piernas algo encorvadas durante las primeras semanas, pero la madre no debe alarmarse. Lo que se evitará, es forzar el tierno bebe a recargar todo el peso sobre sus piernecitas, pues, eso puede defermarlas para siempre.

LOMBRICES FILIFORMES

Si el niño tiene lombrices filiformes, tal vez resulten eficaces lavativas repetidas de agua muy salada o una infusión de trocitos de casia amarga

Las lombrices redondas y las tenias son muy dificiles de desalojar. Precisa consultar inmediatamente al médico. Una vez expulsadas, reconstitúyase al niño con un alimento bueno y eficaz. Puede administrar un buen tónico, y para niños de más de cinco años un vino de hierro mezclado con aceite de hígado de bacalao.

PAPERAS

«Síntomas».—Fiebre ligera, dolor debajo de la oreja en uno o en ambos lados y leve inflamación que aumenta gradualmente hasta que sobreviene una gran difatación del cuello y de la mejilla, elevándose el lóbulo de la oreja. Alguna dificultad para masticar y tragar, porque el paciente no puede abrir bien la boca; a menudo no hay verdadero dolor, tal vez dolor de oído y un poco de sordera.

«Tratamiento».— Aíslese al niño por un período de no menos de tres semanas.

Hágase guardar cama, aliméntesele con leche mientras la temperatura sea más de lo normal, y cúidese de que esté al corriente. Aplíquese a la inflamación una almohadilla de algodón en rama, cubierta con seda aceitada.

A veces se afectan los testículos en los varones y por lo general es suficiente utilizar suspensorio y proteger la glándula inflamada con algodón en rama.

MEDICINAS PARA LOS NIÑOS

Es verdaderamente sorprendente que haya aún tantos padres que crean poder curar o conservar la salud de sus hijos con la muy mala costumbre de darles periódicamente diversos medicamentos, y que piensan que no los pueden criar si no se los dan. Esta práctica es, por demás peligrosa.

Si los órganos del niño no funcionan regularmente, alguna razón habrá. La madre que ve que su hijito tiene indigestión o está constipado no atina seguramente en la causa y si le da medicinas de las cuales no conoce las propiedades, será mucha suerte si no le hace daño al niño. El niño no puede protestar mientras la madre experimenta. Sólo puede llorar y la probabilidad es que enferme.

Dése bien cuenta la madre de que muchas medicinas calman el dolor, pero no curan el mal. Tome, por ejemplo, la flatulencia. Cuando la madre da al niño algo para calmar el dolor, lo calma, tal vez, pero no cura la indigestión y el mal continúa y tal vez la criatura empeorará.

Si el niño está enfermo y necesita medicinas, la sola persona que puede decir qué es lo que necesita es el doctor, y hay que acudir inmediatamente a él. ¿No acudimos al médico los mayores, cuando podemos explicarle nuestra dolencia? ¿Por qué, entonces, no llevar al nene, que no puede decir qué tiene, y por este motivo requiere aún más que nosotros la asistencia del doctor?

OBSTRUCCIONES DE GARGANTA, LARINGE, ESTÓMAGO, OIDO, NARIZ Y OJOS

«Garganta».—Si un niño se ha atragantado y hay riesgo de sofocación, introducir el dedo detras de la lengua y probar de hacerle eructar para que devuelva la obstrucción. Si no lo consigue, húndala, porque en la garganta puede sofocar.

«Laringe».—Si un niño, aspirando por la boca, lleva un objeto a la laringe probablemente lo despedirá con un fuerte acceso de tos. Si no lo consigue, acuda inmediatamente al doctor porque el accidente es grave.

«Estómago».—Si el niño se traga un cuerpo extraño désele algún alimento pastoso, como pan, patatas, y una hora después un purgante. Examínese las deposiciones para ver si lo rechazó. Si el objeto tiene puntas o filos dése al niño a comer algodón en rama deshilado entre pedazos de pan y manteca. El algodon se arrollará al objeto en el estómago y se verá evacuado (obrado) sin dañar los intestinos.

«Oído».—Si una hormiga u otro insecto penetra en el oído, acuéstese al niño con la oreja afectada hacia arriba, viértase dentro unas gotas de aceite y el insecto saldrá. Si le entra un botón, garbanzo, etc., véase al doctor, pues, cualquier demora o intento de sacarlo, de parte de la madre, puede ser peligroso. Si el niño se lleva los dedos a la oreja, impedírselo.

«Nariz».—Hacer estornudar al niño dándole a oler pimienta o rapé o haciéndole cosquillas a la nariz con una pluma. El estornudo librará sin duda el pasaje nasal.

«Ojos».—Puede hacerse con una punta de pañuelo humedecido. Si el ojo está inflamado, aliviar con una gota de aceite de palma cristi. Si la madre no puede extraerlo, acudirá al doctor, pero antes introducirá una gota de aceite de palma cristi en el ojo, cerrará el párpado, aplicará una almohadilla encima y lo vendará muy firmemente para mantener fijo el ojo, evitar dolor e impedir mayor daño.

(Continuará)

PEDIMOS a los compañeros que reciben esta Hoja, no olviden que desde el número 11, se estigmatizó con el precio de 10 cts....

Manuel Vázquez O.
PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES
HACE LAVADOS Y CURACIONES
CALLE COPIAPO N.° 1152 - SANTIAGO

Imp. Libertad, Nataniel 1057, Santiago. 111-26

Hoja Sanitaria - IWW

Año II. Santiago de Chile, marzo de 1926. Núm. 14

Precio: 10 Cts. – Publicación mensual del Comité Sanitario – Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 – Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XV

LA SANGRE Y EL CORAZÓN

Supóngase que en una gran ciudad todos los carros reparten la leche y los alimentos y todos los carros de la limpieza que llevan fuera de poblado las basuras y los desperdicios dejan de trabajar. Las tiendas podrán entonces tener surtido abundante de alimentos, pero no pueden enviarlos a las asas de los que necesitan, especialmente si distan mucho. Esto producirá un gran sufrimiento y grandes perturbaciones en la vida de toda la ciudad. Por otra parte todos los cajones de la basura se llenarían hasta desbordarse y se reunirían tantos desechos, que la enfermedad y la muerte vendrían a ser la consecuencia.

La vida en una ciudad reside en los medios de llevar el alimento a las partes donde se necesita, y además en la manera de llevar fuera los desechos.

El cuerpo humano es semejante a una ciudad. A cada parte de aquél deben llegar alimento y oxígeno y de cada parte deben quitarse los desechos; porque de otra manera no podríamos vivir. Vamos a estudiar cómo se hace este trabajo en el cuerpo.

LA SANGRE. –La sangre transporta todo lo que debe pasar de una parte del cuerpo a otra. Toma el alimento que pasa a través de la pared de los intestinos y el oxígeno a través de la pared de los pulmones, y los lleva a todo el cuerpo, para satisfacer las necesidades de los músculos, del cerebro y de todas las otras partes del cuerpo. Toma además los desechos de todos los órganos y los lleva a los pulmones y a los riñones en donde son expulsados fuera del cuerpo. Para hacer este trabajo la sangre debe correr rápidamente al través del cuerpo, día y noche, durante todo el tiempo que el cuerpo viva.

EL CORAZÓN. –Póngase una mano sobre el lado izquierdo del pecho y sentirá los latidos del corazón. Cuéntese cuántas veces palpita éste por minuto.

Cuando el corazón late, obra como una bomba y empuja la sangre al través de todo el cuerpo. Día tras día y año tras año tiene que trabajar el corazón para hacer que la sangre circule por todo el cuerpo.

LOS VASOS SANGUÍNEOS. –Los vasos sanguíneos son tubos o canales huecos. Hay dos grandes clases de vasos, ambas conectadas con el corazón y que se extienden por todas partes del cuerpo. Una de ellas se llama <<arterias>>; y llevan la sangre desde el corazón a todas las partes del cuerpo. Los otros vasos sanguíneos se llaman las <<venas>>. Su trabajo consiste en reunir la sangre de todas las partes del cuerpo y traerla de nuevo al <<corazón>>. Cerca del corazón los vasos sanguíneos son muy gruesos; pero luego se subdividen como las ramas de un árbol y llegan a las extremidades del cuerpo, formando miles de pequeños tubos llenos de sangre, tan delicados y tan juntos unos a otros, que no se puede introducir la punta de la aguja más fin en la carne, sin romper muchos de ellos y hacer que salga la sangre (capilares).

(IMAGEN: El corazón)

LOS EJERCICIOS VIOLENTOS SON PERJUDICIALES AL CORAZÓN. –Subid y bajad las escaleras dos o tres veces o corred cien metros con tanta rapidez como podáis. En seguida poneos la mano en el corazón y notaréis que está latiendo con mucha mayor rapidez que de ordinario, tal vez casi el doble de lo que late cuando estáis sentados tranquilamente en vuestros asientos. Por esto podéis imaginaros ya lo enorme del trabajo del corazón en las carreras largas de los juegos olímpicos, o cuando andáis mucho en bicicleta, cuando jugáis a la pelota, o cuando saltáis la cuerda. Cuando el corazón trabaja demasiado, muy frecuentemente se dilata y se enferma. Esta enfermedad se encuentra tan a menudos en los que practican con frecuencia los deportes rudos y los juegos prolongados, que se la ha llamado <<corazón de atleta>>. Los niños chicos están especialmente predispuestos a sufrir del corazón cuando corren demasiado o cuando se divierten con juegos muy rudos. Por tanto deberán hacer sus ejercicios y sus juegos de tal manera que no fatiguen demasiado el corazón.

EFECTO DEL ALCOHOL SOBRE EL CORAZÓN. –El alcohol debilita el corazón, y en los bebedores, especialmente los bebedores de cerveza, una gran cantidad de grasa se acumula a veces alrededor de este órgano. Por tal motivo el corazón no puede ya hacer su trabajo de manera conveniente y si sobrevienen algunas enfermedades como el tifo y la pulmonía, el corazón se enfermará con gran facilidad y los casos de muerte serán más frecuentes. El alcohol da lugar a un engruesamiento y fragilidad de especiales de las paredes de los vasos sanguíneos. Las congestiones cerebrales y la apoplejía, que es producida por el desgarramiento de un vaso sanguíneos en el cerebro, son mucho más comunes entre los bebedores que entre los que no usan alcohol.

CÓMO SE CONTENDRÁ LA HEMORRAGIA EN UNA HERIDA. –Si la sangre sale en chorro, de una herida pequeña, el vaso sanguíneo cortado es una arteria. La hemorragia puede ser contenida enrrollando una cuerda o un pañuelo anudado, arriba de la herida y retorciéndolo hasta comprimir el miembro, como se ve en la figura indicada. Si a pesar de eso la sangre sigue escurriendo en gran cantidad y en corriente constante, el vaso cortado es una vena. En este caso el vendaje debe ser colocado debajo de la herida. La parte herida debe quedar elevada. Si el vaso cortado es muy grande, es necesario obrar violentamente y una persona debe oprimir en la parte de la herida para detener la hemorragia hasta que se haga la compresión arriba. Si la herida está en la cabeza o en el tronco debe comprimirse fuertemente con un lienzo grueso <<y muy limpio>>. Debe llamarse inmediatamente a un médico o ir a la Asistencia Pública.

(IMAGEN: Manera de detener la hemorragia de una herida)

HEMORRAGIA POR LA NARIZ. –Para contenerse una hemorragia por la nariz es necesario en primer lugar aflojar los vestidos que aprieten el cuello y llevar al enfermo a un lugar fresco. En seguida se comprimirán con los dedos las dos alas de la nariz y se inclinará la cabeza hacia adelante, para impedir que la sangre caiga hacia atrás a la garganta. Si no basta esta maniobra se introducirá en las narices y se mantendrá en ellas un tapón de algodón impregnado de una solución de antipirina, a una parte de ésta por diez partes de agua. O bien un tapón de algodón impregnado de agua oxigenada. Si la hemorragia continúa, llámese luego a un médico. Una vez contenida la hemorragia se procurará no sonarse porque la hemorragia podrá volver.

CAPÍTULO XVI

LOS RIÑONES

Examínense los cuerpos de los animales muertos, colgados en una carnicería y se verán dos órganos de la forma de un frijol, y de color rojo obscuro adheridos a la parte posterior del cuerpo. Están medio hundidos en la grasa y se encuentran a cada lado del espinazo.

(IMAGEN: Riñones, la vejiga y el pene)

¿Qué son estos órganos? Son los riñones. ¿Cuál es su función? Es expulsar los desechos de la sangre al exterior. ¿Es muy importante su trabajo? Su trabajo es tan importante como el de cualquier otro órgano del cuerpo, porque si se enferman, los desechos se acumulan y envenenan el cuerpo y producen la muerte. No podríamos vivir sin riñones, como no podríamos vivir sin órganos digestivos o los pulmones.

CÓMO EXPELEN LOS RIÑONES LOS DESECHOS DEL CUERPO. –Un gran vaso sanguíneo penetra en cada riñón y se ramifica ampliamente dentro de él. Cuando la sangre pasa por los riñones, se purifica dejando en ellos los desechos del cuerpo, de la misma manera que los pulmones purifican la sangre expeliendo fuera del cuerpo el ácido carbónico. El líquido que se desecha por los riñones se llama <<orina>>. Llega ésta por medio de un tubo que parte de cada riñón a un receptáculo que se llama <<vejiga>>. De la vejiga la orina es expulsada al exterior.

CÓMO CONSEVAR SANOS LOS RIÑONES. –Los riñones están situados en lo profundo del cuerpo y se conservarán sanos, si se cuida la salud general. Hay, sin embargo, algunas cosas que deben ser evitadas, si es posible. Entre las que especialmente pueden perjudicar los riñones mencionaremos la exposición al frío y a la humedad, las indigestiones y el uso de las bebidas alcohólicas o muchos aliños (condimentos)

DR. URIBE Y TRONCOSO

LAS MOSCAS
ENFERMEDADES QUE TRANSMITEN

DESTRUYAMOS ESTOS INMUNDOS INSECTOS

SI NO MATA USTED A LA MOSCA, LA MOSCA LO MATARÁ A USTED

Se ha aprobado extensamente que la mosca, aunque no pique o chupe la sangre de los hombres, es la principal portadora de los gérmenes de la tifoidea, cólera disentería, u diarreas de los niños, y la responsable de que se propaguen estas enfermedades.

Las moscas, no sólo viven dentro de la casa, alimentándose con carne, azúcar, leche u otros alimentos, sino que pasan la mayor parte de su tiempo fuera, en los montones de estiércol, establos o pesebreras, los basurales y todas las materias en descomposición. Al entrar a las casas y pararse sobre el pan, la carne y demás alimentos, traen los gérmenes con que han estado en contacto; estos microbios se adhieren a sus patas, alas u otras partes de su cuerpo.

Cada hembra, durante su corta vida, pone varios cientos de huevos y con los que éstos a la vez producen, se ha calculado que una mosca durante cuatro meses de verano podría dejar una descendencia que deberíamos representar por una unidad seguida de 15 ceros. Felizmente no encuentran sino por excepción los medios adecuados para reproducirse en tan fantásticas proporciones, de otra manera el mundo ya estaría invadido por las moscas.

Las moscas ponen sus huevos en las <<caballerizas>>, donde viven las larvas hasta su completo desarrollo, de ahí entran a las casas, principalmente a las cocinas y comedores, en busca de alimentos y velan varias millas para encontrarlos.

Como las consecuencias de tener moscas en la casa son tan perjudiciales, todas las medidas que se tomen para reducir su número o exterminarlas, serán pocas. Esto se puede obtener usando papeles de moscas, matamoscas o cualquier veneno. Poner en un plato leche azucarada con formalina (1) u dejarlo en la noche, atrae a muchas moscas, siempre que se quiten los demás líquidos. Insuflando polvos de Persia, de manera de dejar el aire impregnado y cerrando bien las puertas, se matan todas las moscas que se encuentran en una pieza. Pero lo que es mejor aún, es no permitirlas entrar a las habitaciones poniendo en las puertas y ventanas rejillas de alambre.

(IMAGEN: Mosca común <musca domestica>)

Todas estas medidas son insuficientes si no se destruyen las larvas en sus ponederos, dejando amontonarse las basuras. Deben asearse diariamente, muy en especial durante los meses calurosos, las caballerizas, excusados y basurales en general; es indispensable regarlos a menudo, hasta cubrirlos con una solución de creolina en agua, al 5%.

---

1. Agua, 70; leche, 20; formalina, 10; azúcar granulada en los bordes del plato.

Todo el cuidado que se tome para prevenirse de los contagios de las moscas será siempre insuficiente, pues, son estos los insectos más inmundos, se crían y viven en la mugre.

Hay que proteger siempre los alimentos de su contacto; especialmente el pan, carne, leche, etc., cubriéndolos con servilletas y gasas. Sería muy recomendable que las panaderías suministrarán el pan en sacos de papel.

Cuando hay personas enfermas, sobre todo de tuberculosis, tifoidea, disentería, pústula maligna o peste bubónica, se debe tener un cuidado esmeradísimo de que no hayan moscas en sus habitaciones, pues éstas llevan el contagio a las demás personas.

AVISO

La presencia de MOSCAS cerca de una casa o alrededor de cualquier edificio da comúnmente a entender que éstas están criando en aquel sitio. Los lugares naturales para la cría de las MOSCAS son las caballerizas y en general, aquellos sitios donde existen inmundicias y basuras de cualquier género. Las MOSCAS constituyen un peligro inminente para la salud pública a causa de que son capaces de conducir el gérmen de ciertas enfermedades, tal como el de la tuberculosis, fiebre tifoidea, disentería, diarreas infantiles y de muchas otras dolencias.

Conserven sus casas y alrededores aseados, y por este medio desaparecerán las MOSCAS. Si su vecino por negligencia descuidare tener su casa limpia, sírvase comunicar este hecho a la Dirección General de Sanidad o al Inspector de la Salud Pública.

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Desde esta fecha ha quedado definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico $ 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicular 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

APRENDA UD. A NADAR

Nadar sobre un brazo

Posición inicial. –El cuerpo de coloca generalmente sobre el costado derecho. Las piernas están débilmente encogidas; el muslo izquierdo sobre el derecho. El [brazo] inferior (derecho) está frente al pecho; el superior ([iz]quierdo), con la mano sobre la cabeza y los dedos al [fon]do; y el <<brazo>> con el antebrazo formando un ángulo recto.

Brazada. –La brazada se ejecuta alternativamente, así que cuando la mano izquierda va hacia atrás, la derecha va hacia adelante, sale del agua para extenderse en esta dirección todo lo posible y sumergirse cuando vuelva. El brazo derecho opera siempre bajo el agua, y la mano vuelve la palma hacia arriba para costarla mejor cuando se dirige adelante.

Patada. -Se ejecuta también alternativamente. La pierna izquierda se limita a estirarse y encogerse un poco, no así la derecha que da una verdadera patada de impulsión, como en el foot-ball.

Combinación

Tiempo I. –El brazo izquierdo, cuya mano está sobre la cabeza, se dirige atrás hasta que la palma de la mano quede opuesta a la cadera. Simultáneamente, se encoge la pierna derecha doblándola en su marcha todo lo posible. Cuando el brazo izquierdo va hacia atrás, el derecho se dirige hacia adelante. Junto con estos movimientos se estira un poco la pierna izquierda. En este primer tiempo se mueve, pues, los dos brazos y las dos piernas.

Tiempo II. –El brazo izquierdo, cuta mano está opuesta a las caderas, se dirige hacia adelante y, al mismo tiempo lanzamos atrás con todo empuje la pierna derecha. Cuando el brazo izquierdo va hacia adelante, el derecho hacia atrás. Junto con estos movimientos, la pierna izquierda se encoge un poco. En el tiempo dos se mueven también los cuatro miembros, y a su término llegamos a la posición inicial o de partida.

Observaciones. –La natación, sobre un brazo, casi desconocida entre nosotros, es muy elegante y rápida, aunque no muy cómoda. La recomendamos para pruebas de ligereza en cortas distancias.

Para los ingleses, que dominan este modo de nadar <<over arm>>, constituye <<el caballo de pelea>>. Fue introducido en Gran Bretaña por los nadadores de Lancashire, artistas invencibles en el <<over arm>>.

Nadar sobre los dos brazos o Nadar Braceado

Posición inicial. –El cuerpo se sostiene sobre el pecho con la cabeza hacia afuera del agua; el brazo izquierdo está extendido hacia adelante y el derecho hacia atrás y pegada la palma de la mano al muslo. Las piernas estiradas y juntas.

Brazada. –El movimiento de los brazos se efectúa independientemente, es decir, cuando concluye la brazada izquierda hacia atrás, principia la brazada derecha hacia adelante. El brazo debe extenderse en toda su longitud tanto cuando va en dirección hacia adelante cómo atrás, por sobre la superficie del agua.

Patada. –Las piernas se encogen y estiran también alternativamente y con toda fuerza.

Combinación

Tiempo I. –El brazo izquierdo se dirige hacia atrás, rápidamente hasta que la palma de la mano queda pegada al muslo, y el brazo derecho hacia adelante acompañado de la pierna de su mismo lado, la derecha.

Tiempo II. –Se junta la pierna derecha (movimiento de propulsión) con la izquierda en el momento mismo de la vuelta del brazo izquierdo hacia adelante.

Tiempo III. –El brazo derecho va rápidamente hacia atrás hasta que la palma de la mano quede pegada al muslo, y el izquierdo hacia adelante acompañado de la pierna izquierda.

Los brazos concluyen, pues, al mismo tiempo sus movimientos, quedando entonces el brazo izquierdo extendido hacia adelante y el derecho hacia atrás, con la palma de la mano pegada al muslo. La cabeza lleva como el cuerpo un movimiento de izquierda a derecha, movimiento alternativo que puede compararse al de babor a estribor de un buque. De manera que cuando el brazo izquierdo va hacia adelante, tendemos sobre el agua el parietal (sien) izquierdo, y viceversa.

Observaciones. –El modo de nadar braceado es muy común en Sud América y sobre todo en Chile. Actualmente ante nosotros no sabe nadar quien no hace una demostración esforzada y limpia de la natación sobre dos brazos. Los araucanos llevaron a límites increíbles su pericia en este elegante y rapidísimo modo de cruzar el agua, tanto que no es exagerado presumir que ellos hayan sido los

precursores en el mundo del más pujante de los estilos que hoy día luce la natación. En pruebas de ligereza, es sin duda alguna el nadar braceado el veloz relámpago que marcha a la vanguardia de todos los otros modos practicados hasta hoy.

La natación sobre los dos brazos, conocida en Inglaterra con el nombre de <<Trudgen stroke>> (brazada de Trudgen), se hico notable en ese país por el nadador J. Trudgen quien declaró que había adquirido conocimiento de ella en Sud-América. Los éxitos de este artista consumado del agua fueron tan grandes en Inglaterra en 1873, que muchos aficionados y admiradores imitaron su estilo. A él se debe también el gran desarrollo que adquirió en Inglaterra la natación <<a lo perro>> (Crawl stroke). En aquel país se creyó al principio que la natación sobre los dos brazos era un lujo de las cortas distancias; pero esta idea ha sido desvirtuada, pues, hasta mujeres han salvado nadando en este estilo, distancias superiores a quince millas.

En los modos de nadar con brazada alternativa conviene aspirar el aire cuando el brazo derecho vaya hacia adelante, y expirarlo cuando el izquierdo se dirija también adelante.

Nadar a lo <<Perro>>

Posición inicial. –El pecho se apoya de lleno sobre el agua. Las piernas están en línea con el cuerpo y casi cerradas. No hay en este modo de nadar abertura en las piernas, ni sacada hacia los lados de las rodillas como en la natación <<a lo rana>>, sobre un brazo, de lado, de espaldas, etc. Los brazos frente al pecho; y los dedos de la mano cerrados y un poco encogidos.

(IMAGEN: Posición inicial para braceado)

(IMAGEN: Sobre un brazo, <<over arm>>: tiempo I)

(IMAGEN: <<Over arm>>: tiempo II, nadar de lado)

Brazada. –La brazada es parecida a la del modo de nadar braceado; pero es diferente de ésta y de todas las que hemos explicado en la dirección de su recorrido. Para la mejor comprensión nos explicaremos así; la brazada <<a lo rana>> sale o parte del pecho hacia adelante, describe el arco de circunferencia hacia afuera y vuelve a su punto inicial o de partida; la brazada <<a lo perro>>

parte también del pecho, pero hacia atrás, describe su arco también hacia afuera para llegar a la posición primera por delante, y no por detrás, como en la natación <<a lo rana>>. Los codos de colocan detrás de la cabeza. La brazada en su recorrido, mitad por el agua y mitad por el aire, describe un óvalo y se ejecuta alternativamente. Al ir la mano hacia adelante, lo dedos van casi extendidos; pero al volver los encogemos para ahuecarla y despedir con fuerza el agua hacia atrás.

(IMAGEN: Braceado: tiempo I)
(IMAGEN: Braceado: tiempo II)
(IMAGEN: Braceado: tiempo III)

Patada. –Las piernas también se mueven alternativamente y se sacan a la superficie del agua hasta la mitad de las pantorrillas. Al ir atrás al pié, golpeamos el agua con el empeine a toda fuerza.

Combinación

Tiempo I. –Brazo izquierdo y pierna derecha se dirigen hacia adelante cuando este brazo vuelve atrás, la pierna derecha golpea con fuerza el agua despidiéndola hacia atrás.

Tiempo II. –Al concluir la brazada izquierda, empieza la derecha hacia adelante acompañada de la pierna izquierda. En el recorrido hacia atrás de esta brazada, la pierna despide con fuerza el agua con dirección también atrás. Y así, sucesivamente. Las manos van, pues, alternativamente tocando las rodillas de sus respectivos lados.

También, como en el modo de nadar braceado, la cabeza lleva un movimiento de izquierda a derecha, si bien este balanceo es más airoso, limpio y descansado.

Observaciones

A este modo de llama en América y España <<a lo perro>>, porque los movimientos que ejecutamos con él son similares a los que hace este animal al nadar. El modo como nadan los animales no es sino la imitación casi exacta de la manera de nadar o moverse en tierra, por lo que no necesitan, como el hombre, de aprendizaje alguno. Nosotros debemos mover en el agua las extremidades de un modo completamente distinto del que acostumbramos al andar. De aquí que el único animal del mundo que no puede nadar si haber aprendido este arte, es el hombre.

La natación <<a lo perro>> es muy poco conocida entre nosotros y de desear sería que ella se generalizara todo lo posible por ser la más elegante y graciosa, y una de las más rápidas conocidas. Y aquí cabe advertir que lo que en

Chile comúnmente se llama <<nadar a lo perro>>, no es tal, sino otro modo muy distinto, que nosotros, a falta de un nombre más propio, denominamos <<galopeado>>. El modo <<galopeado>> es general entre nosotros, sobre todo entre las pocas mujeres que algo nadan; y es el único conocimiento que muchos tienen aquí de la natación.

En Inglaterra es este modo uno de los que más se practican, y se conoce con el nombre de <<crawl stroke>> (brazada de gatear). Los franceses aprendieron de los ingleses el <<crawl stroke>> y lo denominan <<la coupe>>.

La natación <<a lo perro>> no fue conocida del todo en Inglaterra sino el año 1902, en que Mr. Richard Cavill fue de Australia a aquel país a competir en un gran campeonato. Mr. C. M. Daniels, gran nadador americano batió en un campeonato inglés el record de las 100 yardas [c]on este modo de nadar en 1907, y marcó 55-215

Nadar parado

Posición inicial. –El tronco de coloca en la vertical quedando sólo la cabeza fuera del agua; las piernas un poco hacia adelante y algo dobladas; las manos con la palma vuelta al fondo.

Brazada. –Los brazos se mueven alternativamente, describiendo un pequeño círculo bajo la superficie del agua alrededor del cuerpo. Cuando ya estamos ejercitados, podemos prescindir del movimiento de los brazos y conservarlos unidos a los costados o cruzados sobre la cabeza, lo que es bastante difícil.

Patada. –La patada también se ejecuta alternativamente: se golpea el agua primero con la planta del pie izquierdo, después con la cabeza del derecho, como quien valsa con un peso en los pies que impide avanzar.

Combinación. –A una patada izquierda corresponde una brazada izquierda o derecha, y viceversa.

Observaciones. –EL modo de nadar parado es tal vez el más difícil de los conocidos hasta hoy, y por lo mismo, uno de los menos ejercitados. Es de ventaja innegable para atravesar rápidas corrientes, y como podemos prescindir de los brazos, éstos pueden servirnos para transportar algún objeto o la ropa a un punto determinado.

En España hay eximios nadadores en este difícil modo de cruzar el agua.

JULIO C. HIDALGO V.

(Continuará)

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller se imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Se garantiza la seriedad.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

ATENCIÓN MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PÚBLICO:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

Extracciones 1.-

Curaciones dientes 1.-

PARA LAS MADRES

Crup membranoso

El crup membranoso, es una de las enfermedades más graves, en la cual viene la asfixia por la obstrucción de la tráquea. Toda irritación de la garganta, y el conocimiento de casos de difteria en la vecindad, pondrán en guardia a la madre, quien acudirá sin demora al médico.

Heridas

Todo corte y heridas deben ser bien lavadas con agua hervida hasta que queden bien limpios y luego cubiertos con gasa o trapo de hilo bien limpio. Tocar la herida con tintura de yodo y llevar el niño a la Asistencia Pública. Si la herida continúa a correr sangre, un lavado con agua muy fría o muy caliente tenderá a pararla. Si hay hemorragia, se puede atajar aplicando un cojinillo y vendándolo muy estrechamente sobre la herida de modo que pare la circulación de las venas.

Si una herida se inflama debe aplicarse una fomentación bien caliente. Si una criatura le sale sangre por la nariz, sentarla e inclinar la cabeza sobre una jofaina, y aplicar una esponja de agua fría en el cogote.

Si la sangre no se corta métale un algodón con agua oxigenada en la nariz.

La Hernia

La hernia es como un bultito que aparece ya en la ingle ya en el ombligo. Puede salir hasta unos 10 mm. o más, y a veces sólo cuando el nene llora. Algunas veces hay pulsación como de vena. En caso de hernia precisa llamar al médico.

Cuando el niño que tenga hernia es acometido por un ataque repentino de dolor y vómitos, y tiene constipación, debe acudirse al médico sin la menor tardanza, porque puede ser cuestión de estrangulación de la hernia y en estos casos la demora tiene fatales consecuencias.

Es errónea y generalizada creencia de algunas madres que el llanto de los niños provoca hernias o quebraduras, siendo lo cierto que estas dolencias tienen más comúnmente su origen en las constipación o en la flatulencia, por el esfuerzo que estas incomodidades obligan el niño a hacer.

La constipación y la flatulencia, en sí dolorosas, hacen llorar al niño, pero no es el llanto que causa la hernia. El modo de prevenir las hernias es curar a tiempo la constipación y la flatulencia.

El tratamiento curativo de la hernia consistirá en ejercer presión contínua sobre la ingle o el ombligo con bragueritos especiales de goma. Si la hernia es en el ombligo puede probarse el siguiente sencillo tratamiento.

Tómese un botón común de madera, del tamaño de una moneda de cobre, liso de un lado y cóncavo del otro. Rellénese la parte cóncava con algodón, haciendo una almohadilla, y aplíquese sobre la hernia ciñéndola al cuerpo mediante una faja de género que ajustará bien, de modo que no se mueva. Debe usarse contínuamente de día y de noche hasta que desaparezca la hernia.

En la hernia de la ingle no dan resultado los bragueros y hay que esperar los 2 años de edad para hacer operar al nene, única forma radical de curarlo. Si antes de esa edad se extrangulase la hernia hay que operarlo inmediatamente.

Lombrices

Las lombrices filiformes son blancas, semejantes a un hijo de 12 mm. largo, poco más o menos. Las lombrices redondas son muy semejantes a las lombrices comunes de tierra, y su largura puede ser de nueve o diez pulgadas. La tenia (lombriz solitaria) es achatada y consiste de numerosos segmentos que se desprenden.

<<Síntomas>>. –Inquietud, desgaste, anemia, irritación de la nariz, comezón en los intestinos, transtorno del aparato digestivo, rechinamiento de los dientes.

Es imposible decir si hay lombrices a menos de verlas. Precisa examinar las deposiciones después de suministrar una lavativa de agua salada caliente en la proporción de una cucharadita de las de té de sal por un litro de agua.

<<Tratamiento>>. –Una dosis de aceite de palma cristi, prescindiendo de todo alimento hasta que la medicina haya operado.

Piernas curvas

Casi todas las criaturas tienen las piernas algo encorvadas durante las primeras semanas, pero la madre no debe alarmarse. Lo que se evitará, es forzar el tierno bebe a recargar todo el peso sobre sus piernecitas, pues, eso puede deformarlas para siempre.

Lombrices Filiformes

Si el niño tiene lombrices filiformes, tal vez resulten eficaces lavativas repetidas de esta agua salada o una infusión de trocitos de casia amarga.

Las lombrices redondas y las tenias son muy difíciles de desalojar. Precisa consultar inmediatamente al médico. Una vez expulsadas, reconstitúyase al niño con un alimento bueno y eficaz. Puede administrar un buen tónico, y para niños de más de cinco años un vino de hierro mezclado con aceite de hígado de bacalao.

Paperas

<<Síntomas>>. –Fiebre ligera, dolor debajo de la oreja en uno o en ambos lados y leve inflamación que aumenta gradualmente hasta que sobreviene una gran dilatación del cuello y de la mejilla, elevándose el lóbulo de la oreja. Alguna

dificultad para masticar y tragar, porque el paciente no puede abrir bien la boca; a menudo no hay verdadero dolor, tal vez dolor de oído y un poco de sordera.

<<Tratamiento>>. –Aíslese al niño por un periodo de no menos de tres semanas.

Hágase guardar cama, aliméntesele con leche mientras la temperatura sea más de lo normal, y cúidese de que esté al corriente. Aplíquese a la inflamación una almohadilla de algodón en rama. Cubierta con seda aceitada.

A veces se afectan los testículos en los varones y por lo general es suficiente utilizar suspensorio y proteger la glándula inflamada con algodón en rama.

Medicinas para los niños

Es verdaderamente sorprendente que haya aún tantos padres que crean poder curar o conservar la salud de sus hijos con la muy mala costumbre de darles periódicamente medicamentos y que piensan que no los pueden criar si no se los dan. Esta práctica es, por demás peligrosa.

Si los órganos del niño no funcionan regularmente, alguna razón habrá. La madre que ve que su hijito tiene indigestión o está constipado no atina seguramente en la causa y sí le da medicinas de las cuales no conoce las propiedades, será mucha suerte si no le hace daño al niño. El niño no puede protestar mientras la madre experimenta. Sólo puede llorar u la probabilidad es que enferme.

Dése bien cuenta la madre de que muchas medicinas calman el dolor, pero no curan el mal. Tome, por ejemplo, la flatulencia. Cuando la madre da al niño algo para calmar el dolor, lo calma tal vez, pero no cura la indigestión y el mal continúa y tal vez la criatura empeorará.

Si el niño está enfermo y necesita medicinas, la sola persona que puede decir qué es lo que necesita es el doctor, y hay que acudir inmediatamente a él. ¿No acudimos al médico los mayores cuando no podemos explicarle nuestra dolencia? ¿Por qué, entonces, no llevar al nene, que no puede decir qué tiene, y por este motivo requiere aún más que nosotros la asistencia del doctor?

Obstrucciones de garganta, la laringe, estómago, oído, nariz y ojos

<<Garganta>>. –Si un niño se ha atragantado y hay riesgo de sofocación, introducir el dedo detrás de la lengua y probar de hacerle eructar para que devuelva la obstrucción. S no lo consigue, húndala, porque en la garganta puede sofocar.

<<Laríngе>>. –Si un niño, aspirando por la boca, lleva un objeto a la laríngе probablemente lo despedirá con un fuerte acceso de tos. Si no lo con sigue, acuda inmediatamente al doctor porque el accidente es grave.

<<Estómago>>. –Si el niño se traga un cuerpo extraño désele algún alimento pastoso, como pan, patatas, y una hora después un purgante. Examínese las deposiciones para ver si lo rechazó. Si el objeto tiene puntas o filos dése al niño a comer algodón en rama deshilado entre pedazos de pan y manteca. El algodón se arrollará al objeto en el estómago y se verá evacuado (obrado) sin dañar los intestinos.

<<Oído>>. –Si una hormiga u otro insecto penetra en el oído, acuéstese al niño con la oreja afectada hacia arriba, viértase dentro unas gotas de aceite y el insecto saldrá. Si le entra un botón, garbanzo, etc., véase al doctor, pues, cualquier demora o intento de sacarlo, de parte de la madre, puede ser peligroso. Si el niño se lleva los dedos a la oreja, impedírselo.

<<Nariz>>. –hacer estornudar al niño dándole a oler pimienta o rapé o haciéndole cosquillas a la nariz con una pluma. El estornudo librará sin duda el pasaje nasal.

<<Ojos>>. –Puede hacerse con una punta de pañuelo humedecido. Si el ojo está inflamado, aliviar con una gota de aceite de palma de cristi. Si la madre no puede extraerlo, acudirá al doctor, pero antes introducirá una gota de aceite de palma de cristi en el ojo, cerrará el párpado, aplicará una almohadilla encima y lo vendará muy firmemente para mantener fijo el ojo, evitar dolor e impedir daño.

(Continuará)

PEDIMOS a los compañeros que reciben esta Hoja, no olviden que desde el número 11, se estigmatizó con el precio de 10 cts.

MANUEL VÁZQUEZ O.

Practicante de cirugía menor

Aplica toda clase de inyecciones

Hace lavados y curaciones

Calle Copiapó Nº 1152 Santiago

AÑO II — SANTIAGO DE CHILE, ABRIL DE 1926 — NÚM. 15

I.W.W. HOJA SANITARIA

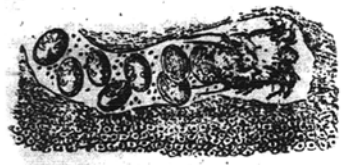
Precio: 10 Cts. — PUBLICACION DEL COMITÈ SANITARIO — Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza — Nataniel 1057 — Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

LA SARNA

La sarna sin ser una enfermedad mortal es una afección sumamente molesta y difícil de mejorar si no se cura con toda energía, y capaz de servir de puerta de entrada a infecciones que pueden complicarla y aumentar seriamente su gravedad.

Es producida por un parásito que se introduce bajo la piel, donde se desarrolla y multiplica y avanza con gran rapidez, por esto es que vulgarmente se le da el nombre de arador. Este parásito vive mucho más activamente durante la noche, estimulado probablemente por el calor de la cama.



La hembra deposita los huevos en los surcos de la piel.

Se contrae la enfermedad por el contacto del cuerpo, también por la ropa y principalmente en las camas, durmiendo en camas que haya usado un sarnoso, o con la persona enferma de sarna.

La sarna se observa principalmente en donde hay aglomeraciones de individuos poco cuidadosos de su persona.

Se declara 8 ó 10 días después del contagio. El primer síntoma es la picazón, que es insoportable y principalmente al acostarse y en la noche.

Este parásito se puede localizar en casi todo el cuerpo, principalmente en las partes laterales de los dedos, pero nunca en la cabeza y rara vez en el cuello y espalda.

Lo que caracteriza la sarna es la comezón nocturna, la existencia simultánea de varios casos en la misma familia y sobre todo pequeñitos surcos que no corresponden con los pliegues de la piel, esto es lo que le ha valido el nombre de arador. Generalmente tienen de 2 a 4 milímetros de largo. Las vesículas perladas son producidas por la secreción venenosa, son del porte de una cabeza de alfiler, duras salientes y perladas; están situadas debajo del surco que levantan.

El rascarse puede traer erupciones muy variadas.

Para curar esta enfermedad se necesita un tratamiento muy enérgico. El enfermo debe friccionarse con jabón y agua tibia, y ponerse pomadas especiales al mismo tiempo que desinfectar cuidadosamente toda su ropa. Debe hervirse diariamente en agua jabonosa la ropa blanca recien usada (ropa interior y de cama); los trajes deben ser aplanchados cada día en el cuello y boca mangas principalmente. «Sin esta precaución la pomada no servirá de nada».

La pomada azufrada (de Helmerich) está siendo reemplazada por pomada de alquitrán al 10%, previa fricción con bencina de toda la piel.

Los Charlatanes

Méicos o Curanderos

Tan antigua, como el hombre, la medicina ha tenido una influencia manifiesta en el progreso y porvenir de la raza humana.

Sus primeros pasos, celosamente guiados y custodiados por las castas sacerdotales, que hicieron de esta ciencia un culto divino, fueron inciertos y tímidos y rodeados de tal misterio, que no se concebía intervención médica sin que tomara parte preponderante algunas de las múltiples divinidades existentes.

Con el advenimiento del cristianismo, sufrió, como la sociedad toda, un rudo golpe en su constitución y dirección, ya que por algún tiempo la intervención divina fué menos invocada y los sacrificios a los dioses dejaron de ser la causa preponderante en la curación de las enfermedades.

Pero esa reacción fué por desgracia sólo pasajera, ya que los que antes medicinaban con el auxilio de los dioses paganos, fueron muy pronto sustituídos por los otros que mejoraban a sus enfermos con la fe y el auxilio de los santos y vírgenes del almanaque. Este período, caracterizado por la intolerancia religiosa más absoluta, conocido con el nombre de Edad Media, nos dejó como herencia, entre otras cosas, a nuestras «Meicas», entes sucios e ignorantes que con poses y ademanes sacerdotales, recetan a nuestros crédulos campesinos y obreros, compuestos polifarmacéuticos, semejantes a las «triacas y balsamos» de nuestros colegas medioevales, que lo mismo mejoraban un dolor de muelas que un «tabardillo».

Pero así, como las artes y las ciencias sacudieron el pesado yugo de esa época, así también la medicina fué poco a poco, por medio de esos espíritus selectos, llamados Ambrosio Paré, Galeno, Paracelso, Vesalio, etc., y que ostentan con justicia el título de precursores de la medicina experimental; encausando sus métodos en los moldes actuales y aunque todavía a principios de los tiempos modernos dominaba a esta ciencia, la triada compuesta de la lavativa, el purgante y la sangría; no podemos dejar de reconocer en aquellos hombres a los primeros que erigeron en principio médico, el estudio detallado y minucioso de cada enfermo en particular, dejando a un lado toda intervención divina o misteriosa en la mayor o menor violencia de las enfermedades.

En la era moderna, caracterizada por la incorporación al arsenal terapéutico de infinitas substancias, tanto minerales como orgánicas, muchas de las cuales, abandonadas un tiempo, han vuelto nuevamente a la práctica; se ha orientado y unificado el criterio médico en el tratamiento y apreciación de las enfermedades, de las cuales muchas tienen ya un tratamiento que pudiéramos llamar clásico y que todo médico conoce y practica con más o menos éxito teniendo siempre en cuenta las variaciones individuales.

Pero el márgen de la medicina experimental, como llamamos a la que se basa en el estudio detallado y armónico de las enfermedades, existe hoy, como existió en la Edad Media, la llamada medicina empírica (práctica, sin ciencia), ejercida por charlatanes, que por su misma esencia, de acuerdo con la tendencia humana hacia lo misterioso, tiene y tendrá siempre prosélitos, y más a un cuando sabe adornarse, como lo hacen nuestras «meicas», con prácticas y ritos litúrgicos, que impresionando nuestros gastados nervios o adulando nuestra ignorancia, nos imposibilita para examinar bajo la lente del buen sentido y la razón, prácticas que rechazarían la moral y la higiene, cuando no, la credulidad y el fanatismo.

Desde algún tiempo a esta parte, ha hecho aparición en nuestras principales ciudades, aprovechando tal vez, la incertidumbre que reina en la República, o la indiferencia de las autoridades; una serie de charlatanes que con un descaro sin igual, explotan no sólo a nuestro pueblo, sino que, a una sociedad, que por sus antecedentes de cultura, tiene la obligación de examinar imparcialmente esos pretendidos milagros y esas estupendas curaciones.

Es por este motivo que debemos coadyuvar con todo entusiasmo a la labor en que está empeñada la Dirección Sanitaria ya que es necesario sancionar severamente a esos señores, que—sin más título que su cinismo y sin más salvo conducto que la afirmación de tales o cuales caballeros o señoras, muy crédulos y muy honorables, pero al mismo tiempo también muy ignorantes en medicina—explotan al público y desprestigian a un cuerpo médico que cifra todo su orgullo en la honradez profesional y en la preparación científica.

DR UREL.

Cartilla de higiene personal

CAPITULO XVII

LA PIEL

Los órganos del cuerpo humano son extremadamente delicados y si estuviesen expuestos a golpes, a la desecación o a la acción de los microbios, no podrían existir. Por tanto es necesario que queden protegidos bajo una cubierta fuerte y elástica extendida sobre todo el cuerpo y que se llama «la piel» o «cutis». La parte interior de esta cubierta vive, pero la parte que está en contacto con el mundo exterior está muerta y constantemente cae en escamas secas (caspa).

ESTRUCTURA DE LA PIEL.—La piel se compone de una capa exterior llamada «epidermis» y una capa interior llamada «dermis». La epidermis no tiene vasos sanguíneos, pero su parte interior vive o crece, para tomar el lugar de la capa exterior que constantemente muere y cae. Esparcidas en todo el cutis, hay numerosas glándulas pequeñas que producen el sudor y lo derraman sobre la superficie cutánea.

LA PIEL ES UN REGULADOR DEL CALOR DEL CUERPO.—La temperatura del cuerpo sano en invierno, es de cerca de treinta y siete grados. Siempre es la misma, porque la piel regula el calor del cuerpo. Esto se hace de dos maneras: cuando tenemos mucho calor, los vasos sanguíneos de la piel se ensanchan y permiten que mayor cantidad de sangre llegue a la superficie del cuerpo, donde se enfría. Cuando tenemos frío,

Corte vertical de la piel, notablemente amplificada.

los vasos de la piel se contraen y conservan la sangre en las partes interiores del cuerpo más calientes. Otra manera por medio de la cual la piel regula el calor del cuerpo es por medio de las glándulas del sudor. Estas ayudan a enfriar el cuerpo produciendo gran cantidad de agua que se derrama sobre la piel. Si las glándulas del sudor no trabajaran, la temperatura del cuerpo se elevaría más y más y sobrevendrían enfermedades. Humedéacase una mano y colóquese en el viento, y se sentirá que la mano se enfría, porque el agua se evapora. Póngase alcohol o gasolina sobre la mano y déjese secar. Se sentirá que la mano se enfría mucho. Supóngase que el aire fuese tan húmedo que el sudor no pudiera evaporarse sobre la piel: ¿se enfriaría el cuerpo teniendo húmeda de sudor la piel? ¿En cuáles días se siente más calor? ¿En los días húmedos o en los días secos?

NECESIDAD DEL ASEO.—Toda la superficie de la piel secreta continuamente sudor y substancias grasas. Como en la atmósfera hay gran cantidad de polvo, éste se adhiere a la piel y con las substancias grasas y las numerosas escamas que provienen de la epidermis forma una capa que impide las funciones de la piel y sirve de habitación a numerosos gérmenes de enfermedades.

Lavando las manos perfectamente con jabón y agua, los gérmenes de enfermedades no pueden establecerse en ellas.

Con una piel sucia las excoriaciones y las heridas accidentales se infectan fácilmente; es decir, los microbios que existen en la superficie de la piel, pasan al interior y allí provocan inflamaciones graves, supuración, etc.

Para librarse de las enfermedades microbianas «se debe ser limpio» Se deben tener siempre limpias las manos. Esto no quiere decir que se han de meter en el agua una vez al día, sino que se deben lavar cuidadosamente con agua y jabón varias veces al día, especialmente al levantarse, antes de comer y después que vaya uno al excusado. Esto último es muy importante, porque si una persona enferma de los intestinos o del aparato sexual da la mano sucia a otra, ésta puede contagiarse si se lleva la mano a la boca, a los ojos o toca algún alimento.

La cara debe lavarse con agua y jabón todos los días, y la cabeza se conservará aseada para evitar el desarrollo de los parásitos.

LOS BAÑOS.—Muchas personas tienen la preocupación de que los baños originan enfermedades, catarros, reumatismo y hasta el tifo. Esta es una preocupación vulgar. El antiguo proverbio: «la corteza guarda al palo», es un error tan grande como sería el de no barrer las calles y las casas diariamente. Sin duda fué inventado por alguno que no sintió la satisfacción corporal que da el aseo.

El baño, que quita la capa de grasa, polvo, sudor, partículas muertas de la epidermis y microbios que se adhieren a la piel, favorece el funcionamiento de las glándulas del sudor y evita además muchas enfermedades.

Pero no basta con mojarse la piel; es necesario usar jabón y un cepillo o estropajo, para desprender las partículas adheridas a la epidermis.

El mejor baño de aseo es el que se hace con agua tibia, porque disuelve con más facilidad las grasas. Es necesario tomar, por lo menos, «un baño semanario» para conservar la piel aseada. Nunca se debe bañarse inmediatamente después de comer. La mejor hora es antes del desayuno o al acostarse.

EL ASEO Y EL ÉXITO EN LA VIDA.—«No permitas que la suciedad se apodere de tu cuerpo, de tus vestidos ni de tu casa», era una de las máximas que daba Benjamín Franklín para obtener éxito en la vida, y pocos hombres han entendido mejor que él el secreto del éxito. «Las uñas están de luto, el cabello sucio, los vestidos sucios o polvosos, los dientes negros y, en general, la falta de aseo y de baños hacen que una persona llegue a ser desagradable para los que la rodean». Esto dificulta en gran manera su progreso y su éxito posterior en la vida, cualquiera que sea la clase social a que pertenezca.

BAÑOS FRIOS.—Los que toman diariamente un baño frío no se acatarran con tanta facilidad como los demás, y muchas personas fuertes y vigorosas se benefician notablemente con esta práctica. La natación es uno de los ejercicios más útiles, porque a la acción del baño frío une la del ejercicio muscular activo. Sin embargo, las personas débiles o enfermas, y especialmente las nerviosas, no deben tomar baños fríos, si no es consejo del médico.

DE QUÉ ESTÁN COMPUESTOS EL CABELLO Y LAS UÑAS.—El cabello y las uñas nacen de la epidermis, y a semejanza de la capa muerta exterior de ésta, no contienen vasos sanguíneos. Conviene estudiarlos ahora, porque están compuestos de las mismas substancias que la capa exterior de la piel y se desarrollan de la misma manera. Los cabellos nacen en pequeñas bolsas de la epidermis que están introducidas profundamente hasta la dermis. En estas pequeñas bolsas se abren glándulas que derraman materias sebáceas alrededor de la raíz de los cabellos (fig. de la piel). Cepíllese el cabello perfectamente y se tendrá liso y lustroso a causa de la grasa que se hace salir alrededor de la raíz El vello se produce en todo el cuerpo y la materia grasa que sale de las glándulas que existen en las raíces del vello impide que se reseque la piel.

CÓMO DEBE CUIDARSE EL CABELLO.— En cuanto al cuidado del cabello nada es tan importante como cepillarlo perfectamente. Esto activa la llegada de la sangre al casco y extiende la grasa a lo largo del cabello. No debe humedecerse el pelo cada vez que se peine, porque entonces se quitará la grasa y el cabello se resecará; pero se debe lavar bien la cabeza de cuando en cuando con jabón, para limpiar bien el cabello y quitar la suciedad y las escamas muertas de la epidermis.

La caspa es producida por gérmenes que se desarrollan en las glándulas sebáceas y en las pequeñas bolsas en las cuales nacen los cabellos. Esta enfermedad es contagiosa y puede transmitirse de una persona a otra; por esta razón no deben usarse los peines y los cepillos públicos.

LAS UÑAS Y SU CUIDADO.—La uña es

Uñas bien cuidadas y uñas que han sido cortadas con los dientes.

una porción de la capa externa de la epidermis, muy engruesada y endurecida. Su crecimiento se hace por la base. Cuando se pierde una uña saldrá otra nueva en su lugar, si la matriz de donde nace no está destruída; pero si lo está, la uña no se repondrá. Es una mala costumbre morderse las uñas y es perjudicial también cortarlas demasiado cortas, porque en ambos casos su aspecto y su forma cambiarán enteramente. Se las dejará crecer bastante para que protejan las extremidades de los dedos y se cuidará de que no se acumule la suciedad en el espacio que existe entre el borde de la uña y el dedo. Esto es más bien una cuestión de limpieza que de salud; aunque es un hecho que las bacterias se multiplican en la suciedad que se forma de las uñas y a veces se producen inflamaciones de la piel al rascarse con las uñas sucias.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

PARA LAS MADRES

LOS OJOS

Cuando un niño es bizco o corto de vista o tiene una afección de los ojos, consulte al médico, pues estas afecciones pueden alterar la salud, amén del riesgo a la vista. El dolor de cabeza es causado a veces por los ojos. Si el niño gasta lentes a tiempo tal vez se curará del todo luego.

No poner cosas cerca de los ojos, pues esto vuelve bizco, ni ponerse detrás del niño, forzándole a mirar hacia atrás.

Los orzuelos son pequeños abscesos en los párpados. El mejor tratamiento es lavarlos con una loción boricada caliente y aplicar fomentaciones bóricas. Son muy molestos y si se repiten con frecuencia indican debilidad de los ojos o del organismo. Consúltese al médico.

No hay que descuidar los ojos cuando están colorados, aguados o inflamados. Deben lavarse en seguida con una loción boricada caliente, como sigue: empapar una bolita de algodón en rama en una solución boricada y pasarla sobre el exterior del ojo en dirección de nariz a sien. Echar y quemar la bolita. Tomar otra nueva bolita limpia, levantar el párpado y dejar caer unas gotas dentro. Repetir estas operaciones en el otro ojo, usando nuevo algodón en cada operación. Si los párpados se pegan durante el sueño lavarlos hasta que se separan, pero se evitará untando ungüento boricado en los bordes de los párpados al acostarse el niño.

La oftalmia es una inflamación de la membrana. Su descuido puede ocasionar completa ceguedad. El doctor prescribirá. La sola esperanza de cura está en mantener el ojo libre de materia, aunque deba limpiarse cada pocos minutos. La persona que atiende al paciente debe desinfectarse las manos inmediatamente después de la cura y cuidar de sus ojos, pues esta afección es en extremo infecciosa.

Aíslese de contacto con otros niños. El enfermo debe tener el ojo afectado bajo porque si va materia al otro lo inflamará.

DOLOR DE OÍDO

No debe nunca descuidarse el dolor de oído, como tampoco si despide materia, pues pueden sobrevenir serias consecuencias de ambos y aún ser mortales.

La inflamación de oído y el catarro nasal sobrevienen con frecuencia de resultas de la adenoides, y a veces del sarampión y de la escarlatina. Tal vez se presentan durante la dentición. Ha de procurarse consejo médico.

Una criatura que sufre de dolor de oído llorará persistentemente y rodará la cabeza de un lado para otro. Habrá probablemente falta de apetito o fiebre y sensación dolorosa detrás de la oreja. Se le dará alivio al niño con cataplasmas y fomentaciones calientes.

Cuando sea necesario introducir aceite alcanforado en el oído precisa tener mucho cuidado en que no esté demasiado caliente. Sólo debe calentarse muy ligeramente este aceite.

Cuando el oído despide materia hay que dejar que corra y nunca tapar el orificio con algodón en rama.

Si se da el caso que el médico ordena que se jeringue el oído esta operación ha de efectuarse con extremado cuidado. La boca de la jeringuilla debe descansar no más adentro que en el borde del orificio de la oreja externa y no debe introducirse dentro ni llenar el canal. Debe dejarse espacio para que salga la loción que se inyecta.

Es importante que la temperatura de la loción sea lo más aproximada posible a la del cuerpo, pues de otro modo puede originarse mareo y otras incomodidades.

Siempre y después de jeringar el oído debe colocarse la cabeza sobre el lado para que salga el fluído que aún queda dentro.

QUEMADURAS Y ROSADURAS

«Prevención».—En las habitaciones en que haya calefacción, colóquese una valla alrededor del calentador, estufa, etc. Nunca se deje una vela o lámpara o fósforos al alcance. No colocar cazuelas o vasijas de agua caliente u otros líquidos en donde pueda el niño agarrarlas. Evítese el uso de las telas finas de franela, los peines de celuloide o los cuellos, matracas, juguetes, o artículos semejantes del mismo material. El celuloide es en extremo inflamable, y sólo necesita muy poco calor para que se produzca su combustión, ardiendo con una producción máxima de calor.

«Tratamiento».—Colóquese la parte afectada en agua caliente a la cual se le haya agregado bicarbonato de sosa, mientras se prepara el vendaje, y mantengase en ella la parte quemada. Viértase sobre la gasa aceite de linaza, de oliva o el que se use en la preparación de ensaladas, y apliquese ésta a la parte afectada. Debe cambiarse el vendaje con frecuencia y de ningún modo se permitirá que se seque sobre la quemadura, pues se adherirá a ella; si el paciente puede dormir, convendrá aplicarle durante la noche un paño untado en vaselina. Persístase en este tratamiento hasta que se forme la nueva piel. Entonces un ungüento compuesto de partes iguales de zinc y ungüento boricado efectuará una rápida cura.

En los casos graves debe llamarse al médico. Los niños no tienen la resistencia de las personas mayores para sobrevivir a una extensa quemadura.

RAQUITISMO

«Causas».—1. Deficiencia en la alimentación, de cierta substancia conocida por «factor del crecimiento» o sea «vitamina». 2. Falta de aire puro y sol.

«Síntomas».—El raquitismo viene, por lo general, por cambio lento. En los principios suele haber diarrea, inquietud durante el sueño, y tendencia a quitarse la ropa de cama; sudor en la cabeza, cuello y pecho; llanto sin causa aparente al ser movido el niño, y flogedad de los músculos de los brazos y piernas, combinada con una gordura excesiva, debida a alimento feculoso. Más tarde las costillas se deforman, las muñecas y las piernas se encorvan si se le hace estar en pie. Suele manifestarse pasado los seis meses, y puede estar incubándose sin que la madre lo observe.

«Grave error».—Muchas madres creen que porque las piernas curvas más se notan en el hombre, el raquitismo es más de temer en el varón que en la hembra. Gravísimo error. La niña raquítica que crezca con caderas deformadas, puede, al dar a luz, perder su propia vida.

«Prevención».—Proporciónese aire puro abundante y sol.

La mejor protección consiste en dar al niño un alimento que contenga cantidad de grasa de buena calidad. Substancias productoras de hueso y vitaminas (jugo de zanahorias, naranjas y tomates).

Muchas madres tienen una decepción cuando comparan sus bebés con los de otras madres, muy gordos y fofos No los envidien. Este exceso de grasa cubre una debilidad orgánica.

RESFRIADOS

«Causa».—La nariz mal cuidada, el descuido de la adenoides y de las amígdalas cuando se dilatan, contribuyen a acentuar la propensión. Algunas fiebres, como las del sarampión y la influenza, empiezan a menudo con lo que parece ser un resfriado a la cabeza.

«Prevención».—Buen aire, alimento moderado, ropa adecuada, y evitar mucho mimo. Esponja fría todas las mañanas para el niño que haya llegado a edad que lo permita.

«Tratamiento».—Si la temperatura es más de lo normal, aíslese al niño, haciéndole guardar cama, si es posible, mientras tenga temperatura. La alimentación debe ser ligera. Debe mantenerse el niño al corriente por medio de algún sencillo laxante (remedio para que obre). El cuarto donde duerma estará ventilado. Con niños pequeños, si la nariz se les tupe y se les dificulta la respiración, frótese nuevamente con un poco de vaselina el lugar entre la nariz y frente.

También podría aplicarse un poco de vaselina a las ventanas de la nariz con un pincelito. Si el «resfriado» degenera en sarampión, la erupción aparecerá a eso del cuarto día. De lo contrario, si no surgen nuevos incidentes, y que la temperatura se normalice, se le puede levantar de lo cama, pero teniendo cuidado de no exponerle a corrientes de aire.

Si el niño tiene tos, puede frotársele el pecho con un poco de aceite alcanforado caliente. Si esto no lo calma, consúltese un médico. Un muy buen modo de prevenir los resfriados, es esponjar la garganta y pecho todas la mañanas con agua con sal, y frotar bien luego con una toalla blanda hasta que la piel reluzca.

TOS FERINA O CONVULSIVA

«Síntomas».—Empieza como un resfriado al pecho; la tos va en aumento con tendencia a paroxismo. Se presenta alguna fiebre, flujo nasal, inflamación de los ojos, debido al parecer a congestión de los vasos sanguíneos. Pasados ocho o diez días se oye el peculiar estertor de una serie de toses entrecortadas y convulsivas, seguidas de una prolongada inspiración. Tal vez se le ennegrezca la cara al niño en sus esfuerzos para respirar. Mientras más pálidezca por falta de aire, más se aflojarán los órganos vocales, hasta que el aire penetra en los pulmones mediante una profunda inspiración semejante a un cacareo, y el pequeño paciente se repondrá.

(Continuará)

SOCIEDADES que han contestado la circular del Comité Sanitario I. W. W., y aceptado las condiciones exigidas para tener derecho a la atención médica y los servicios sanitarios del Policlínico, son las siguientes:

Unión de Electricistas
Sindicato Industrial del Cuero
Unión de Obreros en el Ramo de Mueblería
Sindicato Núm. 5 de Panificadores
Unión Industrial de Obreros de Garb y Chaves
Sindicato Oficios Varios de San Eugenio
Arrendatarios de la Población Prado
Sindicato Núm. 3 de Panificadores.

A estas sociedades se les avisa que pueden pasar a retirar la «Hoja Sanitaria» la primera semana de cada mes, previa cancelación del número anterior, a fin de no entorpecer los servicios que presta el Policlínico.

Aprenda Ud. a nadar

(Conclusión) (1)

LA FLOTACION

PRUEBAS DE EFECTOS: «LA PLANCHA», EL CRISTO», «LA MOMIA» Y «EL NUDO»

La flotación es también uno de los conocimientos más útiles que debe adquirir el nadador como quiera que junto con ejercitarse en una prueba bastante difícil en el agua dulce y que le estimulará con vehemencia, podrá descansar cuando lo desee de la fatiga y el marco que ocasionan todos los demás modos de nadar. Asimismo, en muchas de las varias alternativas que presenta el salvamento de náufragos, es de evidente necesidad su uso, no pudiendo eximirse a este respecto reglas concretas e infalibles.

Para flotar adoptamos distintas posiciones que dependen de las circunstancias y estado de cansancio en que nos encontramos, como el deseo de hacer una demostración de nuestra competencia e impresionar a los espectadores. Los más importantes modos de flotar son los conocidos con los nombres de «La Plancha», «El Cristo», «La Momia» y «El Nudo», posiciones o figuras distintas, que la gente ha rotulado con estos motes.

LA PLANCHA

Este modo de nadar (flotar es nadar), de mucho efecto y de manifiesta utilidad, consiste en mantenerse de espaldas sobre el agua, con el pecho inflado; las piernas estiradas y los brazos unidos a los costados del cuerpo. La punta de los pies sobresale del agua, y la palma de las manos se vuelve hacia el fondo.

Los costinos llaman a La Plancha «hacerse boya», nombre que encontramos muy adecuado y comprensible.

A pesar de la sencillez de La Plancha, de la suma facilidad con que algunos la ejecutan y de los incontables admiradores, que tiene, ello es que este modo de flotar quiebra la paciencia de muchos principiantes y aun de nadadores que nunca logran hacerla con la debida corrección, esto es sin siquiera moverse un dedo. La dificultad principal está en sostener las piernas que, por una tendencia que obedece a reglas físicas de todos conocidas, tratan siempre de hundirse. Para evitar esto último, el profesor sostendrá las piernas del pupilo con un cordel al lado arriba de los talones, o hará apoyar éstas en algún objeto para que el alumno haga ejercicios de balanceo hasta que consiga mantenerlas en la superficie de agua.

El agua de mar tiene un peso específico de 1,026. Por este motivo, en el mar podemos flotar, indefinidamente, y sin hacer el menor movimiento. En el agua dulce son rarísimos los que logran «hacerse boya» realmente, y hay necesidad de mover las manos un poco de vez en cuando para no sumergirse.

EL CRISTO

Estando en la posición de La Plancha, es muy fácil pasar a la de El Cristo. Para ello echamos los brazos un poco hacia atrás, con la palma de las manos vuelta arriba; inclinamos la cabeza un poco a la derecha, y encogemos ligeramente las piernas, de tal modo que la rodilla izquierda sobresalga de la derecha.

Esta prueba es de gran efecto, y por los recuerdos que ella evoca y la situación de dolor o muerte en que parece encontrarse el ejecutante, conmueve hondamente al espectador.

LA MOMIA

También de la posición que adoptamos en La Plancha, podemos pasar a hacer La Momia. Con tal objeto, echamos los brazos hacia atrás, entrelazamos los dedos de ambas manos y apoyamos la cabeza en la palma de ellas y en los antebrazos.

En esta posición, también de mucho efecto, parecemos realmente una momia.

(1) A pesar de haber terminado la época de la natación, no hemos encontrado supérfluo publicar las últimas lecciones del arte acuático, porque son el complemento de las lecciones anteriores, y además sirven para el estudio teórico. Los demás modos natatorios los dejamos para la otra temporada, siempre que la ayuda popular y obrera no continúe siéndonos ingrata y mezquina como hasta hoy y nos prestе vida.

EL NUDO

Estando la espalda en la posición de la plancha, haremos una flexión con ambas piernas tratando de juntar las rodillas al pecho. Al mismo tiempo, llevaremos los antebrazos por debajo de los muslos para entrelazar en esta parte los dedos de las manos.

En la posición descrita, que acusa una gran familiaridad con el agua, y por ende un gran conocimiento de la natación semejamos un atado o nudo. De aquí el nombre con que la hemos denominado.

NADAR DE ESPALDAS

Principio inicial.—El cuerpo está en la posición horizontal con las piernas y los talones juntos; los brazos unidos a los costados, y las manos en el muslo.

De espaldas: tiempo I

De espaldas: tiempo II

De espaldas: tiempo III

Brazada.—Ambos brazos se extienden al mismo tiempo hacia los lados, hasta formar cruz con el tronco. En seguida, se mueven las manos en dirección a los pies, para llevarlas nuevamente al punto de partida. Han descrito así una elipse a los lados del cuerpo.

Patada.—Se encogen las piernas llevando los talones juntos, y se separan las rodillas. Después se juntan las piernas para tomar la posición inicial.

El encojimiento de las piernas es, pues, movimiento de flexión y el lanzamiento de ellas, de impulsión.

Combinación

Tiempo I.—Se encojen las piernas y, al mismo tiempo los codos se abren hacia afuera estando aun las manos en el pecho.

Tiempo II.—Se separan los talones, y las piernas se lanzan a los lados. Simultáneamente, los brazos hacen el movimiento a los lados para formar cruz con el tronco.

Tiempo III.—Movimiento simultáneo de brazos y piernas. Aquellos se unen nuevamente al cuerpo y éstas se juntan. Quedamos, pues, en la posición inicial.

Observaciones.—Este modo de nadar, el más descansado de los que requieren impulsión, no es sino la inversión del *a lo rana*, y no hay duda de que la necesidad de reponerse del cansancio que producen los demás estilos conocidos, ha sido la inventora de él.

A más de ser un gran alivio para el nadador, la natación de espaldas sirve también para efectuar buenos reconocidos: es veloz y presta importantísimos servicios en el salvamento de náufragos y en los casos de accidentes en que nos sorprenden las algas marinas y yerbas acuáticas.

OTROS MODOS DE NADAR

Como corolario de los modos de nadar ya descritos, existen otros que constituyen verdaderas acrobacias acuáticas, sin sugestión casi a regla alguna y que, con obedecer al capricho de cada cual, no tienen gran importancia, no sirven los verdaderos propósitos que persigue la natación. Sin embargo, estos raros modos de nadar, familiarizan más con el agua y causan verdadera emoción entre los que contemplan al ejecutante en una serie de movimientos que, a pesar de ser pura invención y nada más, forman un conjunto sobre divertido y curioso.

Entre ellos están los siguientes: nadar sentado, nadar, con los brazos juntos y fuera del agua, bailar, formar remolinos, hacer un retón, etc.

En una prueba cualquiera, no diremos de aliento, sería contraproducente elegir algunos de estos modos de nadar, por lo que, repetimos, no debemos concederles mayor importancia ni entrar a averiguar reglas para su aprendizaje.

JULIO C. HIDALGO V.

IMPRENTA LIBERTA
NATANIEL, 1057
En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
SE GARANTIZA LA SERIEDAD

SERVICIO DENTAL
NATANIEL 1057 — DE 7.30 A 9 P. M.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico	$ 1.—
Obturación (empadura) con amalgama o cemento metálico, sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	15.—
Pivot	30.—
Richmond, Webb, corona de oro, (ciu.)	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Parches	25.—
Ganchos de oro	15.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

Los socios de la I. W. W., que estén al día, tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

Se previene a las personas e instituciones que hasta hoy han estado recibiendo la «Hoja Sanitaria» y no contribuyen a su sostenimiento, que este es el último paquete que se les envía.

Manuel Vázquez O.
PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES
HACE LAVADOS Y CURACIONES
CALLE COPIAPÓ N.º 1153 - SANTIAGO

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex. jugo gástrico y orina	5.—

Imp. Liberta, Nataniel 1057, Santiago, III 1926

Hoja Sanitaria - IWW

Año II. Santiago de Chile, Abril de 1926. Núm. 15

Precio: 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – Precio: 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 – Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

LA SARNA

La sarna sin ser una enfermedad mortal es una afección sumamente molesta y difícil de mejorar si no se cura con toda energía, y capaz de servir de puerta de entrada a infecciones que pueden complicarla y aumentar seriamente su gravedad.

Es producida por un parásito que se introduce bajo la piel, donde se desarrolla, multiplica y avanza con gran rapidez, por esto es que vulgarmente se le da el nombre de arador. Este parásito vive mucho más activamente durante la noche, estimulado probablemente por el calor de la cama.

(IMAGEN: La hembra deposita los huevos en los surcos de la piel)

Se contrae la enfermedad por el contacto del cuerpo, también por la ropa y principalmente en las camas, durmiendo en camas que haya usado un sarnoso o con la persona enferma de sarna.

La sarna se observa principalmente en donde haya aglomeraciones de individuos poco cuidadosos de su persona.

Se declara 8 ó 10 días después del contagio. El primer síntoma es la picazón, que es insoportable y principalmente al acostarse y en la noche.

Este parásito se puede localizar en casi todo el cuerpo, principalmente en las partes laterales de los dedos, pero nunca en la cabeza y rara vez en el cuello y espalda.

Lo que caracteriza la sarna es la comezón nocturna, la existencia simultánea de varios casos en la misma familia y sobre todo pequeñitos surcos que no corresponden con los pliegues de la piel, esto es lo que le ha valido el nombre de arador. Generalmente tienen de 2 a 4 milímetros de largo. Las vesículas perladas son producidas por la secreción venenosa, son del porte de una cabeza de alfiler, duras salientes y perladas; están situadas debajo del surco que levantan.

El rascarse puede traer erupciones muy variadas.

Para curar esta enfermedad se necesita un tratamiento muy enérgico. El enfermo debe friccionarse con jabón y agua tibia, y ponerse pomadas especiales al mismo tiempo que desinfectar cuidadosamente toda su ropa. Debe hervirse diariamente en agua jabonosa la ropa blanca recién usada (ropa interior y de cama); los trajes deben ser aplanchados cada día en el cuello y boca mangas principalmente. <<Sin esta precaución la pomada no servirá de nada>>.

La pomada azufrada (de Hermerich) está siendo reemplazada por pomada de alquitrán al 10% previa fricción con bencina de toda la piel.

LOS CHARLATANES

Méicos o Curanderos

Tan antigua, como el hombre, la medicina ha tenido una influencia manifiesta en el progreso y porvenir de la raza humana.

Sus primeros pasos, celosamente guiados y custodiados por las castas sacerdotales, que hicieron de esta ciencia un culto divino, fueron inciertos y tímidos y rodeados de tal misterio, que no se concebía intervención médica sin que tomara parte preponderante algunas de las múltiples divinidades existentes.

Con el advenimiento del cristianismo, sufrió, como la sociedad toda, un rudo golpe en su constitución y dirección, ya que por algún tiempo la intervención divina fue menos invocada y los sacrificios a los dioses dejaron de ser la causa preponderante en la curación de las enfermedades.

Pero esa reacción fue por desgracia sólo pasajera, ya que los que antes medicinaban con el auxilio de los dioses paganos, fueron muy pronto sustituídos por los que mejoraban a sus enfermos con la fe y el auxilio de los santos y vírgenes del almanaque. Este período, caracterizado por la intolerancia religiosa más absoluta, conocido con el nombre de Edad Media, nos dejó como herencia, entre otras cosas, a nuestras <<Meicas>>, entes sucios e ignorantes que con poses y ademanes sacerdotales, recetan a nuestros crédulos campesinos y obreros, compuestos polifarmacéuticos, semejantes a las <<triacas y bálsamos>> de nuestros colegas medioevales, que lo mismo mejoraban un dolor de muelas con un <<tabardillo>>.

Pero así, como las artes y las ciencias sacudieron el pesado yugo de esa época, así también la medicina fue poco a poco, por medio de esos espíritus selectos, llamados Ambrosio Paré, Galeano, Paraselso, Vesale, etc., y que ostentan con justicia el título de precursores de la medicina experimental; encausando sus métodos en los moldes actuales y aunque todavía a principios de los tiempos

modernos dominada a esta ciencia, la triada compuesta de la lavativa, el purgante y la sangría; no podemos dejar de reconocer en aquellos hombres a los primeros que erigieron en principio médico, el estudio detallado y minucioso de cada enfermo en particular, dejando a un lado toda intervención divina o misteriosa en la mayor o menor violencia de las enfermedades.

En la era moderna, caracterizada por la incorporación al arsenal terapéutico de infinitas substancias, tanto minerales como orgánicas, muchas de las cuales, abandonadas un tiempo, han vuelto nuevamente a la práctica; se ha orientado y unificado el criterio médico en el tratamiento y apreciación de las enfermedades, de las cuales muchas tienen ya un tratamiento que pudiéramos llamar clásico y que todo médico conoce y practica con más o menos éxito teniendo siempre en cuenta las variaciones individuales.

Pero al margen de la medicina experimental, como llamamos a la que se basa en el estudio detallado y armónico de las enfermedades, existe hoy, como existió en la Edad Media, la llamada medicina empírica (práctica, sin ciencia), ejercida por charlatanes, que por su misma creencia, de acuerdo con la tendencia humana hacia lo misterioso, tiene y tendrá siempre prosélitos y más aun cuando sabe adornarse, como lo hacen nuestras <<meicas>>, son prácticas y ritos litúrgicos, que impresionando nuestros gastados nervios o adulando nuestra ignorancia, nos imposibilita para examinar bajo la lente del buen sentido y la razón prácticas que rechazarían la moral y la higiene, cuando no, la credulidad y el fanatismo.

Desde algún tiempo a esta parte, ha hecho aparición en nuestras principales ciudades, aprovechando tal vez, la incertidumbre que reina en la república, o la indiferencia de las autoridades; una serie de charlatanes que con un descaro sin igual, explotan no sólo a nuestro pueblo, sino que, a una sociedad, que por sus antecedentes de cultura tiene la obligación de examinar imparcialmente esos pretendidos milagros y esas estupendas curaciones.

Es por este motivo que debemos coadyuvar con todo entusiasmo a la labor en que está empeñada la Dirección Sanitaria ya que es necesario sancionar severamente a esos señores, que –sin más título que su cinismo y sin más salvoconducto que la afirmación de tales o cuales caballeros o señoras, muy crédulos y muy honorables, pero al mismo tiempo también muy ignorantes en medicina – explotan al público y desprestigian a un cuerpo médico que cifra todo su orgullo en la honradez profesional y en la preparación científica.

DR. UREL.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPÍTULO XVII

LA PIEL

Los órganos del cuerpo humano son extremadamente delicados y si estuviesen expuestos a golpes, a la desecación o a la acción de los microbios, no podrían existir. Por tanto es necesario que queden protegidos bajo una cubierta fuerte y elástica extendida sobre el cuerpo que se llama <<la piel>> o <<cutis>>. La parte interior de esta cubierta vive, pero la parte que está en contacto con el mundo exterior que está muerta u constantemente cae en escamas secas (caspa).

ESTRUCTURA DE LA PIEL. –La piel se compone de una capa exterior llamada <<epidermis>> y una capa interior llamada <<dermis>>. La epidermis no tiene vasos sanguíneos, pero su parte interior vive o crece, para tomar el lugar de la capa exterior que constantemente muere y cae. Esparcidas en todo el cutis, hay numerosas glándulas pequeñas que producen el sudor y lo derraman sobre la superficie cutánea.

LA PIEL ES UN REGULADOR DE CALOR DEL CUERPO. –La temperatura del cuerpo sano en invierno es de cerca de treinta y siete grados. Siempre es la misma, porque la piel regula el calor del cuerpo. Esto se hace de dos maneras: cuando tenemos mucho calor, los vasos sanguíneos de la piel se ensanchan y permiten que mayor cantidad de sangre llegue a la superficie del cuerpo, donde se enfría. Cuando tenemos frío, los vasos de la piel se contraen y conservan la sangre en las partes interiores del cuerpo más caliente. Otra manera por medio de la cual la piel regula el calor del cuerpo es por medio de las glándulas del sudor. Estas ayudan a enfriar el cuero produciendo gran cantidad de agua que se derrama sobre la piel. S las glándulas del sudor no trabajaran, la temperatura del cuerpo se elevaría más y más y sobrevendrían enfermedades. Humedézcase una mano y colóquese en el viento, y se sentirá que la mano se enfría, porque el agua se evapora. Póngase alcohol o gasolina sobre la mano y déjese secar. Se sentirá que la mano se enfría mucho. Supóngase que el aire fuese tan húmedo que el sudor no pudiera evaporarse sobre la piel: ¿se enfriaría el cuerpo teniendo húmeda de sudor la piel? ¿En cuáles días se siente más calor? ¿En los días húmedos o en los días secos?

(IMAGEN: Corte vertical de la piel, notablemente amplificada)

NECESIDAD DEL ASEO. –Toda superficie de la piel secreta continuamente sudor y substancias grasas. Como en la atmósfera hay gran cantidad de polvo, éste se adhiere a la piel con las substancias grasas y las numerosas escamas que provienen de la epidermis forma una capa que impide las funciones de la piel y sirve de habitación a numerosos gérmenes de enfermedades.

(IMAGEN: Lavando las manos perfectamente con jabón y agua, los gérmenes de enfermedades no pueden estacionarse en ellas)

Con una piel sucia las excoriaciones y las heridas accidentales se infectan fácilmente; es decir, los microbios que existen en la superficie de la piel, pasan al interior y allí provocan inflamaciones graves, supuración, etc.

Para librarse de las enfermedades microbianas <<se debe ser limpio>>. Se deben tener siempre limpias las manos. Esto no quiere decir que se han de meter en el agua una vez al día, sino que se deben lavar cuidadosamente con agua y jabón varias veces al día, especialmente al levantarse, antes de comer y después que vaya uno al excusado. Esto último es muy importante, porque si una persona enferma de los intestinos o del aparato sexual da la mano sucia a otra, ésta puede contagiarse si se lleva la mano a la boca, a los ojos o toca algún alimentos.

La cara debe lavarse con agua y jabón todos los días, y la cabeza de conservará aseada para evitar el desarrollo de los parásitos.

LOS BAÑOS. –Muchas personas tienen la preocupación de que los baños originan enfermedades, catarros, reumatismo y hasta el tifo. Esta es una preocupación vulgar. El antiguo proverbio: <<la corteza guarda al palo>>, es un error tan grave como sería el de no barrer las calles y las casas diariamente. Sin duda fue inventado por alguno que no sintió la satisfacción corporal del aseo.

El baño, que quita la capa de grasa, polvo, sudor, partículas muertas de la epidermis y microbios que se adhieren a la piel, favorece el funcionamiento de las glándulas del sudor y evita además muchas enfermedades.

Pero no basta con mojarse la piel; es necesario usar jabón y un cepillo o estropajo para desprender las partículas adheridas a la epidermis.

El mejor baño de aseo es el que se hace con agua tibia, porque disuelve con más facilidad las grasas. Es necesario tomar, por lo menos, <<un año semanario>>, para conservar la piel aseada. Nunca se debe bañarse inmediatamente después de comer. La mejor hora es antes del desayuno o al acostarse.

EL ASEO Y EL ÉXITO EN LA VIDA. -<<No permitas que la suciedad se apodere de tu cuerpo, de tus vestidos ni de tu casa>>, era una de las máximas que daba Benjamín Franklin para obtener éxito en la vida, y pocos hombres han entendido mejor que él el secreto del éxito. <<Las uñas están de luto, el cabello sucio, los vestidos sucios o polvosos, los dientes negros y, en general, la falta de aseo y de baños hacen que una persona llegue a ser desagradable para los que la rodean>>. Esto dificulta en gran manera su progreso y su éxito posterior en la vida, cualquiera que sea la clase social a la que pertenezca.

BAÑOS FRIOS. –Los que toman diariamente un baño frío no se acatarran con tanta facilidad como los demás, y muchas personas fuertes y vigorosas se benefician notablemente con esta práctica. La natación es uno de los ejercicios más útiles, porque a la acción del baño frío une la del ejercicio muscular activo. Sin embargo, las personas débiles o enfermas, y especialmente las nerviosas, no deben tomar baños fríos, si no es consejo del médico.

DE QUÉ ESTÁN COMPUESTOS EL CABELLO Y LAS UÑAS. –El cabello y las uñas nacen de la epidermis, y a semejanza de la capa muerta exterior de ésta, no contienen vasos sanguíneos. Conviene estudiarlos ahora, porque están compuestos de las mismas substancias que la capa exterior de la piel y se desarrollan de la misma manera. Los cabellos nacen en pequeñas bolsas de la epidermis que están introducidas profundamente hasta la dermis. En estas pequeñas bolsas se abren glándulas que derraman materiales sebáceas alrededor de la raíz de los cabellos (fig. de la piel). Cepíllese el cabello perfectamente y se pondrá liso y lustroso a causa de la grasa que se hace salir alrededor de la raíz. El vello se producen en todo el cuerpo y la materia grasa que sale de las glándulas que existen en las raíces del vello impide que se reseque la piel.

CÓMO DEBE CUIDARSE EL CABELLO. –En cuanto al cuidado del cabello nada es tan importante como cepillarlo perfectamente. Esto activa la llegada de la sangre al casco y extiende la grasa a lo largo del cabello. No debe humedecerse el pelo cada vez que se peine, porque entonces se quitará la grasa y el cabello se resecará; pero se debe lavar bien la cabeza de cuando en cuando con jabón, para limpiar bien el cabello y quitar la suciedad y las escamas muertas de la epidermis.

La caspa es producida por gérmenes que se desarrollan en las glándulas sebáceas y en las pequeñas bolsas en las cuales nacen los cabellos. Esta enfermedad

es contagiosa y puede transmitirse de una persona a otra; por esta razón no deben usarse los peines y los cepillos públicos.

LAS UÑAS Y SU CUIDADO. –La uña es una porción de la capa externa de la epidermis, muy engruesada y endurecida su crecimiento se hace por la base. Cuando se pierde una uña saldrá otra nueva en su lugar, si la matriz de donde nace no está destruida; pero si lo está, la uña no se repondrá. Es una mala costumbre morderse las uñas y es perjudicial también cortarlas demasiado cortas, porque en ambos casos su aspecto y su forma cambiará enteramente.

(IMAGEN: Uñas bien cuidadas y uñas que han sido cortadas con los dientes)

Se las dejará crecer bastante para que protejan las extremidades de los dedos y se cuidará de que no se acumule suciedad en el espacio que existe entre el borde de la uña y el dedo. Esto es más bien una cuestión de limpieza que de salud; aunque es un hecho que las bacterias se multiplican en la suciedad que se forma de las uñas y a veces se producen inflamaciones de la piel al rascarse con las uñas sucias.

DR. URIBE Y TRONCOSO.

PARA LAS MADRES

Los ojos

Cuando un niño es bizco o corto de vista o tiene infección de los ojos, consulte al médico, pues estas afecciones pueden alterar la salud, amén del riesgo a la vista. El dolor de cabeza es causado a veces por los ojos. Si el niño gasta lentes a tiempo tal vez se curará del todo luego.

No poner cosas cerca de los ojos, pues esto vuelve bizco, ni ponerse detrás del niño, forzándole a mirar hacia atrás.

Los orzuelos son pequeños abscesos en los párpados. El mejor tratamiento es lavarlos con una loción boricada caliente y aplicar fomentaciones bóricas. Son muy molestos y su se repiten con frecuencia indican debilidad de los ojos o del organismo. Consúltese al médico.

No hay que descuidar los ojos cuando están colorados, aguados o inflamados. Deben lavarse en seguida con una loción boricada caliente, como sigue: empapar

una bolita de algodón en rama en una solución boricada y pasarla sobre el exterior del ojo en dirección de nariz a sien. Echar y quemar la bolita. Tomar otra nueva bolita limpia, levantar el párpado y dejar caer unas gotas dentro. Repetir estas operaciones en el otro ojo, usando nuevo algodón en cada operación. Si los párpados se pegan durante el sueño lavarlos hasta que se separan, pero se evitará untando ungüento boricado en los bordes de los párpados al acostarse el niño.

La oftalmia es una inflamación de la membrana. Su descuido puede ocasionar completa ceguedad. El doctor prescribirá. La sola esperanza de cura esta en mantener el ojo libre de materia, aunque deba limpiarse cada pocos minutos. La persona que atiende al paciente debe desinfectarse las manos inmediatamente después de la cura y cuidar de sus ojos, pues esta afección es en extremo infecciosa.

Aíslese de contacto con otros niños. El enfermo debe tener el ojo afectado bajo porque si va materia al otro lo inflamará.

Dolor de oído

No debe nunca descuidarse el dolor de oído, como tampoco di despide materia, pues pueden sobrevenir serias consecuencias de ambos y aún ser mortales.

La inflamación de oído y el catarro nasal sobrevienen con frecuencia de resultas de la adenoides, y a veces del sarampión y de la escarlatina. Tal vez se presentan durante la dentición. Ha de procurarse consejo médico.

Una criatura que sufre de dolor de oído llorará persistentemente y rodará la cabeza de un lado para otro. Habrá probablemente falta de apetito o fiebre y sensación dolorosa detrás de la oreja. Se le dará alivio al niño con cataplasmas y fomentaciones calientes.

Cuando sea necesario introducir aceite alcanforado en el oído precisa tener mucho cuidado en que no esté demasiado caliente. Sólo debe calentarse muy ligeramente este aceite.

Cuando el oído despide materia hay que dejar que corra y nunca tapar el orificio con algodón de rama.

Si se da el caso que el médico ordena que se jeringue el oído esta operación ha de efectuarse con extremado cuidado. La boca de la jeringuilla debe descansar no más adentro que en el borde del orificio de la oreja externa y no debe introducirse dentro ni llenar al canal. Debe dejarse espacio para que salga la loción que se inyecta.

Es importante que la temperatura de la loción sea lo más aproximada posible a la del cuerpo, pues de otro modo puede originarse mareo y otras incomodidades.

Siempre y después de jeringar el oído debe colocarse la cabeza sobre el lado para que salga el fluído que aún queda dentro.

Quemaduras y Rosaduras

<<Prevención>>. –En las habitaciones en que haya calefacción, colóquese una valla alrededor del calentador, estufa, etc. Nunca se deje una vela o lámpara o fósforos al alcance. No colocar cazuelas o vasijas de agua caliente u otros líquidos en donde pueda el niño agarrarlas. Evítese el uso de las telas finas de franela, los peines de celuloide o los cuellos, matracas, juguetes, o artículos semejantes del mismo material.

El celuloide es en extremo inflamable, y sólo necesita muy poco calor para que se produzca su combustión, ardiendo con una producción máxima de calor.

<<Tratamiento>>. –Colóquese la parte afectada en agua caliente a la cual se le haya agregado bicarbonato de sosa, mientras se prepara el vendaje, y manténgase en ella la parte quemada. Viértase sobre la gasa aceite de linaza, de oliva o el que se usa en la preparación de ensaladas, y aplíquese ésta a la parte afectada. Debe cambiarse el vendaje con frecuencia y de ningún modo se permitirá que se seque sobre la quemadura, pues se adherirá a ella; si el paciente puede dormir, convendrá aplicarle durante la noche un paño untado en vaselina. Persístase en este tratamiento hasta que se forme la nueva piel. Entonces un ungüento compuesto de partes iguales de zinc y ungüento boricado efectuará una rápida cura.

En los casos graves debe llamarse al médico. Los niños tienen la resistencia de las personas mayores para sobrevivir a una extensa quemadura.

Raquitismo

<<Causas>>. -1. Deficiencia en la alimentación, de cierta substancia conocida por <<factor del crecimiento>> o sea <<vitamina>>. 2. Falta de aire puro y sol.

<<Síntomas>>. –El raquitismo viene, por lo general, por cambio lento. En los principios suele haber diarrea, inquietud durante el sueño, y tendencia a quitarse la ropa de cama; sudor en la cabeza, cuello y pecho; llanto sin causa aparente al ser movido el niño, y flogedad de los músculos de los brazos y piernas, combinada con una gordura excesiva, debida a alimento feculoso. Más tarde las costillas se deforman, las muñecas y las piernas se encorvan si se les hace estar en pie. Suele manifestarse pasado los seis meses, y puede estar incubándose sin que la madre lo observe.

<<Grave error>>. –Muchas madres creen que porque las piernas curvas más se notan en el hombre, el raquitismo es más de temer en el varón que en la hembra. Gravísimo error. La niña raquítica que crezca con caderas deformadas, puede, al dar a luz, perder su propia vida.

<<Prevención>>. –Proporciónese aire puro y abundante sol.

La mejor protección consiste en dar al niño un alimento que contenga cantidad de grasa de buena calidad. Substancias productoras de hueso y vitaminas (jugo de zanahorias, naranjas y tomates).

Muchas madres tienen una decepción cuando comparan sus bebés con los de otras madres, muy gordos y fofos. No los envicien. Este exceso de grasa cubre una debilidad orgánica.

Resfriados

<<Causas>>. –La nariz mal cuidada, el descuido de la adenoides y de las amígdalas cuando se dilatan, contribuyen a acentuar la propensión. Algunas fiebres, como las del sarampión y la influenza, empiezan a menudo con lo que parece ser un resfriado a la cabeza.

<<Prevención>>. –Buen aire, alimento moderado, ropa adecuada, y evitar mucho mimo. Esponja fría todas las mañanas para el niño que haya llegado a edad que lo permita.

<<Tratamiento>>. –Si la temperatura es más de lo normal, aíslese al niño, haciéndole guardar cama, si es posible, mientras tenga temperatura. La alimentación debe ser ligera. Debe mantenerse el niño al corriente por medio de algún sencillo laxante (remedio para que obre). El cuarto donde duerma estará ventilado. Con niños pequeños, si la nariz se les tupe y se les dificulta la respiración, frótese nuevamente con un poco de vaselina el lugar entre la nariz y frente.

También podría aplicarse un poco de vaselina a las ventanas de la nariz con un pincelito. Si el <<resfriado>> degenera en sarampión, la erupción aparecerá a eso del cuarto día. De lo contrario, si no surgen nuevos incidentes, y que la temperatura se normalice, se le puede levantar de la cama, pero teniendo cuidado de no exponerle a corrientes de aire.

Si el niño tiene tos, puede frotársele el pecho con un poco de aceite alcanforado caliente. Si esto no lo calma, consúltese un médico. Un muy buen modo de prevenir los resfriados, es esponjar la garganta y pecho todas las mañanas con agua con sal, y frotar bien luego con una toalla blanda hasta que la piel reluzca.

Tos Ferina o Convulsiva

<<Síntomas>>. –Empieza como un resfriado al pecho, la tos va en aumento con tendencia a paroxismo. Se presenta alguna fiebre, flujo nasal, inflamación de los ojos, debido al parecer a congestión de los vasos sanguíneos. Pasados ocho o diez días se oye el peculiar estertor de una serie de toses entrecortadas y convulsivas, seguidas de una prolongada inspiración. Tal vez se le ennegrezca la cara al niño en sus esfuerzos para respirar. Mientras más padezca por falta de aire, más se aflojarán los órganos vocales, hasta que el aire penetra en los pulmones mediante una profunda inspiración semejante a un catarro, y el pequeño paciente se repondrá.

(Continuará)

SOCIEDADES que han contestado la circular del Comité Sanitario I. W. W. y aceptado las condiciones exigidas para tener derecho a la atención médica y los servicios sanitarios del Policlínico, son las siguientes:

Unión de Electricistas

Sindicato Industrial del Cuero

Unión de Obreros en el Ramo de Mueblería

Sindicato Núm. 5 de Panificadores

Unión Industrial de Obreros de Gath y Chaves

Sindicato de Oficios Varios de San Eugenio

Arrendatarios de la Población Prado

Sindicato Núm. 2 de Panificadores.

A estas sociedades se les avisa que pueden pasar a retirar la <<Hoja Sanitaria>> la primera semana de cada mes, previa cancelación del número anterior, a fin de no entorpecer los servicios que os presta el Policlínico.

APRENDA UD. A NADAR

(Conclusión) (1)

La flotación

Pruebas de efectos: <<la plancha>>, <<el cristo>>, <<la momia>> y <<el nudo>>.

La flotación es también uno de los conocimientos más útiles que debe adquirir el nadador como quiera que junto con ejercitarse en una prueba bastante difí-

cil en el agua dulce y que le estimulará con vehemencia, podrá descansar cuando lo desee de la fatiga y el marco que ocasionan todos los demás modos de nadar. Asimismo, en muchas de las varias alternativas que presentan el salvamento de náufragos, es de evidente necesidad de uso, no pudiendo crearse a este respecto reglas concretas e infalibles.

Para flotar adoptamos distintas posiciones que dependen de las circunstancias y estado de cansancio en que nos encontramos, como el deseo de hacer una demostración de nuestra competencia e impresionar a los expectadores. Los más importantes modos de flotar son los conocidos con los nombres de <<La Plancha>>, <<El Cristo>>, <<La Momia>> y <<El Nudo>>, posiciones o figuras distintas que la gente ha rotulado con estos motes.

La Plancha

Este modo de nadar (flotar es nadar), de muchos efectos y de manifiesta utilidad, consiste en mantenerse de espaldas sobre el agua, con el pecho inflado; las piernas estiradas y los brazos unidos a los costados del cuerpo. A punta de los pies sobresale del agua, y la palma de las manos se vuelve hacia el fondo.

Los costinos llaman a La Plancha <<hacerse boya>>, nombre que encontramos muy adecuado y comprensible.

A pesar de la sencillez de La Plancha, de la suma facilidad con que algunos la ejecutan y de los incontables admiradores que tiene, ello es que este modo de flotar quiebra la paciencia de muchos principiantes y aun de nadadores que nunca logran hacerla con la debida corrección, esto es sin siquiera moverse un dedo. La dificultad principal está en sostener las piernas que, por una tendencia que obedece a reglas físicas de todos conocidas, tratan siempre de hundirse. Para evitar esto último, el profesor sostendrá las piernas del pupilo con un cordel al lado arriba de los talones, o hará apoyar éstas en algún objeto para que el alumno haga ejercicios de balanceo hasta que consiga mantenerlas en la superficie de agua.

El agua de mar tiene un peso específico de 1.026. Por este motivo, en el mar podemos flotar, indefinidamente, y sin hacer el menor movimiento. En el agua dulce son rarísimos los que logran <<hacerse boya>> realmente, y hay necesidad de mover las manos un poco de vez en cuando para no sumergirse.

El Cristo

Estando en la posición de La Plancha, es muy fácil pasar a la de El Cristo. Para ello echamos los brazos un poco hacia atrás, con la palma de las manos vuelta hacia arriba; inclinamos la cabeza un poco a la derecha, y encogemos ligeramente las piernas, de tal modo que la rodilla izquierda sobresalga de la derecha.

Esta prueba es de gran efecto, y por los recuerdos que evoca y la situación de dolor o muerte en que parece encontrarse el ejecutante, conmueve hondamente al espectador.

La Momia

También de la posición que adoptamos en La Plancha, podemos pasar a hace La Momia. Con tal objeto, echamos los brazos hacia atrás, entrelazamos los dedos de ambas manos y apoyamos la cabeza en la palma de ellas y en los antebrazos.

En esta posición también de mucho efecto, parecemos realmente una momia.

---

1. A Pesar de haber terminado la época de la natación, no hemos encontrado supérfluo publicar las últimas lecciones del arte acuático, porque son el complemento de las lecciones anteriores, y además sirven para el estudio teórico. Los demás modos natatorios los dejamos para la otra temporada, siempre que la ayuda popular y obrera no continúe siéndonos ingrata y mezquina como hasta hoy y nos preste vida.

El Nudo

Estando la espalda en posición de La Plancha, haremos una flexión con ambas piernas tratando de juntar las rodillas al pecho. Al mismo tiempo, llevaremos los antebrazos por debajo de los muslos para entrelazar en esta parte los dedos de las manos.

En la posición descrita, que acusa una gran familiaridad con el agua, y por ende un gran conocimiento de la natación semejamos un atado o nudo. De aquí el nombre con que la hemos denominado.

Nadar de espaldas

Principio inicial. –El cuerpo está en la posición horizontal con las piernas y los talones juntos; los brazos unidos a los costados y las manos en el muslo.

(IMAGEN: De espaldas: tiempo I)

(IMAGEN: De espaldas: tiempo II)

(IMAGEN: De espaldas: tiempo III)

Brazada. –Ambos brazos se extienden al mismo tiempo hacia los lados, hasta formar cruz con el tronco. En seguida, se mueven las manos en dirección a los pies, para llevarlas nuevamente al punto de partida. Han descrito así una elipse a los lados del cuerpo.

Patada. –Se encogen las piernas llevando los talones juntos, y se separan las rodillas. Después de juntan las piernas para tomar la posición inicial.

El encogimiento de las piernas es, pues, movimiento de flexión y el lanzamiento de ellas, de impulsión.

Combinación

Tiempo I. –Se encogen las piernas y, al mismo tiempo los codos se abren hacia afuera estando aun las manos en el pecho.

Tiempo II. –Se separan los talones, y las piernas se lanzan a los lados. Simultáneamente, los brazos hacen el movimiento a los lados para formar cruz con el tronco.

Tiempo III. –Movimiento simultáneo, de brazos y piernas. Aquellos se unen suavemente al cuerpo y éstas se juntan. Quedamos, pues, en la posición inicial.

Observaciones. –Este modo de nadar, el más descansado de los que requieren impulsión, no es sino la inversión de *a lo rana*, y no hay duda de que la necesidad de reponerse del cansancio que producen los demás estilos conocidos, ha sido la inventora de él.

A más de ser un gran alivio para el nadador, la natación de espaldas sirve también para efectuar buenos recorridos; es veloz y presta importantísimos servicios en el salvamento de náufragos y en los casos de accidentes en que nos sorprenden las algas marinas y yerbas acuáticas.

Otros modos de nadar

Como corolario de los modos de nadar ya descritos, existen otros que constituyen verdaderas acrobacias acuáticas, sin sujeción casi a regla alguna y que, con obedecer al capricho de cada cual, no tienen gran importancia, no sirven los verdaderos propósitos que persigue la natación. Sin embargo, estos raros modos de nadar, familiarizan más con el agua y causan verdadera emoción entre los que contemplan al ejecutante en una serie de movimientos que, a pesar de ser pura invención y nada más, forman un conjunto asaz divertido y curioso.

Entre ellos están los siguientes: nadar sentado, nadar con los brazos juntos y fuera del agua, bailar, formar remolinos, hacer tritón, etc.

Es una prueba cualquiera, no diremos de aliento, sería contraproducente elegir algunos de estos modos de nadar, por lo que, repetimos, no debemos concederles mayor importancia ni entrar a averiguar reglas para su aprendizaje.

JULIO C. HIDALGO V.

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller se imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Se garantiza la seriedad.

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Desde esta fecha ha quedado definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico $ 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicular 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

SE PREVIENE a las personas e instituciones que hasta hoy han estado recibiendo la <<Hoja Sanitaria>> y no contribuyen a su sostenimiento, que este es el último paquete que se les envía.

MANUEL VÁZQUEZ O.

Practicante de cirugía menor

Aplica toda clase de inyecciones

Hace lavados y curaciones

Calle Copiapó Nº 1152 Santiago

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

ATENCIÓN MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PÚBLICO:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

Extracciones 1.-

Curaciones dientes 1.-

AÑO II — SANTIAGO DE CHILE, MAYO DE 1926 — NÚM. 16

I.W.W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — Precio 10 Cts.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza — Nataniel 1057 — Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

Educacion, Organizacion, Emancipacion

Tres grados ascendentes hacia la libertad marcan estas palabras que coronan la insignia de la I, W. W.

Sin la educacion individual integral poco vale la organización, ya que se requiere que el haz de productores que convergen a una finalidad esté compuesto de unidades conscientes para que su organización fructifique. Toda unión será ilusoria mientras los unificados se hermanen sólo por apetitos comunes; se requiere una gran dósis de idealidad y de ánsias de perfección individual para que la solidaridad se realice. Y para que la emancipación no sea una vana palabra es indispensable cimentarla en una solidaridad total.

Sin embargo, se ha mirado despectivamente la labor que realiza esta hoja por considerarla casi inútil. Profundo error ha sido este. Tenemos la pretensión de ir formando una fuerza nueva en la organización obrera, ya que cada hombre que tenga conciencia de su derecho al bienestar irá sintiéndose descontento del ambiente en que el actual régimen lo mantiene y—por consiguiente—nacerá en él y se desarrollará la idea y luego la necesidad de romper el actual estado de cosas para reemplazarlo por uno nuevo en que cada individuo viva mejor y sea más libre.

Buscamos la cooperación de todos porque todos serán beneficiados. Y, a pesar de la indiferencia hasta ahora observada por nuestra labor, salimos a la calle plenos de optimismo en busca de solidaridad.

J. GANDULFO

IMPRENTA LIBERTA

NATANIEL, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

SE GARANTIZA LA SERIEDAD

Cartilla de higiene personal

CAPITULO XVIII

EL CUERPO ERGUIDO

«IRGUETE y sé un hombre», decía un viejo maestro a sus alumnos. Éste es, seguramente, un buen consejo, porque llevar el cuerpo derecho tiene gran influencia para conservarlo fuerte. Así se da al corazón y a

Los músculos

los pulmones el espacio necesario para trabajar y se permite a la sangre vivificadora moverse libremente por todo el cuerpo. ¿Cómo puede ser fuerte aquel que permite a su cuerpo inclinarse de manera que sus pulmones y su corazón queden comprimidos? Si; debes erguirte y ser un hombre si deseas tener un cuerpo sano.

EL ESQUELETO.—El esqueleto forma el armazón del cuerpo El espinazo o columna vertebral está situado en la parte posterior y carga en su extremidad superior el peso de la cabeza. A la columna vertebral están unidas las costillas y los hombros. El peso de toda la parte superior del cuerpo cae sobre la columna vertebral y si ésta se inclina hacia adelante, todo el cuerpo quedará encorvado.

LOS MÚSCULOS.—Los músculos están extendidos sobre el armazón huesoso del cuerpo «Su trabajo consiste en mover el cuerpo». Colóquese la mano en el otro brazo por delante y dóblese el antebrazo. Se sentirá contraerse un músculo para levantar el antebrazo Póngase la mano sobre la mejilla, ciérrese y apriétese la mandíbula y se sentirán los movimientos del músculo que la mueve. Tenemos masas musculares muy fuertes que sirven para mover las diferentes partes del cuerpo.

CÓMO SE CONSERVA DERECHO EL CUERPO POR MÉDIO DE LOS MÚSCULOS DE LA COLUMNA VERTEBRAL.— El cuerpo se conserva derecho por los grandes músculos que están situados en la espalda y a cada lado de la columna vertebral. Éstos se conserva derecha si los músculos trabajan convenientemente; pero si están débiles la columna vertebral se inclinará hacia adelante, la cabeza se inclinará también en el mismo sentido y las costillas bajarán, dificultando los movimientos del corazón y los pulmones. No es posible ponerse derecho llevando únicamente los hombros hacia atrás, porque los hombros están soportados por la columna vertebral, de la misma manera que las orejas están soportadas por la cabeza. «El cuerpo puede enderezarse solamente contrayendo los músculos situados a lo largo de la espalda y enderezando la columna vertebral».

CÓMO PUEDE ASEGURARSE UNA POSICIÓN CÓRRECTA DEL CUERPO.—Al pararse y al andar es necesario llevar siempre la cabeza hacia arriba y tan alta como sea posible. Esto endereza la columna vertebral. Levántese la barba y oprímase la parte posterior del cuello contra el cuello de la camisa. Sáquese adelante el abdómen y no se permita que la espalda se incline hacia adelante, en la cintura. El ejercicio ayuda a desarrollar los músculos que mantienen derecho el cuerpo; pero ninguna cantidad de ejercicio puede dar a uno una postura erguida. El mejor medio de enderezarse es hacerlo.

IMPORTANCIA DE MANTENER EN LA INFANCIA, EL CUERPO RECTO.—Los huesos de un niño pequeño se doblan fácilmente, y

comenzando a tiempo puede hacérseles tomar la forma que se desee, sin causar mucho dolor al niño. Cuando una persona llega a ser grande, los huesos se endurecen y ya es imposible cambiarlos de forma. Si us-

Si se permite a la columna vertebral inclinarse hacia adelante, el cuerpo se encorva. Si la columna vertebral está derecha, el cuerpo queda recto.

ted quiere tener recto y hermoso el cuerpo empiece inmediatamente a conservarse derecho. El hombre o la mujer ya formado cuyos huesos se han endurecido en una posición encorvada, nunca podrá ya enderezarse y atravesará la vida con su corazón y sus pulmones comprimidos.

«Irguete y sé un hombre», ahora es tiempo.

CAPITULO XIX

LOS VESTIDOS

El vestido protege al cuerpo contra el frío y el calor, el sol y la lluvia. Así, pues el vestido es indispensable para ponernos a cubierto de la violencia y de los cambios de los agentes exteriores. En la zona central y en el sur de la República de Chile hace bastante frío durante el invierno. Sin embargo, la clase pobre apenas va vestida con camisa, calzoncillos y manta y lleva con frecuencia los pies descalzos. Para luchar contra el frío muchas son las personas que recurren al alcohol, en vez de procurar vestirse y alimentarse mejor. Como además nuestro aspecto personal y aún cierta consideración social depende en gran parte del vestido que usamos, es necesario que tratemos de vestir convenientemente y con mayor aseo posible. No debemos olvidar, sin embargo, que el verdadero uso del vestido es para proteger el cuerpo y que no deben usarse vestidos que sean incómodos o impropios para la estación únicamente porque son de moda.

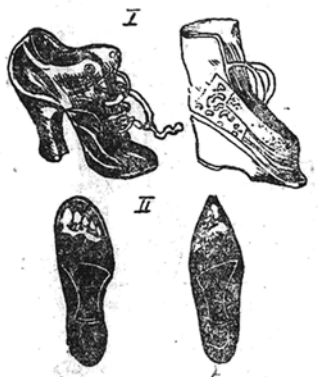
DEBEN USARSE LOS VESTIDOS NECESARIOS.—Los vestidos nos protegen contra el frío, impidiendo que el calor del cuerpo se pierda al exterior. En invierno se usarán los que sean necesarios para conservar el calor del cuerpo; pero se evitarán los que sean muy pesados y que calienten demasiado, porque dificultan la respiración y el movimiento de la sangre. Los sobretodos y los abrigos se llevarán sólo cuando el frío se haga sentir, pero teniendo cuidado de quitárselos si se entra en una habitación caliente. Si no se hace esto, el cuerpo se calienta demasiado, la sangre se precipita a la piel y las glándulas del sudor empezarán a funcionar. En seguida, cuando salgamos al frío, el cuerpo se enfriará rápidamente y estaremos en peligro de acatarrarnos y enfermarnos más sériamente.

En verano se preferirán los vestidos delgados y que sean muy permeables al aire y al vapor de agua producido por la evaporación del sudor. Las telas tramadas de lana y algodón, muy porosas y de color claro, son de recomendarse.

En los trópicos (zona calurosa) los vestidos de lino, blancos y amplios, son los mejores, pero se tendrá cuidado de protegerse contra los cambios bruscos de temperatura.

LOS VESTIDOS MOJADOS Y LOS PIES HÚMEDOS.—Los vestidos mojados absorben el calor del cuerpo y hay peligro de resfriarse dejando que se sequen en el cuerpo. La humedad de los pies es probablemente la causa más común de catarros. Los zapatos y los calcetines y las medias mojados deberán cambiarse por otros secos, tan pronto como sea posible. Cuando haya temor de que los pies se mojen, lo más conveniente es usar calzado de hule (zapatones de goma).

DEBEN CAMBIARSE LOS VESTIDOS SEGÚN LAS ESTACIONES.—Los chinos nos parecen un pueblo muy extraño; pero cuando examinamos sus costumbres encontramos que hay mucho de razonable y de práctico en la manera que tienen de hacer las cosas. Este astuto pueblo habla del tiempo diciendo, que es día de una camisa, de dos camisas, de tres, de cuatro o cinco, según que hace más o menos frío o calor. Esto significa que en un día caliente el chino se pone una camisa delgada y que mientras el tiempo es más frío más camisas se pone encima. Podemos aprender bastante de los chinos en lo que se refiere a los vestidos que deben usarse según el tiempo. Una segunda camiseta en los días fríos del invierno preservará de catarros y de enfermedades más serias a muchas personas. Durante el verano deben usarse vestidos ligeros y frescos y no trajes de lana pesados. Esto evitará muchas molestias, además de las enfermedades que vienen por exceso de calor. Los



I. Un zapatón con tacón alto y el zapato que usan las chinas ¿Son de recomendarse ambas formas de calzado?—II. ¿Qué mal resultará de usar el zapato cuya suela se ve a la derecha?

niños chicos deberán usar vestidos delgados en los días calientes, y gruesos en invierno; y se pondrá un cuidado especial en sus vestidos durante los cambios de tiempo y en las noches frías. «Es un error tratar de endurecer a los niños chicos contra el frío, haciéndolos andar con los pies desnudos y con poco abrigo en los días fríos».

LOS VESTIDOS DEBEN ESTAR SIEMPRE LIMPIOS.—La ropa interior recoge y absorbe el sudor y las materias grasas y recibe las escamas epidérmicas de la piel. Al cabo de cierto tiempo estas materias se descomponen y la ropa exhala mal olor. Es indispensable cambiarse la ropa interior por lo menos una vez a la semana, para mantener limpio el cuerpo.

Los vestidos exteriores absorben también el sudor y las grasas, y por el contacto con el polvo atmosférico y muchas impurezas, sus mallas se obstruyen y con el tiempo llegan también a exhalar mal olor. Es conveniente por tanto, lavarlos periódicamente, o si esto no es posible asolearlos por algún tiempo.

Muchas personas tienen la mala costumbre de dormir con los vestidos que usan durante todo el día. Esto es dañoso, porque dichos vestidos son más o menos estrechos y dificultan la libertad completa que debe tener el cuerpo durante el sueño. No sólo deberán quitarse durante la noche los vestidos exteriores, sino que es ventajoso cambiar la ropa interior por otra de dormir, para permitir que la que se usa durante el día se airee suficientemente.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

LA CULTURA POPULAR

es la base de la independencia moral y material de los pueblos.

Si nos detenemos un poco a pensar en la marcha que a través de los siglos ha recorrido el trabajo en su relación con el capital y el poder, necesariamente llegamos a la conclusión que su avance está ligado íntimamente a la cultura popular.

Basta que recordemos que en los tiempos antiguos los conocimientos humanos, en su totalidad, recidían en las celdas sacerdotales donde eran celosamente guardados y estudiados por los monjes y de donde salían a los pueblos enseñanzas equívocas, destinadas a mantenerlos sumisos en la obscuridad y el temor, como por ejemplo, la vulgarizada creencia antigua de la divinidad de los monarcas, idea que estaba de tal manera difundida entre los pueblos que había fanáticos que aceptaban como el don mayor el ser despedazados por el carro o el puñal de un tirano.

Nadie ignora que el obrero era considerado por los antiguos como un esclavo, como un sér despreciable, igual a la bestia de carga, hecho para trabajar a fuerza de látigo, sin derecho a remuneración alguna, y aun más, con el peligro de perder la vida por la menor falta.

Esos hombres, cuya vida fué todo un calvario, jamás pudieron siquiera que sus descendientes, los obreros de hoy, merced al cultivo de su inteligencia, llegaran a ocupar el puesto de avanzada y responsabilidad que todas las fuerzas sociales les reconocen.

Pero para llegar a este bello resultado la humanidad tuvo que pasar por duras pruebas, muchas de las cuales aún hoy, al recordarlas, nos inclinamos reverentes ante su magnitud y resultados.

Fué preciso que un genio, como Gutenberg, inventara los caractéres movibles de la imprenta, para que se difundieran los conocimientos humanos y pudieran llegar al alcance del pueblo, que ávido de ellos muy pronto también los estudió y discutió, y dejaron de ser para siempre privilegio de castas.

Así preparado, el pueblo quedó apto para que en su corazón germinara expléndida y lozana la semilla que el genio de Rousseau derramara con su libro inmortal «Los Derechos del Hombre».

PARA LAS MADRES

S A R A M P I Ó N

(Alfombrilla)

El niño parece tener un fuerte resfriado, con tos. La cara parece hinchada y abotagada, con flujo nasal, ojos congestionados y lacrimosos. Al cuarto día, se presentan manchas rojo-oscuras, algo levantadas, primeramente en la frente, mejillas y alrededor de la boca; después en el cuello y en los brazos, extendiéndose al cuerpo y a las piernas. A medida que sale la erupción se eleva la temperatura (38.5 a 40.5 grados), y al paso que viene la descamación desciende la fiebre. La convalescencia va acompañada de un polvillo que se extiende por todo el cuerpo.

«Tratamiento».—Enfermedad muy infecciosa. Aíslese al niño y llámese al médico. Hágase guardar cama. Protéjase los ojos contra la luz fuerte, y téngase limpios ojos y boca. Cualquier descuido, especialmente al entrar en la convalecencia, puede ocasionar una bronconeumonía. La habitación debe estar bien ventilada, pero se evitará toda corriente de aire.

Período de aislamiento 21 días (por lo menos) después de presentarse el brote.

El Dr. Atria recomienda como profilaxis del sarampión inocular la enfermedad a los niños. En esta forma les da el sarampión muy benigno (sin complicación) y quedan inmunizados (vacunados) contra esta enfermedad. Esta opinión del médico chileno ha sido aprobada por autoridades científicas mundiales (Roux, entre otros).

U R T I C A R I A

«Síntomas».—Erupción de la piel, que consiste en ronchas blancas o manchas rojas y blancas en todo el cuerpo o parte de él. Producen gran picazón y son muy irritables.

«Causa».—Débese por lo general a un alimento poco adecuado, como mariscos y frutas de semilla; o alimentos demasiado condimentados. Las picadas de los mosquitos y otros insectos producen parecida erupción.

«Tratamiento».—Evítese los alimentos que parezcan ocasionar esta afección. Protéjase contra las picadas de los insectos, si son causa. Adminístrense unas cuantas dosis de magnesia fluída, y alíviese la picazón con alguna loción boricada, o con una solución de una cucharada de bicarbonato de soda en un vaso de agua caliente, aplicándola con una esponja. La proporción en que debe emplearse es la de una cucharadita de las té de bicarbonato de soda para una copa de agua.

V A C U N A C I Ó N

Debe vacunarse al niño antes de que cumpla tres semanas, a menos que su estado lo impida. Al niño sano apenas le molesta la vacunación. No es necesario vacunar en el brazo; muchas madres prefieren hacer vacunar a sus hembritas en las piernas. En este caso precisa mucho cuidado en que el lugar vacunado esté bien seco y limpio.

Desde el quinto hasta el décimo día después de la vacunación, tiene el niño propensión a estar irritable. Procúrese tenerlo al corriente. Téngase mucho cuidado con las vacunas, protegiéndolas contra toda suciedad y lesión.

Debe vacunarse cada siete años por lo menos. Las personas vacunadas son mucho menos propensas a la viruela que las que no lo son, y si la toman, el ataque es menos fuerte. Cuando hay epidemia de viruela en un lugar, toda persona no vacunada es un peligro para la comunidad.

V I R U E L A

A LA MENOR SOSPECHA LLAME AL MÉDICO

La viruela principia con calofríos y languidez, seguidos de calor, sed y dolor de cabeza, ususlmente con fuerte dolor en la boca del estómago, y tal vez convulsiones. Al tercer día de estos síntomas aparecen minúsculos puntos colorados, semejantes a picadas de pulga, en la frente, cuello y muñecas, luego en vientre y pecho y después en las piernas. La temperatura suele bajar algo cuando estos granos salen. Es de la mayor urgencia llamar inmediatamente al médico. Los granos se abultan y engrandecen luego, y viene una ligera depresión en su centro. Al tercer día de la erupción los granos llevan un fluído que aumenta y se transforma en pus. Al 8.º día de la enfermedad este pus corre y forma costras y la fiebre se intensifica. A eso de tres semanas de valir granos las costras se desprenden dejando hoyos de color rojo encendido.

Si los granos forman como una masa de erupción, la condición del enfermo llega a ser muy grave. La erupción es generalmente más intensa en el rostro, y el paciente querrá evitar la luz. La respiración puede dificultarse y si la garganta está tan hinchada que haya peligro de sofocación, habrá alivio aplicando sanguijuelas.

Es necesario guardar el cuerpo al corriente. El paciente no tendrá apetito y sólo podrá tomar muy liviano nutrimiento. El aplicar frecuentemente en los granos, cada hora, con un pequeño pincel, aceite de oliva mezclado con agua—o ácido fénico aliviará la tan terrible irritación.

La viruela es tan contagiosa que puede tomarse del cadáver de un varioloso. Precisa aislar absolutamente al paciente y a la enfermera. Una vez repuesto el enfermo se quema toda su ropa de cama y se lleva a cabo una muy rigurosa desinfección. Estas medidas son tan necesarias en los casos ligeros como en los graves, porque se puede muy bien contraer un grave ataque de una persona que sólo lo tuvo muy liviano. La mejor precaución es la vacunación.

(Concluirá)

La Tuberculosis

La plaga de la raza blanca

La tuberculosis mataba al año en Francia 150 000 personas. La clase obrera paga el más pesado tributo a esta enfermedad.

La tuberculosis es una enfermedad muy mortífera y contagiosa, pero «es curable y evitable».

La curación es tanto más fácil de obtener cuanto más al comienzo de la enfermedad se ponga en tratamiento.

Se debe consultar al médico cada vez que un refrío o bronquitis o catarro al pecho se prolonga por algunos días.

«La tuberculosis se propaga fácilmente por los desgarros (esputos) de los tísicos. Estos desgarros aun cuando estén secos, contienen microbios muy pequeñitos que pueden permanecer vivos durante meses y que son diseminados y absorbidos con el polvo que contiene el aire.

La tuberculosis puede igualmente propagarse por la leche de vacas tuberculosas. Se debe hacer hervir la leche, sobre todo cuando va a servir de alimento a los niños.

Los convalecientes de cualquiera enfermedad, los debilitados por la miseria, excesos, vicios o por trabajos exagerados, y sobre todo los alcohólicos son especialmente atacados por esta terrible enfermedad.

La tuberculosis de los pulmones se llama tísis; pero puede localizarse en cualquier órgano o tejido del cuerpo.

En los niños la tuberculosis ataca frecuentemente las meningeas (meningitis)

Pero aun pasó un largo lapso de tiempo antes que ese pueblo tan sumiso, que marchaba con la espalda inclinada al suelo, pero que ya llevaba en su cerebro la idea de igualdad, libertad y fraternidad, se enderezara orgulloso, consciente de su poder y reclamara para sí los mismos derechos, las mismas garantías de que hasta entonces gozaran únicamente sus dueños y señores.

Ruda fué la lucha, pero al final venció la justicia, se impuso la verdad y hoy en día vemos que merced a la cultura de los obreros se inicia una era de paz y prosperidad debida a que el capital, antiguo tirano, ha suavizado su látigo y el trabajo, hasta hoy esclavo, romperá sus cadenas.

Dr HUREL.

POLICLINICO I. W. W.

NATANIEL, 1057

FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA:

Lunes Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wasserman	5.—
Ex. jugo gástrico y orina	5.—

el intestino (diarreas crónicas) o los huesos (tumor blanco, coxalgia).

La tuberculosis puede atacar también la garganta, las pleuras (pleuresía) y la piel (lupus).

La escrófula es una forma de tuberculosis que afecta de preferencia las glándulas del cuello.

La tuberculosis se puede evitar fácilmente precaviendo no tragar ni respirar los polvos que puedan estar mezclados con desgarros de tuberculosos; evitando todos los excesos que debilitan o atenúan los medios naturales de defensa de nuestro organismo; «debe abstenerse sobre todo de beber alcohol o licores fuertes»; y procurarse por todos los medios a su alcance una buena alimentación; vestidos abrigadores; habitaciones bien asoleadas y aereadas (higiénicas).

La alimentación debe estar constituída por una ración cotidiana de carne fresca, legumbres, grasas o mantequilla.

La carne asada es mas nutritiva que la cocida.

Las murallas blanqueadas con cal serán siempre las preferidas a las murallas empapeladas.

Se suprimirán las alfombras, los tapices, colgaduras, cortinas que retienen el polvo e impiden que el aire circule libremente.

Los muebles y pisos deberán ser lavados una vez por semana.

Cuando se quiera habitar un nuevo departamento (un nuevo local) se tendrá cuidado de hacer blanquear las murallas con cal y lavar el suelo o pisos con agua caliente en la que se haya disuelto 200 gramos de soda por cada diez litros de agua.

LA TUBERCULOSIS NO ES HEREDITARIA

Es un prejuicio o idea completamente falsa la de creer que los hijos de padres tuberculosos sean tuberculosos.

El niño al nacer no trae el germen de la tuberculosis. Adquiere la tuberculosis de su propia madre, en la escuela, el taller o barrio en donde vive al lado de tuberculosos que tosen y escupen.

Es exacto que los hijos de tuberculosos contraen más fácilmente la enfermedad, en general porque están más expuestos al contagio y son menos vigorosos.

Robustézcase usted, la debilidad es un crímen.

SERVICIO DENTAL

NATANIEL 1057 — DE 7.30 A 9 P. M.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico	$ 1.—
Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	15.—
Pivot	30.—
Richmond. Webb, corona de oro, (clu.)	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Parches	25.—
Ganchos de oro	25.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

Los socios de la I. W. W., que estén al dia, tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

El piojo transmite enfermedades muy graves, morriales.

El tifus exantemático que hace extragos en Chile y produjo, hace poco, varios «millones de muertes» en algunos países de Europa, es transmitido por los «piojos» del cuerpo (Pediculí vestimentis). El tifo ataca a la gente que tiene estos parásitos. Todos debemos hacer un gran esfuerzo para concluir con ellos, pues son un grave peligro, especialmente en los hogares pobres y en las escuelas. Basta, un sólo piojo de estos infectados con el gérmen del tifo, para concluir con la vida de un hombre.

El piojo de la cabeza y el del cuerpo son muy parecidos. Son insectos pequeños (en el dibujo aparece muy aumentado para que usted conozca su forma). No tienen alas. El piojo de la cabeza vive entre los pelos. El del cuerpo se esconde en los dobleces y costuras que quedan más cerca del cuerpo. El del cuerpo pica en la piel para chupar la sangre. Esa picadura facilita la penetración de los gérmenes o agentes de enfermedades infecciosas.

¿CÓMO SE HACE LA GUERRA AL PIOJO?

Lo más importante es el aseo personal, porque el piojo vive en la mugre.

Pero como el piojo puede pasar de una persona desaseada a una persona limpia, evite usted las apreturas que pueden ponerlo en contacto con piojosos y sospechosos. Sepa que las aglomeraciones en los tranvías, en los autos, camiones, teatros, iglesias y comicios, en los hogares sucios y colegios, son peligrosas porque usted puede contraer piojos y algunos días después ser víctima del tifo exantemático y morir.

Inspeccione su ropa interior especialmente en las costuras y dobleces. Los huevos del piojo son muy pequeños y se encuentran pegados en las hilachas de la ropa.

Use un peine tupido, especial para sacar los piojos que con sus fuertes patas se agarran a los pelos.

Si encuentra piojos hará lo siguiente: los hombres y los niños deberán cortarse el pelo; las mujeres háganse trenzas muy apretadas.

Lávese la cabeza con el siguiente remedio: 100 gramos de solución al 2% de ácido fénico, agréguele una cucharada de vinagre fuerte y lo echa todo en una taza de agua caliente. Con ese líquido se lava bien.

La parafina con aceite de olivo en iguales partes es también un buen remedio. También es buena la bencina pero «cuidado con acercarse al fuego!» porque se inflama.

La ropa interior debe quitarse todas las noches y cambiarse por ropa limpia con frecuencia. La ropa usada debe ser hervida con jabón.

Se recomienda los baños tibios con jabón.

El aseo personal, el de la ropa y el del hogar son indispensables.

«Si ama usted a sus semejantes y a la Humanidad tiene obligación de enseñar a los que no saben leer lo que esta Hoja Sanitaria le enseñó a usted.»

AVISAMOS

A las Organizaciones Obreras Sindicalistas, a las cuales se les había hecho la concesión de que sus asociados pagaran, como sindicados, la mitad de los precios que paga el público por los servicios sanitarios que presta el Policlínico, que el Comité que lo administra, tomando en consideración el gravoso impuesto a las drogas y otras circunstancias económicas, han encarecido enormemente los medicamentos, que tiene que pagar arriendo y otros gastos que le son también imperativos, acordó suspender, desde esta fecha 1.° de Mayo, el descuento del 50 por ciento y, en consecuencia, todo servicio será atendido previo pago de los precios indicados en la página 3, a excepción de los organizados en la I. W. W. que presenten su libreta al día.

Las instituciones que tomaban paquetes de la «Hoja Sanitaria» en compensación a los servicios que prestara el Policlínico, los seguirán tomando a voluntad, si es que lo consideren conveniente a sus intereses y hayan comprendido el mérito e importancia que tiene y, a su vez, el beneficio que ha reportado hasta hoy y reportará en el futuro a toda persona y en especial a las madres de familia.

POR OTRA PARTE

Pedimos a todo el mundo propague nuestra Hoja, y no caiga en el pobre y triste prejuicio de creer que solamente la revista de aventuras y hechos imaginarios que divierte y hace reir, es la que se debe leer; que la revista de sport, en que aparece el ídolo campeón del «combo y la patada», debe ser la preferida; que el periódico revolucionario que agita e indica con su índice el norte que deben seguir los pueblo para su reivindicación, o el político que dice, que en las leyes—como la 4054 y de carnet obligatorio— está la salvación del proletariado (¿!?,) deben ser los predilectos.

Pues, nosotros, sin caer en el prejuicio, decimos que nuestra Hoja debe de estar antes que todas las demás publicaciones.

¿Por qué?—preguntará algún «miope», que no ha podido ver cosa alguna en estas columnas por más que lleve por gafas la linterna de Diógenes—cuando esa publicación habla sólo de enfermedades, es mutualista, huele a cadáver..

Nosotros con la lógica afirmamos que sí, porque es ella la que aconseja los buenos hábitos de la limpieza, aconseja prevenir enfermedades, a fin de conservar la salud que es la base angular de la existencia. Y que, cual maestra de biología, indica que sin nociones de su organismo y de los cuidados para conservarlo sano, y una vez enfermo no podrá asimilar ni nutrirse de substancias espirituales como las que hemos mencionado.

EL COMITÉ SANITARIO

Imp. Liberta, Nataniel 1059, Santiago

Hoja Sanitaria - IWW

Año II. Santiago de Chile, Mayo de 1926. Núm. 16

Precio: 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – Precio: 10 Cts.

Correspondencia al Secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 – Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

EDUCACIÓN, ORGANIZACIÓN, EMANCIPACIÓN

Tres grados ascendentes hacia la libertad marcan estas palabras que coronan la insignia de la I. W. W.

Sin la educación individual integral poco vale la organización, ya que se requiere que el haz de productores que convergen a una finalidad esté compuesto de unidades conscientes para que su organización fructifique. Toda unión será ilusoria mientras los unificados se hermanen sólo por apetitos comunes; se requiere una gran dosis de idealidad y de ánsias de perfección individual para que la solidaridad se realice. Y para que la emancipación no sea una vana palabra es indispensable cimentarla en una solidaridad total.

Sin embargo, se ha mirado despectivamente la labor que realiza esta hora por considerarla casi inútil. Profundo error ha sido este. Tenemos la pretensión de ir formando una fuerza nueva en la organización obrera, ya que cada hombre que tena conciencia de su derecho de bienestar irá sintiéndose descontento del ambiente en que el actual régimen lo mantiene y – por consiguiente – nacerá en él y se desarrollará la idea y luego la necesidad de romper el actual estado de las cosas para reemplazarlo por uno nuevo en que cada individuo viva mejor y sea más libre.

Buscamos la cooperación de todos porque todos serán beneficiados. Y, a pesar de la indiferencia hasta ahora observada por nuestra labor, salimos a la calle plenos de optimismo en busca de solidaridad.

J. GANDULFO.

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller se imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Se garantiza la seriedad.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XVIII

EL CUERPO ERGUIDO

<<Irguete y sé un hombre>>, decía un viejo maestro a sus alumnos. Este es, seguramente, un buen consejo, porque llevar el cuerpo derecho tiene gran influencia para conservarlo fuerte. Así se da al corazón y a los pulmones el espacio necesario para trabajar y se permite a la sangre vivit[ilegible]adora moverse libremente por todo el cuerpo. ¿Cómo puede ser fuerte aquel que permite a su cuerpo inclinarse de manera que sus pulmones y su corazón queden comprimidos? Sí; debes erguirte y ser un hombre su deseas tener un cuerpo sano.

(IMAGEN: Los músculos)

EL ESQUELETO. –El esqueleto forma el armazón del cuerpo. El espinazo o columna vertebral está situado en la pared posterior y carga en su extremidad superior el peso de la cabeza. A la columna vertebral están unidas las costillas y los hombros. El peso de toda la parte superior del cuerpo cae sobre la columna vertebral y si ésta se inclina hacia adelante, todo el cuerpo quedará encorvado.

LOS MÚSCULOS. –Los músculos están exténdidos sobre el armazón huesos del cuerpo. <<Su trabajo consiste en mover el cuerpo>>. Colóquese la mano en el otro brazo por delante y dóblese el antebrazo. Se sentirá contraerse un músculo para levantar el antebrazo. Póngase la mano sobre la mejilla, ciérrese y apriétese la mandíbula y se sentirán los movimientos del músculo que la mueve. Tenemos masas musculares muy fuertes que sirven para mover las diferentes partes del cuerpo.

CÓMO SE CONSERVA DERECHO EL CUERPO POR MEDIO DE LOS MÚSCULOS DE LA COLUMNA VERTEBRAL. –El cuerpo se conserva derecho por los grandes músculos que están situados en la espalda y a cada lado de la columna vertebral. Ésta se conserva derecha si los músculos trabajan convenientemente; pero si están débiles la columna vertebral se inclinará hacia adelante, la cabeza se inclinará también en el mismo sentido y las cotillas bajarán, dificultando los movimientos del corazón y los pulmones. No es posible ponerse derecho llevando únicamente los hombros hacia atrás, porque los hombros están soportados por la columna vertebral, de la misma manera que las orejas están soportadas por la cabeza. <<El cuerpo puede enderezarse solamente contrayendo los músculos situados a lo largo de la espalda y enderezando la columna vertebral>>.

CÓMO PUEDE ASEGURARSE UNA POSICIÓN CORRECTA DEL CUERPO. –Al pararse y al andar es necesario llevar siempre la cabeza hacia arriba y tan alta como sea posible. Esto endereza la columna vertebral. Levántese la barba y oprímase la parte posterior del cuello contra el cuello de la camisa. Sáquese adelante el abdomen y no se permita que la espalda se incline hacia adelante en la cintura. El ejercicio ayuda a desarrollar los músculos que mantienen derecho el cuerpo; pero ninguna cantidad de ejercicio puede dar a uno una postura erguida. El mejor medio de enderezarse es hacerlo.

IMPORTANCIA DE MANTENER EN LA INFANCIA EL CUERPO RECTO. –Los huesos de un niño pequeño se doblan fácilmente, y comenzando a tiempo puede hacérseles tomar la forma que se desee, sin causar mucho dolor al niño. Cuando una persona llega a ser grande, los huesos se endurecen y ya es imposible cambiarlos de forma. Si usted quiere tener recto y hermoso el cuerpo empiece inmediatamente a conservarse derecho. El hombre o la mujer ya formado cuyos huesos se han endurecido en una posición encorvada, nunca podrá ya enderezarse y atravesará la vida con su corazón y sus pulmones comprimidos.

(IMAGEN: Si se permite a la columna vertebral inclinarse hacia adelante, el cuerpo se encorva. Si la columna vertebral está derecha, el cuerpo queda recto)

<<Irguete y sé un hombre>>, ahora es tiempo.

CAPITULO XIX

LOS VESTIDOS

El vestido protege al cuerpo contra el frío y el calor, el sol y la lluvia. Así, pues, el vestido es indispensable para ponernos a cubierto de la violencia y de los cambios de los agentes exteriores. En la zona central y en el sur de la República de Chile hace bastante frío durante el invierno. Sin embargo, la clase pobre apenas va vestid con camisa, calzoncillos y manta y llevan con frecuencia los pies descalzos. Para luchar contra el frío muchas son las personas que recurren al alcohol, en vez de procurar vestirse y alimentarse mejor. Como además nuestro aspecto personal y aún cierta consideración social depende en gran parte del vestido que usamos, es necesario que tratemos de vestir convenientemente y con mayor aseo posible. No debemos olvidar, sin embargo, que el verdadero uso del vestido es para proteger el cuerpo y que no deben usarse vestidos que sean incómodos o impropios para la estación únicamente porque son de moda.

DEBEN USARSE LOS VESTIDOS NECESARIOS. –Los vestidos nos protegen contra el frío, impidiendo que el calor del cuerpo se pierda al exterior. En invierno se usarán los que sean necesarios para conservar el calor del cuerpo; pero se evitarán los que sean muy pesados y que calienten demasiado, porque dificultan la respiración y el movimiento de la sangre. Los sobretodos y los abrigos se llevarán sólo cuando el frío se haga sentir, pero teniendo cuidado de quitárselos si se entra en una habitación caliente. Si no se hace esto, el cuerpo se calienta demasiado, la sangre se precipita a la piel y las glándulas del sudor empezarán a funcionar. En seguida, cuando salgamos al frío, el cuerpo se enfriará rápidamente y estaremos en peligro de acatarrarnos y enfermarnos más seriamente.

En verano se preferirán los vestidos delgados y que sean muy permeables al aire y al vapor de agua producido por la evaporación del sudor. Las telas tramadas de lana y algodón, muy porosas y de color claro, son de recomendarse.

En los trópicos (zonas calurosas) los vestidos de lino, blancos y amplios, son los mejores, pero se tendrá cuidado de protegerse contra los cambios bruscos de temperatura.

LOS VESTIDOS MOJADOS Y LOS PIES HÚMEDOS. –Los vestidos mojados absorben el calor del cuerpo y hay peligro de resfriarse dejando que se sequen en el cuerpo. La humedad de los pies es probablemente la causa más común de catarros. Los zapatos y los calcetines y las medias mojadas deberán cambiarse por otros secos, tan pronto como sea posible. Cuando haya temor de que los pies se mojen, lo más conveniente es usar calzado de hule (zapatos de goma).

DEBEN CAMBIARSE LOS VESTIDOS SEGÚN LAS ESTACIONES. –Los chinos nos parecen un pueblo extraño; pero cuando examinamos sus costumbres encontramos que hay mucho de razonable y de práctico en la manera que tienen de hacer las cosas. Este astuto pueblo habla del tiempo diciendo, que es día de una camisa, de dos camisas, de tres, de cuatro o cinco, según que hace más o menos frío o calor. Esto significa que en un día caliente el chino se pondrá una camisa delgada y que mientas el tiempo es más frío más camisas se pone encima. Podemos aprender bastante de los chinos en lo que se refiere a los vestidos que deben usarse según el tiempo. Una segunda camiseta en los días fríos del invierno preservará de catarros y de enfermedades más serias a muchas personas. Durante el verano deben usarse vestidos ligeros y frescos y no trajes de lana y pesados. Esto evitará muchas molestias, además de las enfermedades que vienen por exceso de calor. Los niños chicos deberán usar vestidos delgados en los días calientes, y gruesos en invierno; y se pondrá un cuidado especial en

sus vestidos durante los cambios de tiempo y en las noches frías. <<Es un error tratar de endurecer a los niños chicos contra el frío, haciéndolos andar con los pies desnudos y con poco abrigo en los días fríos>>.

(IMAGEN: I. Un zapato con tacón alto y el zapato que usan las chinas ¿Son de recomendarse ambas formas de calzado?. – II. ¿Qué mal resultará de usar el zapato cuya suela se ve a la derecha?)

LOS VESTIDOS DEBEN ESTAR SIEMPRE LIMPIOS. –La ropa interior recoge y absorbe el sudor y las materias grasas y recibe las escamas epidérmicas de la piel. Al cabo de cierto tiempo estas materias se descomponen y la ropa exhala mal olor. Es indispensable cambiarse la ropa interior por lo menos una vez a la semana, para mantenerse limpio el cuerpo.

Los vestidos exteriores absorben también el sudor y las grasas, y por el contacto con el polvo atmosférico y muchas impurezas, sus mallas se obstruyen y con el tiempo llegan a exhalar mal olor. Es conveniente por tanto, lavarlos periódicamente, o si esto no es posible asolearlos por algún tiempo.

Muchas personas tienen la mala costumbre de dormir con los vestidos que usan durante todo el día. Esto es dañoso, porque dichos vestidos son más o menos estrechos y dificultan la libertad completa que debe tener el cuerpo durante el sueño. No sólo deberán quitarse durante la noche los vestidos exteriores, sino que es ventajoso cambiar la ropa interior por otra de dormir, para permitir que la que se usa durante el día se airee suficientemente.

DR. URIBE Y TRONCOSO

LA CULTURA POPULAR es la base de la independencia moral y material de los pueblos.

Si nos detenemos un poco a pensar en la marcha que a través de los siglos ha recorrido el trabajo en su relación con el capital y el poder, necesariamente llegamos a la conclusión que su avance está ligado íntimamente a la cultura popular.

Basta que recordemos que en los tiempo antiguos los conocimientos humanos, en su totalidad, recidían en las celdas sacerdotales donde eran celosamente guardados y estudiados por los monjes y de donde salían a los pueblos enseñanzas equívocas, destinadas a mantenerles sumisos en la obscuridad y el temor, como por ejemplo, la vulgarizada creencia antigua de la divinidad de los monarcas, idea que estaba de tal manera difundida entre los pueblos que había

fanáticos que aceptaban como el don mayor el ser despedazados por el carro o el puñal de un tirano.

Nadie ignora que el obrero era considerado por los antiguos como un esclavo, como un ser despreciable, igual a la bestia de carga, hecho para trabajar a fuerza de látigo, sin derecho a remuneración alguna, y aún más, con el peligro de perder la vida por la menor falta.

Esos hombres, cuya vida fué todo un calvario, jamás pudieron soñar que sus descendientes, los obreros de hoy, merced al cultivo de su inteligencia, llegaran a ocupar el puesto de avanzada y responsabilidad que todas las fuerzas sociales les reconocen.

Pero para llegar a este bello resultado la humanidad tuvo que pasar por duras pruebas, muchas de las cuales aún hoy, al recordarlas, no inclinamos reverentes ante su magnitud y resultados.

Fue preciso que un genio, como Gutenberg, inventara los caracteres móviles de la Imprenta, para que se difundieran los conocimientos humanos y pudieran llegar al alcance del pueblo, que ávido de ellos muy pronto también los estudió y discutió, y dejaron de ser para siempre privilegio de castas.

Así preparado el pueblo quedó apto para que en su corazón germinara expléndida y lozana la semilla que el genio de Rousseau derramara con su libro inmortal <<Los Derechos del Hombre>>.

Pero aun pasó un largo lapso de tiempo antes que ese pueblo tan sumiso, que marchaba con la espalda inclinada al suelo, pero que ya llevaba en su cerebro la idea de igualdad, libertad y fraternidad, se enderezara orgulloso, consciente de su poder y reclamara para sí los mismos derechos, las mismas garantías de que hasta entonces gozaran únicamente sus dueños y señores.

Ruda fué la lucha, pero al final venció la justicia, se impuso la verdad y hoy en día vemos que merced a la cultura de los obreros se inicia una era de paz y prosperidad debida a que el capital, antiguo tirano, ha suavisado su látigo y el trabajo, hasta hoy esclavo, romperá sus cadenas.

DR HUREL.

POLICLINICO I.W.W.

Nataniel 10 57

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche.

Atención Médica: Lunes, Miércoles y Sábado.

Atención dental: Martes y Sábado.

PRECIOS

Consultas $2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex-jugo gástrico y orina 5.-

PARA LAS MADRES

Sarampión (Alfombrilla)

El niño parece tener un fuerte resfriado, con tos. La cara parece hinchada y abotagada, con flujo nasal, ojos congestionados y lacrimosos. Al cuarto día, se presentan manchas rojo oscuras, algo levantadas, primeramente en la frente, mejillas y alrededor de la boca; después en el cuello y en los brazos, extendiéndose al cuerpo y a las piernas. A medida que sale la erupción se eleva la temperatura (38.5 a 40.5 grados), y al paso que viene la descamación desciende la fiebre. La convalescencia va acompañada de un polvillo que se extiende por todo el cuerpo.

<<Tratamiento>>. –Enfermedad muy infecciosa. Aíslese al niño y llámese al médico. Hágase guardar cama. Protéjase los ojos contra la luz fuerte, y téngase limpios ojos y boca. Cualquier descuido, especialmente al entrar en la convalecencia, puede ocasionar una bronco-pneumonía. La habitación debe estar bien ventilada, pero se evitará toda corriente de aire.

Período de aislamiento de 21 días (por lo menos) después de presentarse el brote.

El Dr. Atria recomienda como profilaxis del sarampión inocular la enfermedad a los niños. En esta forma les da el sarampión muy benigno (sin complicación) y quedan inmunizados (vacunados) contra esta enfermedad. Esta opinión del médico chileno ha sido aprobada por autoridades científicas mundiales (Roux, entre otros).

Urticaria

<<Síntomas>>. –Erupción de la piel, que consiste en ronchas blancas o manchas rojas y blancas en todo el cuerpo o parte de él. Producen picazón y son muy irritables.

<<Causa>>. –Débese por lo general a un alimento poco adecuado, como mariscos y frutas de semillas; o alimentos demasiado condimentados. Las picadas de los mosquitos y otros insectos producen parecida erupción.

<<Tratamiento>>. –Evítese los alimentos que parezcan ocasionar esta afección. Protéjase contra las picadas de los insectos, si son causa. Adminístrense unas cuantas dosis de magnesia fluída, y alíviese la picazón con alguna loción boricada. O con una solución de una cucharada de bicarbonato de soda en un vaso de agua caliente, aplicándola con una esponja. La proporción en que debe emplearse es la de una cucharadita de las té de bicarbonato de soda para una copa de agua.

Vacunación

Debe vacunarse al niño antes de que cumpla tres semanas, a menos que su estado lo impida. Al niño sano apenas le molesta la vacunación. No es necesario vacunar en el brazo; muchas madres prefieren hacer acunar a sus hembritas en las piernas. En este caso precisa mucho cuidado en que el lugar de vacunación esté bien seco y limpio.

Desde el quinto hasta el décimo día después de la vacunación, tiene el niño propensión a estar irritable. Procúrese tenerlo al corriente. Téngase mucho cuidado con las vacunas, protegiéndolas contra la suciedad y lesión.

Debe vacunarse cada siete años por lo menos. Las personas vacunadas son mucho menos propensas a la viruela que las que no lo son, y su la toman, el ataque es menos fuerte. Cuando hay epidemia de viruela en un lugar, toda persona no vacunada es un peligro para la comunidad.

Viruela

A la menor sospecha llame al médico.

La viruela principia con calofríos y languidez, seguidos de calor, sed y dolor de cabeza, usualmente con fuerte dolor en la boca del estómago, y tal vez convulsiones. Al tercer día de estos síntomas parecen minúsculos puntos colorados, semejantes a picadas de pulga, en la frente, cuello y muñecas, luego en vientre y pecho y después en las piernas. La temperatura suele bajar algo cuando estos granos salen. Es de la mayor urgencia llamar inmediatamente al médico. Los granos se abultan y engrandecen luego, y viene una ligera depresión en su centro. Al tercer día de la erupción los granos llevan un fluído que aumenta y se transforma en pus. Al 8° día de la enfermedad este pus corre y forma costras y fiebre intensificadas. A eso de tres semanas de salir granos las costras se desprenden dejando hoyos de color rojo encendido.

Si los granos forman como una masa de erupción, la condición del enfermo llega a ser muy grave. La erupción es generalmente más intensa en el rostro, y el paciente querrá evitar la luz. La respiración puede dificultarse y si la garganta está tan hinchada que haya peligro de sofocación, habrá alivio aplicando sanguijuelas.

Es necesario guardar el cuerpo al corriente. El paciente no tendrá apetito y sólo podrá tomar muy liviano nutrimiento. El aplicar frecuentemente en los granos, cada hora, con un pequeño pincel, aceite de oliva mezclado con agua –o ácido fénico aliviará la tan terrible irritación.

La viruela es tan contagiosa que puede tomarse del cadáver de un varioloso. Precisa aislar absolutamente al paciente y a la enfermera. Una vez repuesto el enfermo se quema toda su ropa de cama y se lleva a cabo una muy rigurosa desinfección. Estas medidas son tan necesarias en los casos ligeros como en los graves, porque se puede muy bien contraer un grave ataque de una persona que sólo tuvo muy liviano. La mejor precaución en la vacunación.

LA TUBERCULOSIS

La plaga de la raza blanca

La tuberculosis mataba cada año en Francia 150.000 personas. La clase obrera paga el más pesado tributo a esta enfermedad.

La tuberculosis es una enfermedad muy mortífera y contagiosa, pero es curable y evitable.

La curación es tanto más fácil de obtener cuánto más al comienzo de la enfermedad se ponga en tratamiento.

Se debe consultar al médico cada vez que un resfrío o bronquitis o catarro al pecho se prolonga por algunos días.

<<La tuberculosis se propaga fácilmente por los desgarros (esputos) de los tísicos. Estos desgarros aun cuando estén secos, contienen microbios muy pequeñitos que pueden permanecer vivos durante meses y que son diseminados y absorbidos con el polvo que contiene el aire.

La tuberculosis puede igualmente propagarse por la leche de vacas tuberculosas. Se debe hacer hervir la leche, sobre todo cuando va a servir de alimento a los niños.

Los convalecientes de cualquiera enfermedad, los debilitados por la miseria, excesos, vicios o por trabajos exagerados, y sobre todo los alcohólicos son especialmente atacados por esta terrible enfermedad.

La tuberculosis de los pulmones se llama tísis; pero puede localizarse en cualquier órgano o tejido del cuerpo.

En los niños la tuberculosis ataca frecuentemente las meníngeas (meningitis), el intestino (diarreas crónicas) o los huesos (tumor blanco, coxalgia).

La tuberculosis puede atacar también la garganta, las pleuras (pleuresía) y la piel (lupus).

La escrófula es una forma de tuberculosis que afecta de preferencia las glándulas del cuello.

La tuberculosis se puede evitar fácilmente procurando no tragar ni respirar los polvos que puedan estar mezclados con desgarros de tuberculosos; evitando todos los excesos que debilitan o atenúan los medio naturales de defensa de nuestro organismo; <<debe abstenerse sobre todo de beber alcohol o licores fuertes>>; y procurarse por todos los medios a su alcance una buena alimentación; vestidos abrigadores; habitaciones bien asoleadas y aereadas (higiénicas).

La alimentación debe estar constituída por una ración cotidiana de carne fresca, legumbres, grasas o mantequilla.

La carne asada es más nutritiva que cocida.

Las murallas blanqueadas con cal serán siempre las preferidas a las murallas empapeladas.

Se suprimirán las alfombras, los tapices, colgaduras, cortinas que retienen el polvo e impiden que el aire circule libremente.

Los muebles y pisos deberán ser lavados una vez por semana.

Cuando se quiera habitar un nuevo departamento (un nuevo local) se tendrá cuidado de hace blanquear las murallas con cal y lavar el sueño o pisos con agua caliente en la que se haya disuelto 200 gramos de soda por cada diez litros de agua.

LA TUBERCULOSIS NO ES HEREDITARIA

Es un prejuicio o idea completamente falsa la de creer que los hijos de padres tuberculosos sean tuberculosos.

El niño al nacer no trae el germen de la tuberculosis. Adquiere la tuberculosis de su propia madre, en la escuela, en el taller o barrio en donde vive al lado de tuberculosos que tosen y escupen. Es exacto que los hijos de tuberculosos contraen más fácilmente la enfermedad, en general porque están más expuestos al contagio y son menos vigorosos.

Robustézcase usted, la debilidad es un crímen.

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico $ 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicular 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

EL PIOJO TRANSMITE ENFERMEDADES MUY GRAVES, MORTALES.

El tifus exantemático que hace extragos en Chile y produjo, hace poco, varios <<millones de muertes>> en algunos países de Europa, es transmitido por los <<piojos>> del cuerpo (Pediculí vestimentis). El tifo ataca a la gente que tiene estos parásitos. Todos debemos hacer un gran esfuerzo para concluir con ellos, pues son un grave peligro, especialmente en los hogares pobres y en las escuelas. Basta, un solo piojo de estos infectados con el gérmen del tifo, para concluir con la vida de un hombre.

El piojo de la cabeza y el del cuerpo son muy parecidos. Son insectos pequeños (en el dibujo aparece muy aumentado para que usted conozca su forma). No tienen alas. El piojo de la cabeza vive entre los pelos. El del cuerpo se esconde en los dobleces y costuras que quedan más cerca de del cuerpo. El del cuerpo

pica en la piel para chupar la sangre. Esa picadura facilita la penetración de los gérmenes o agentes de enfermedades infecciosas.

(IMAGEN)

¿CÓMO SE HACE LA GUERRA AL PIOJO?

Lo más importante es el aseo personal, porque el piojo vive en la mugre.

Pero como el piojo puede pasar de una persona desaseada a una persona limpia, evite usted las aperturas que pueden ponerlo en contacto con piojos y sospechosos. Sepa que las aglomeraciones en los tranvías, en los autos, camiones, teatros, iglesias y comicios, en los hogares sucios y colegios, son peligrosas porque usted puede contraer piojos y algunos días después ser víctima del tifo exantemático y morir.

Inspeccione su ropa interior especialmente en las costuras y dobleces. Los huevos del piojo son muy pequeños y se encuentran pegados en las hilachas de la ropa.

Use un peine tupido, especial para sacar los piojos que con sus fuertes patas se agarran a los pelos.

Si encuentra piojos hará lo siguiente: los hombres y los niños deberán cortarse el pelo; las mujeres háganse trensas muy apretadas.

Lávese la cabeza con el siguiente remedio: 100 gramos de solución 2% de ácido fénico, agréguele una cucharada de vinagre fuerte y lo echa todo en una taza de agua caliente. Con ese líquido se lava bien.

La parafina con aceite de olivo en iguales partes es también un buen remedio. También es buena la bencina pero <<¡cuidado con acercarse al fuego!>> porque se inflama.

La ropa interior debe quitarse todas las noches y cambiarse por ropa limpia con frecuencia. La ropa usada debe ser hervida con jabón.

Se recomienda los baños tibios con jabón.

El aseo personal, el de la ropa y el del hogar son indispensables.

<<Si ama usted a sus semejantes y a la Humanidad tiene la obligación de enseñar a los que no saben leer lo que esta Hoja Sanitaria le enseñó a usted>>.

AVISAMOS

A las Organizaciones Obreras Sindicalistas, a las cuales se los había hecho la concesión de que sus asociados pagaran, como sindicados, la mitad de los precios que paga el público por los servicios sanitarios que presta el Policlínico, que el Comité que lo administra, tomando en consideración el gravoso impuesto a las drogas y otras circunstancias económicas, han encarecido enormemente los medicamentos, que tienen que pagar arriendo u otros gastos que le son también imperativos, acordó suspender, desde esta fecha 1° de Mayo, el descuento del 50 por ciento y, en consecuencia, todo servicio será atendido previo pago de los precios indicados en la página 3, a excepción de los organizados en la I. W. W. que presenten su libreta al día.

Las instituciones que tomaban paquetes de la <<Hoja Sanitaria>> en compensación de los servicios que prestara el Policlínico, los seguirán tomando a voluntad, si es que lo consideren conveniente a sus intereses y haya comprendido el mérito e importancia que tiene y, a su vez, el beneficio que ha reportado hasta hoy y reportará en el futuro a toda persona y en especial a las madres de familia.

POR OTRA PARTE

Pedimos a todo el mundo propague nuestra Hoja, y no caiga en el pobre y triste prejuicio de creer que solamente la revista de aventuras y hechos imaginarios que divierte y hace reír, es la que se debe leer; que la revista sport, en que aparece el ídolo campeón del <<combo y la patada>>, debe ser la preferida, que el periódico revolucionario que agita e indica con su índice el norte que deben seguir los pueblos para su reivindicación, o el político que dice que en las leyes – como la 4045 y de carnet obligatorio – está la salvación del proletariado (¿!?) deben ser los predilectos.

Pues, nosotros, sin caer en el prejuicio, decimos que nuestra Hoja debe estar antes que todas las demás publicaciones.

¿Por qué? –preguntará algún <<miope>>, que no ha podido ver cosa alguna en estas columnas por más que lleve por gafas la linterna de Diógenes –cuando esa publicación habla sólo de enfermedades, es mutualista, huele a cadáver.

Nosotros con la lógica afirmamos que sí, porque es ella la que aconseja los buenos hábitos de limpieza, aconseja prevenir enfermedades a fin de conservar la salid que es la base angular de la existencia. Y que, cual maestra de biología, indica que sin nociones de su organismo y de los cuidados para conservarlo sano, y una vez enfermo no podrá asimilar ni nutrirse de substancias espirituales como las que hemos mencionado.

El Comité Sanitario

AÑO III — SANTIAGO DE CHILE, JUNIO DE 1926 — NÚM. 17

I.W.W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACIO DEL COMITÉ SANITARIO — La salud es la vida.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza — Nataniel 1057 A — Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

El Doctor Guillermo Puelma

A todos nos ha dolido como un lanzazo en carne viva la muerte del camarada alegre y el médico talentoso que fué Guillermo Puelma.

Ha caído léjos del terruño, igual que caen los que nacieron con alas para viajar por otros climas y otros ambientes.

Buscaba en la Ciudad Luz su bagaje de ciencia en los laboratorios de la Físico-Química para traernos el agua y el pan espiritual de sus estudios.

Se ha dicho mucho de su idiosincrasia única y múltiple. Se ha trazado en todos los matices su rica gama intelectual.

Nuestra Revista, intérprete del sentir hondo y unánime de los médicos del país, expresa su más alto dolor ante la tumba absurdamente temprana del que debió ser honra y prez de la medicina chilena.

(De la Revista La Clínica)

Guillermo Puelma

Guillermo Puelma, además de ser médico, fué un hombre bueno.

Discípulo predilecto y verdadero hijo espiritual del apóstol de la Religión de la Humanidad, don Juan Enrique Lagarrigue, su vida entera estuvo consagrada al servicio de sus semejantes. Ejemplar raro de hombre, murió casto y sin haber bebido jamás una gota de alcohol: fué siempre consecuente en vida con sus ideas.

En nuestra «Hoja Sanitaria», publicó diversos artículos sobre alcoholismo y en nuestro Policlínico Nacturno se practica aún su tratamiento hemoterápico para curar la embriaguez.

Su bondadosa madre ha fundado un Instituto Biológico en su memoria que funcionará en calle Curicó entre Avenida Vicuña Mackenna y Camilo Henriquez Estará destinado a las personas de escasos recursos.

Al cumplir 3 años nuestro Policlínico su familia nos ha donado cien pesos para ayudar a nuestra obra de difusión higiénica.

Aun después de muerto nuestro querido amigo y compañero nos hace sentir la bondad de su vida generosa y abnegada, dedicada únicamente a la fraternidad y la ciencia.

TRES AÑOS

El 11 de Junio de 1923 abrimos nuestro Policlínico Nocturno, organizado por el Comité Sanitario I. W. W.

En este tiempo hemos creído probar con hechos que los obreros somos capaces de organizar nuestros servicios médicos sin la ayuda del Estado, ni de las instituciones filantrópicas, gracias a la iniciativa libre.

Hoy, nuestro Policlínico, es un organismo indispensable para uno de los barrios más populosos de la ciudad.

El Domingo 20 de Junio daremos cuenta de nuestra labor en un teatro de esta localidad. Aprovecharemos esta circunstancia para ampliar la tarea de difusión higiénica que hace nuestra «Hoja Sanitaria», agregando al programa una charla por el doctor Juan Gandulfo sobre «Profiláxis de la Viruela».

Las enfermedades y el abuso de remedios

La máquina u organismo humano tiene una ventaja de valor incalculable sobre cualquier otro aparato o maquina de que se sirve la industria, a saber: se compone y repara por sí sola. Más que eso, se puede vacunar ese organismo por diversos medios y preservarse así muchísimo mejor que los que no han podido procurarse ese medio de defensa.

En los países en que las «tercianas» son permanentes, los niños se vacunan contra ella desde los primeros años de la vida; sufren de la enfermedad, por lo general, en sus formas más benignas, así adquieren la inmunidad, se vacunan. Entre nosotros sucede exactamente lo mismo con la tuberculósis y muy probablemente con otras infecciones, tales como la tifoidea y formas benignas del tifo exantemático.

Pero no en todas las enfermedades se puede contar con el mismo preservativo. Las enfermedades catarrales, tanto de los bronquios como del intestino u otros aparatos, tienden a predisponer a la repetición. La pulmonía y la erisipela pueden atacar muchas veces al mismo individuo.

El primer indicio de enfermedad es la pérdida de ese equilibrio de los humores que da el sello o modo de ser característico de cada persona; «se pierden las energías», decaen las fuerzas de que ordinariamente se puede echar mano. Si en ese momento, es decir, cuando recién comienza la enfermedad, suspende usted todo trabajo, en particular, naturalmente, el del aparato que sufre, la enfermedad será más suave y seguirá su curso o marcha normal. El pueblo dice: «Por donde pecas, pagas». Si ha abusado su estómago, déjelo uno o dos días en descanso.

La fiebre misma, léjos de ser un síntoma

o motivo de alarma, es una demostración evidente que el organismo ha emprendido la batalla en contra de los agentes de la enfermedad, generalmente los microbios. Es, por lo tanto, una prueba de que nos estamos defendiendo de nuestros enemigos invisibles. Solamente cuando es muy elevada y dura muchos días y en personas debilitadas por los años u otras enfermedades, habrá ventaja en tratar de reducirla á otras razonables. Bajar la fiebre a la temperatura normal con un remedio cualquiera de los que ponderan los vendedores de remedios, es inconducente y hasta peligroso: la fiebre volverá a subir y usted habrá amargado más o menos seriamente sus riñones, el estómago o su corazón con los remedios ingeridos.

Es absurdo pretender un remedio para cada síntoma. Fuera del salvarsán (arsenicu), del mercurio y yoduro de potasio contra las sífilis, la quinina contra las tercianas o fiebres palúdicas, la emetina contra la disentería, unos pocos más y algunos sueros curativos (contra la membrana, por ejemplo), preventivos (contra el tétanos) y algunas vacunas curativas, la medicina no hace sino ayudar a la naturaleza para que reaccione, se defienda y mejore por sí misma.

Mientras tanto, día a día ve usted que aparecen nuevos remedios que le garantizan la curación: Esa credulidad humana, en particular del que sufre, son sencillamente inagotables. Esa credulidad es la que explota con pingües resultados el fabricante de remedios. Los tónicos de más elevado precio no le devorarán el tono y la firmeza que un par de huevos o un buen trozo de carne bien fresca y debidamente condimentada.

Sea usted extremadamente parco en el empleo de medicamentos. Empleados sin la autorización de su médico, se expone a hacer más mal que bien; pues, antes que todo, necesita saber qué enfermedad pretende curar. La desaparición aún del síntoma más alarmante—el dolor por lo general—no es de ninguna manera mucho menos ni en todos los casos, una garantía cierta de mejoría.

En general, el médico cura muy pocas enfermedades. En eso precisamente estriba el éxito hoy día reconocido en el mundo entero, de la ciencia de prevenir la enfermedad. Eso es la esencia misma de la Higiene.

IMPRENTA LIBERTA

NATANIEL, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

SE GARANTIZA LA SERIEDAD

SE RUEGA enviar directamente toda correspondencia relacionada con la «Hoja Sanitaria» a Nataniel 1057 A, a fin de evitar engorros y extravíos que puedan entorpecer los envíos.

Manuel Vázquez O.

PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR

APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES

HACE LAVADOS Y CURACIONES

CALLE COPIAPÓ N.º 1054 - SANTIAGO

PARA LAS MADRES

(Conclusión)

Profilaxis de la infección

Estas dos tablas ayudarán a las madres a distinguir la naturaleza de los brotes y las advertirán que han de conseguir inmediata atención facultativa en cuanto observen indicios anormales, particularmente si reina alguna enfermedad infecciosa en el distrito Al propio tiempo indican a las madres el período durante el cual la criatura estará completamente aislada de contacto con otra persona que la que la asiste y el período durante el cual sus hermanitos, u otras criaturas con las cuales ha estado en contacto durante el período de incubación, no debieran mezclarse con otras criaturas a fin de reducir el riesgo de transmitir la infección.

ENFERMEDAD	PERÍODO DURANTE EL CUAL SE AISLARÁ RIGUROSAMENTE AL PACIENTE	NO SE PERMITA A LOS NIÑOS QUE HAN ESTADO EN CONTACTO CON EL PACIENTE, ASOCIARSE CON OTROS
Sarampión	Dos semanas después de haber cesado la tos.	Dieciséis días.
Sarampión alemán	Diez días desde que apareció el brote.	Veinte días.
Escarlatina	No menos de seis semanas a partir de la aparición del brote.	Diez días.
Varicela	Hasta que se hayan caído todas las costras.	Veinte días.
Viruelas	Hasta que se hayan desprendido todas las costras y sanado por completo la piel.	Dieciséis días.
Paperas	Tres semanas desde el inicio; mayor tiempo si no ha desaparecido toda la inflamación.	Veintecuatro días.
Difteria	Cuatro semanas por lo menos; más tiempo, si sigue afectada la garganta.	Doce días.
Tos ferina o convulsiva	Cinco semanas, por lo menos, desde que empezó el estertor, o hasta que hayan transcurrido dos semanas sin tos.	Veintiún días.

¿Qué significan esas manchas?

ENFERMEDAD	ES INFECCIOSA?	DÍA EN QUE APARECE EL BROTE	DONDE APARECE PRIMERAMENTE	MANCHAS PEQUEÑAS, ROJAS, LEVANTADAS, QUE SEMEJAN PICADURAS DE PULGAS
Varicela	Sí	1º y 2º	Cara cabeza, espalda	Manchas pequeñas, rojas, levantadas que semejan picadas de pulgas.
Sarampión alemán	Sí	1º	Cara	Más pequeñas y pálidas que las del sarampión, pero por lo demás semejantes y generalmente muy irritantes.
Sarampión	Sí	4º	Cara, detrás de las orejas, brazos	Manchas rojo-obscuras como puntos de alfiler.
Urticaria	Nó	1º	Cualquier parte del cuerpo	Abultamientos blancos sobre superficie roja como los «abultamientos del calor», muy irritantes.
Enrojecimiento de las encías	Nó	1º	Cara	Pequeñas manchas de un vivo color rojo.
Escarlatina	Sí	2º	Cuello, espalda, pecho	Pequeños puntos de vivo color rojo, muy juntos.
Envenenamientos Sépticos	Nó	—	—	Casi no se puede distinguir de la escarlatina.
Salpullido del sudor	Nó	1º	En cualquier replie gue de la piel en que pueda haber exudación	Vesiculitas rojas.
Viruela	Sí	3º	Cara y muñecas	Algo parecido al de la varicela.
Fiebre tifoidea	Sí	10º	Abdómen, espalda, pecho	Pocos, pequeños puntos rosado-pálidos.
Brotes por los drogas	Nó	Si el niño está tomando bromuro, antipirina u otra medicina que pueda producir una erupción, esta es probablemente la causa.		

La educación sexual y la diferenciación sexual

La educación sexual y su divulgación científica viene preocupando, cada día más, a los hombres de estudio. Y es natural que así sea, pues que de ella dimanan todos los problemas de orden biológico, y su trascendencia para la evolución social, moral y biológica de la especie se afirma cada vez con mayor evidencia.

La presente conferencia, pronunciada por el Dr. Marañón en el Ateneo de Bilbao, revela las proporciones vastísimas del problema. Lástima que, sin duda por no herir demasiado a los oídos pudibundos, el Dr. Marañón esquive, en ciertos extremos de su disertación, enfrentar la cuestión directamente con arreglo a la lógica deductiva, y tercie por estrechos linderos de respeto o conveniencia. Con todo, aparte esta apreciación nuestra, consideramos de gran interés y utilidad este ensayo, y por ello accedemos gustosos al requerimiento de que sea publicado, íntegro en nuestras columnas.

LOS INSTINTOS FUENTE DE DESDICHAS

Pocas cosas pueden sorprender tanto al hombre de buena fe como el hecho terrible de que los dos instintos que le mantienen sobre la tierra, el de la conservación y el de la reproducción, sean precisamente la fuente de casi todas las desdichas. El hombre existe porque vive y se reproduce. El instinto de perdurar en el individuo y en la especie son los motores subterráneos de su actividad en sus formas más variadas. Pero el cumplimiento de estas obligaciones ineludibles, es empresa llena de dificultades. Para vivir tiene que trabajar con dolor o cometer la villanía de vivir del trabajo de otros; y para reproducirse, tiene que pasar por las horcas caudinas de las múltiples desarmonías de la vida sexual.

Tiene esta tragedia, a la que nacimos uncidos, un aspecto filosófico que no vamos a comentar. Para los cristianos no es otro que la maldición divina, el justo castigo del pecado: «ganarás el pan con el sudor de tu frente y parirás con dolor». Y el dolor de parir es sólo un símbolo de todos los demás dolores adscritos al comercio de los sexos, que hieren por igual a la mujer y al hombre.

Un verdadero torrente de literatura se ha aplicado a descifrar el por qué el simple vivir vegetativo, el no morirse de hambre a que todos debíamos tener un derecho innato, es, sin embargo, el origen de las injusticias que los hombres mejor intencionados no acierian a deshacer.

Nosotros vamos a ensayar unos comentarios sobre el otro problema: sobre cómo y por qué el noble instinto de la reproducción se convierte en manos del hombre en fuente de interminables desdichas.

No creo que haya nadie que dude que esto es así. Repasemos nuestra propia vida desde nuestra niñez y la de los que viven cerca de nosotros. Para casi todos la aparición del instinto sexual es como una fuerza inesperada que nos empuja y nos urge como un apetito imperioso, pero que no puede saciarse como los demás apetitos. Acudimos a nuestros padres, a nuestros maestros y sólo logramos una explicación vaga, llena de equívocos y de la perspectiva de pecados que antes no conocíamos.

Viene luego los años de la juventud, cuando el instinto se ha desarrollado y ha adquirido un órgano propio, cuya llamada hace estremecer al organismo entero. Y la respuesta del ambiente, ansiosamente interrogado, es una máxima moral o un consejo higiénico, llenos uno y otro de amenazas pavorosas para la salud del cuerpo y la del alma. Todo ello suele bastar, sin embargo, muy pocas veces, para contener el impulso desbordado que se impone a la voluntad, por la misma razón física que hace gravitar a los cuerpos, y entonces, ni las religiones, ni las pedagogías, ofrecen soluciones eficaces; y es preciso tomar por mentor a un amigo más despierto o al libro clandestino o al propio desorientado instinto, y lanzarse a surcar con estos pilotos tan pocos seguros la laguna erizada de peligros, y quizá de abyecciones, de los amores clandestinos.

Acaso poco después llega el hallazgo de una mujer, que es a la vez, mujer amiga, y soluciona el conflicto en una atmósfera de bienestar vegetativo y moral. Pero admitir esta solución como la normal para la Humanidad, equivaldría a suponer que una muchedumbre de indigentes podía enriquecerse jugando a la lotería. El azar sólo sirve para soluciones aisladas y excepcionales, y es sólo un azar infinitamente diluído en posibilidades contrarias, el buscar la solución del problema del sexo en una unión monogámica, tal como la exigen nuestras leyes y nuestros preceptos religiosos.

El hecho es que siempre queda fuera de la solución feliz una mayoría inmensa de hombres. Y entonces viene la lucha diaria con el instinto rebelde o con la sociedad que se opone al instinto el caminar dando tumbos entre el ascetismo y el engaño a la legalidad más o menos vergonzante. A no ser que una filosofía cualquiera o la ocupación intensa de todas las horas, o la frialdad del propio temperamento, se encarguen de amansar la tempestad.

Esto en el hombre. En la mujer, el problema es tan difícil como en el varón. Es cierto que en muchos casos la ponen a cubierto de estas inquietudes la menor impetuosidad de su instinto y la facilidad con que por esto mismo puede derivar hacia otras actividades sociales que tienen un carácter de sexualidad sublimada, como la enseñanza, el cuidado de niños enfermos y en cierto sentido la misma exaltación del fervor religioso. Pero tiene, en cambio, en contra suya, la flagrante inferioridad que le dan frente al amor las condiciones biológicas de su sexo; sobre estas circunstancias, que hay que aceptar como inmodificables, todas las de orden social que han ido creando el egoísmo o los prejuicios de los hombres.

Pero sún para los que—hombres o mujeres—han resuelto normalmrnte de su vida sexual, las angustias comienzan de nuevo al crecer los propios hijos y al acercarse al inevitable momento de empezar «a saberlo todo». Se recuerda entonces la confusión, el asombro, el dolor casi físico que sentimos nosotros cuando el amigo más precoz o el manual de erótica comprado en un kiosco nos mostró brutalmente la verdad medio adivinada. Pérez de Ayala refiere en una de sus novelas cómo un cura fué encargado de revelar el secreto del sexo al protagonista. Urbano, conservado por los cuidados de su madre en estado de virginidad absoluta del cuerpo y del espíritu: la madre esperaba en una habitación vecina el resultado de la confidencia. Y el momento de la revelación se marcó por un grito agudo del joven, un grito de daño físico como el que lanzaría una virgen al ser desflorada de improviso. Este admirable símbolo, nos hace pensar en el día semejante de la pérdida de una inocencia. Aún no sabemos si acertada o erróneamente mantenida, en que volvemos a casa pensativos, viéndolo todo, y viéndonos a nosotros mismos, de distinta manera que antes. ¿Y cómo evitar este mismo trance a nuestros hijos, ahora llenos de divino candor? ¿Dejaremos al azar de las sugestiones callejeras el encargo de violar su inocencia? Y si para evitarlo lo intentamos nosotros mismos o los técnicos de nuestra confianza, sometiéndoles a una explicación con la asepsia y la anestesia de un criterio científico ¿no atropellaremos la marcha natural de las cosas? Y sobre todo, ¿dónde está esa explicación, eficaz y pulcra, que los pedagogos y los moralistas buscan y no encuentran?

EL DUENDE DEL OTRO SEXO QUE LLEVAMOS DENTRO DE NOSOTROS

Porque, ¡cosa extraña! El hombre que ha logrado la explicación de tantas cosas y ha resuelto tantos problemas materiales de la vida, se estrella una y otra vez ante el problema de las desarmonías sexuales y ante el intento elemental de su educación. Ni las pedagogías, ni la Medicina, ni las religiones han logrado resolverlo. Salvo detalles accidentales, en lo esencial, los conflictos del sexo apenas se distinguen en una gran ciudad de ahora de los de una ciudad precristiana; ni los de un pueblo europeo actual, de los de una tribu de Africa.

Yo no tengo la pretensión de resolver lo que me parece insoluble. Pero al decidirme a hablar de estos asuntos, tampoco quiero divagar sin sentido por los terrenos trillados en que florecen con tanta facilidad las frases hechas de la moral y de la higiene. La moral y la higiene son dos ciencias vacías, ineficaces y ridículas cuando no se basan en un conocimiento previo y en un respeto previo de la naturaleza. Así, pués, en lugar de dogmatizar intentaremos aplicar a la pedagogía de los sexos algunos de los nuevos progresos que la ciencia ha logrado últimamente en el estudio de la biología de los instintos.

La moral y la pedagogía clásicas nos han hecho ver que hay un enemigo de nuestra perfección sexual, que es el sexo contrario. La consecuencia práctica de este criterio ha sido el considerar la castidad como el refugio entre el pecado y como el estado moral perfecto para el hombre. Pero en esta grande y fecunda verdad se ha embutido un error fundamental, que es el de identificar la castidad con el aislamiento sexual, con el ascetismo. El aislamiento material nos separa, en efecto, del comercio con el sexo contrario; pero no puede liberarnos de la compañía de una representación de ese otro sexo que hoy sabemos que va con nosotros, infiltrado en nuestro propio sér, y como un duende invisible tiende a cada paso trampas a la rectitud de nuestro instinto. Cada hombre, o la inmensa mayoría de ellos, llevan un fantasma de mujer, no en la imaginación, que entonces sería fácil expulsarle, sino circulando en su sangre; y cada mujer un fantasma, más o menos concreto de hombre. Y esa mujer o ese hombre en esbozo y no los de fuera, los de carne y hueso; son los que nos conducen al dolor y al pecado. Son los que perturban las soledades de San Antonio en el yermo; y los que ponen la disciplina en la mano de los ilusos que creen que el tesoro de la castidad se encuentra siempre entre las paredes de una celda.

Esta noción del otro sexo dentro de nosotros mismos, que altera la pureza del sexo legítimo, es una conquista transcendental de la ciencia moderna a la que, pienso yo, no se ha dado aún la significación pedagógica debida. Y este es el asunto cuyo comentario vamos a ensayar en esta conferencia.

DR. GREGORIO MARAÑÓN

(Continuará)

Lea usted y propague la

"Hoja Sanitaria" I. W. W.

Cartilla de Higiene Personal

CAPITULO XX

El ejercicio hace los músculos fuertes, activa la circulación de la sangre, facilita la digestión y mejora la salud general del cuerpo. Como los alimentos, el ejercicio es necesario y debe hacerse todos los días; pero como de la misma manera que podemos enfermarnos tomando más alimento del que podemos digerir, así también podemos enfermarnos haciendo ejercicios exagerados o muy violentos o en horas inconvenientes. En este capítulo vamos a estudiar cómo debe hacerse el ejercicio de manera que obtengamos de él el mayor provecho posible.

Juegos escolares al aire libre

EL MEJOR LUGAR PARA HACER EJERCICIO ES AL AIRE LIBRE.—Al aire libre obtenemos no sólo los beneficios que produce el ejercicio, sino también los que se derivan de la permanencia en un aire puro y fresco. Tan importante es esto para los niños de las ciudades, que en muchas de ellas se están formando ahora «campos de juegos» al aire libre, para los niños de los barrios más populosos. Si uno vive cerca de un campo de juegos debe ir a él tan frecuentemente como pueda, y llevar consigo a sus hermanos y hermanas menores, porque los juegos al aire libre fortalecen los músculos, facilitan le respiración y hacen más rica la sangre y más activo el cerebro.

EJERCICIO Y DIGESTION. Casi todos los que descuidan de hacer ejercicio sufren de falta de digestión Se puede probar esto en uno mismo, porque si se vuelve uno flojo o descuida de ejercitar los músculos, le sobrevendrán, con toda probabilidad, perturbaciones del estómago. Por otra parte, no se deben hacer ejercicios fuertes inmediatamente antes de tomar alimento, y se debe descansar un rato después de tomarlo, porque en el caso contrario los órganos digestivos ne tendrán la cantidad de sangre que necesitan para formar los jugos digestivos. Esto depende de que, al correr o al jugar, la sangre se dirige a los músculos o a la piel, en lugar de acudir al estómago y a los intestinos, donde es necesaria para que la digestión se efectúe convenientemente.

ALGUNAS REGLAS REFERENTES A EJERCICIOS.—«El ejercicio debe hacerse todos los días». Una cantidad razonable de ejercicio todos los días, es mucho mejor que demasiado de cuando en cuando. El ejercicio «bien entendido debe poner en juego y reconstituir todos los músculos». No ha de desarrollar sólo algunos músculos y dejar los otros pequeños y débiles. Los juegos al aire libre son los mejores para desarrollar todo el cuerpo. No es bueno sufrir enfriamientos después del ejercicio, porque hay peligro de acatarrarse. Así, pues, no debe uno sentarse en el suelo sin ponerse un abrigo o sobretodo, cuando esté caliente y cansado. Al contrario, se debe andar lentamente hasta enfriarse.

EJERCICIO EXAGERADO.—En un capítulo anterior (número 14) hemos hablado del peligro de dañar el corazón por ejercicios muy violentos o continuados por mucho tiempo. Ejercicios de esta clase no son útiles para ninguna de las partes del cuerpo. No debemos jugar a la pelota o a la raqueta todo el día, ni al «football» toda la tarde, ni andar demasiado en bicicleta, ni hacer ejercicios gimnásticos hasta que estemos tan cansados que a la mañana siguiente nos dure aún el cansancio; sino que debemos ser moderados en los ejercicios, como en todas las otras cosas del mundo, y recordar que, si nos fatigamos hasta quedarnos exhautos, no recobraremos con facilidad nuestras buenas condiciones.

EJERCICIO EN LAS CLASES DE LA ESCUELA.—Después de que se ha estado sentado tranquilamente por una hora o dos horas a la mesa de trabajo, la respiración se hace superficial, los músculos se cansan de estar por tanto tiempo en la misma posición, el corazón late lentamente y el cerebro se fatiga. Una persona en esta condición se encuentra soñolienta y pesada, y aprende ya muy poco. Si, por lo contrario, se pone uno en pie y gesta algunos minutos en estirarse y en hacer ejercicios respiratorios, se encontrará después mucho mejor: la respiración llegará a ser más profunda, el corazón latirá más rápidamente y con más fuerza y los músculos cansados se repondrán. El cerebro y todo el cuerpo despertarán, y se puede volver al trabajo sintiéndose descansado y fresco.

Varias veces al día todos los alumnos de una clase deben emplear un poco de tiempo en hacer los ejercicios descritos en el capítulo XXIX. Mientras se hagan, todas las ventanas deben estar completamente abiertas, de un sólo lado, para permitir al aire puro del exterior penetrar en la sala de la clase.

DR. URIBE Y TRONCOSO

(Concluirá)

SERVICIO DENTAL

NATANIEL 1057 — DE 7.30 A 9 P. M.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico	$ 1.—
Obturación (apadura) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	185.—
Pivot	30.—
Richmond, Webb, corona de oro, (cu.)	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Parches	25 —
Ganchos de oro	15.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

Los socios de la I. W. W., que estén al día, tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

LA PULMONIA AGUDA-FULMINANTE

La neumonía o pulmonía es una inflamación aguda de los pulmones, causada por un microbio. Este microbio está en la garganta y nariz de muchas personas sanas, y siempre es peligroso.

Cuando la persona que tiene este microbio está sana, sólo contagiará a otra persona con romadizo o bronquitis; pero si está enferma, a la persona que contagie, seguramente le dará pulmonía.

Los gérmenes de la pulmonía viven durante mucho tiempo en la obscuridad, en los muebles, alfombras y ropas, etc., y si consiguen llegar hasta la boca o nariz de las personas, las contagian.

De 5 personas que les da la pulmonía, muere una, y cada año mueren tantas de pulmonía como de tuberculósis.

Si al sentir los primeros síntomas de la enfermedad se cuida con esmero, en muchos casos se puede salvar la vida.

El enfermo se debe ir a la cama inmediatamente y no levantarse hasta estar completamente sano, ni para ir al baño, ni para sus necesidades. La pulmonía hace grandes estragos en el corazón y pulmones, por eso el menor esfuerzo puede causar la muerte.

La pulmonía principia de un modo brusco, con escalofrío intenso que dura de 15 a 20 minutos o más, Algunas horas después «puntada» o dolor de costado, muchas veces sumamente intenso; empieza una tos corta, seca, dolorosa, la respiración se hace frecuente (disnea).

Al segundo o tercer día el cuadro de esta enfermedad tan aguda, tan rápida y tan mortífera es completo. El enfermo se tiende sobre el lado sano, la cara ,inyectada, especialmente en una o ambas mejillas; la respiración es precipitada, acompañada de un corto gemido expiratorio; las alas de la nariz se dilatan en cada respiración; generalmente herpe en los labios o en la nariz; ojos brillantes; el desgarro está teñido de sangre y es sumamente pegajoso; la temperatura sube hasta 40 y medio grados. El pulso es lleno y tenso,

Después de 7 a 10 días de enfermedad termina de repente, por crisis, con descenso brusco de la temperatura; el enfermo pasa del estado de intranquilidad extrema al de un bienestar admirable.

Para prevenir la pulmonía: ante todo no hay que usar jamás el pañuelo de otra persona, no hay que llevarse a la boca las manos o los lápices, hay que taparse la boca al tocer o estornudar, «no hay que escupir jamás en el suelo», ni en la calle, ni en lugares públicos; no hay que exponerse a los resfriados; es preciso ventilar bien la casa y oficina, usar ropa caliente. tener bastante reposo (sueño) y hacer ejercicio moderado al aire libre.

Cuando se ha tenido la pulmonía hay que seguir hasta el último las instrucciones del médico; no se levante antes que él se lo permita, porque es muy fácil que venga una recaída, que es más peligrosa que la misma enfermedad y puede dejarlo enfermo para toda su vida; no se vaya a trabajar demasiado pronto, descanse en cama 10 y mejor 15 días.

La naturaleza es buena con los que la ayudan; usted puede ayudarla haciendo exactamente lo que el médico le receta

Imp. Liberta, Nataniel 1057-A—Santiago, 6 - 26

Año III. Santiago de Chile, Junio de 1926. Núm. 17

Precio: 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – la salud es la vida

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 A – Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

EL DOCTOR GUILLERMO PUELMA

A todos nos ha dolido como un lanzazo en carne viva la muerte del camarada alegre y el médico talentoso que fué Guillermo Puelma.

Ha caído léjos del terruño, igual que caen los que nacieron con alas para viajar por otros climas y otros ambientes.

Buscaba en la Ciudad Luz su bagaje de ciencia en los laboratorios de la Físico-Química para traernos el agua y el pan espiritual de sus estudios.

Se ha dicho mucho de su idiosincrasia única y múltiple. Se ha trazado en todos los matices su rica gama intelectual.

Nuestra Revista intérprete del sentir hondo y unánime de los médicos del país, expresa su más alto dolor ante la tumba absurdamente temprana del que debió ser honra prez de la medicina chilena.

(De la Revista La Clínica)

GUILLERMO PUELMA

Guillermo Puelma, además de ser médico fue un hombre bueno.

Discípulo predilecto y verdadero hijo espiritual del apóstol de la Religión de la Humanidad, son Juan Enrique Lagarrigue, su vida entera estuvo consagrada al servicio de sus semejantes. Ejemplar raro de hombre, murió casto y sin haber bebido jamás una gota de alcohol: fué siempre consecuente en vida con sus ideas.

En nuestra <<Hoja Sanitaria>>, publicó diversos artículos sobre alcoholismo y en nuestro Policlínico Nocturno se practica aún su tratamiento hemoterápico para curar la embriaguez.

Su bondadosa madre ha fundado el Instituto Biológico en su memoria que funcionará en calle Curicó entre Avenida Vicuña Mackenna y Camilo Henríquez. Estará destinado a las personas de escasos recursos.

Al cumplir 3 años nuestro Policlínico su familia nos ha donado cien pesos para ayudar a nuestra obra de difusión higiénica.

Aun después de muerto nuestro querido amigo y compañero nos hace sentir la bondad de su vida generosa y abnegada, dedicada únicamente a la fraternidad y a la ciencia.

TRES AÑOS

El 11 de Junio de 1923 abrimos nuestro Policlínico Nocturno, organizado por el Comité Sanitario I. W. W.

En este tiempo hemos creído probar con hechos que los obreros somos capaces de organizar nuestros servicios médicos sin la ayuda del Estado, ni de las instituciones filantrópicas, gracias a la iniciativa libre.

Hoy, nuestro Policlínico, es un organismo indispensable para uno de los barrios más populosos de la ciudad.

El Domingo 20 de Junio daremos cuenta de nuestra labor en un teatro de esta localidad. Aprovecharemos esta circunstancia para ampliar la tarea de difusión higiénica que hace nuestra <<Hoja Sanitaria>>, agregando al programa una charla por el doctor Juan Gandulfo sobre <<Profiláxis de la Viruela>>.

LAS ENFERMEDADES Y EL ABUSO DE REMEDIOS

La máquina u organismo humanos tiene una ventaja de valor incalculable sobre cualquier otro aparato o máquina de que se sirve la industria, a saber: se compone y repara por sí sola. Más que eso, se puede vacunar ese organismo por diversos medios y preservarse así muchísimo mejor que los que no han podido procurarse ese medio de defensa.

En los países en que las <<tercianas>> son permanentes, los niños se vacunan contra ellas desde los primeros años de la vida; sufren de la enfermedad, por lo general, en sus formas más benignas, así adquieren la inmunidad, se vacunan. Entre nosotros sucede exactamente lo mismo con la tuberculosis y muy probablemente con otras infecciones tales como la tifoidea y formas benignas del tifo exantemático.

Pero no es todas las enfermedades se puede contar con el mismo preservativo. Las enfermedades catarrales, tanto de los bronquios como del intestino u otros aparatos, tienden a predisponer a la repetición. La pulmonía y la erisipela pueden atacar muchas veces al mismo individuo.

El primer indicio de enfermedad es la pérdida de ese equilibrio de los humores que da el sello o modo de ser característico de cada persona; <<se pierden las energías>>, decaen las fuerzas de que ordinariamente se puede echar mano. Si en ese momento, es decir, cuando recién comienza la enfermedad, suspende usted todo trabajo, en particular, naturalmente, el del aparato que sufre la enfermedad será más suave y se seguirá su curso o marcha normal. El pueblo dice: <<Por donde pecas, pagas>>. Si ha abusado su estómago, déjelo uno o dos días en descanso.

La fiebre misma, lejos de ser un síntoma o motivo de alarma, es una demostración evidente que el organismo ha emprendido la batalla en contra de los agentes de la enfermedad, generalmente los microbios. Es, por lo tanto, una prueba de que nos estamos defendiendo de nuestros enemigos invisibles. Solamente cuando es muy elevada y dura muchos días en personas debilitadas por los años u otras enfermedades, habrá ventaja en tratar de reducirla a cifras razonables. Bajar la fiebre a la temperatura normal con un remedio cualquiera de los que ponderan los vendedores de remedios, es inconducente y hasta peligroso: la fiebre volverá a subir y usted habrá amagado más o menos seriamente sus riñones, el estómago o su corazón con los remedios ingeridos.

Es absurdo pretender un remedio para cada síntoma. Fuera del salvarsán (arsénico), del mercurio y yoduro de potasio contra la sífilis, la quinina contra las tercianas o fiebres palúdicas, la emetina contra la disentería, unos pocos más y algunos sueros curativos (contra la membrana, por ejemplo), preventivos (contra el tétanos) y algunas vacunas curativas, la medicina no hace sino ayudar a la naturaleza para que reaccione, se defienda y mejore por sí misma.

Mientras tanto, día a día ve usted que aparecen nuevos remedios que le garantizan la curación: Esa credulidad humana, en particular del que sufre, son sencillamente inagotables. Esa credulidad es la que explota con pingües resultados el fabricante de remedios. Los tónicos de más elevado precio no le devorarán el tono y la firmeza que un par de huevos o un buen trozo de carne bien fresca y debidamente condimentada.

Sea usted extremadamente parco en el empleo de medicamentos. Empleados sin la autorización de su médico, se expone a hacer más mal que bien; pues, antes

que todo, necesita saber qué enfermedad pretende curar. La desaparición aún del síntoma más alarmante –el dolor por lo general –no es de ninguna manera mucho menos ni en todos los casos, una garantía cierta de mejoría.

En general, el médico cura muy pocas enfermedades. En eso precisamente estriba el éxito hoy día reconocido en el mundo entero, de la ciencia de prevenir la enfermedad[es], esa es la ciencia misma de la Higiene.

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Se garantiza la seriedad.

SE RUEGA enviar directamente toda correspondencia relacionada con la <<Hoja Sanitaria>> a Nataniel 1057 A, a fin de evitar engorros y extravíos que puedan entorpecer los envíos.

MANUEL VÁZQUEZ O.

Practicante de cirugía menor

Aplica toda clase de inyecciones

Hace lavados y curaciones

Calle Copiapó Nº 1152 Santiago

PARA LAS MADRES

(Conclusión)

Profilaxis de la infección

Estas dos tablas ayudarán a las madres a distinguir la naturaleza de los brotes y las advertirán que han de conseguir inmediata atención facultativa en cuanto observen indicios anormales, particularmente si reina alguna enfermedad infecciosa en el distrito. Al propio tiempo indican a las madres de período durante el cual la criatura estará completamente aislada del contacto con otra persona que la que la asiste y el período durante el cual sus hermanitos, u otras criaturas con las cuales ha estado en contacto durante el periodo de incubación, no debieran mezclarse con otras criaturas a fin de reducir el riesgo de transmitir la infección.

Enfermedad	Periodo durante el cual se aislará rigurosamente al paciente	No se permita a los niños que han estado en contacto con el paciente, asociarse con otros.
Sarampión… … Sarampión alemán… Escarlatina… … Varicela… … … Viruelas… … … Paperas… … … Difteria… … … Tos ferina o convulsiva… … …	Dos semanas después de hacer secado la tos. Diez días desde que apareció el brote. No menos de seis semanas a partir de la aparición del brote. Hasta que se hayan caído todas las costras. Hasta que se hayan desprendido todas las costras y sanado por completo la piel. Tres semanas desde el inicio; mayor tiempo si no ha desaparecido toda la inflamación. Cuatro semanas por lo menos; más tiempo, si sigue afectada la garganta. Cuatro semanas, por lo menos, desde que empezó el estertor, o hasta que hayan transcurrido dos semanas sin tos.	Diecisiete días Veinte días Diez días Veinte días Dieciséis días Veinticuatro días Doce días Veintiún días

¿Qué significan esas manchas?

Enfermedad	¿es infecciosa?	Día en que aparece el brote	Donde aparezca primeramente	Manchas pequeñas, rojas, levantadas, que asemejan picaduras de pulgas
Varicela… … …	Sí	1° y 2°	Cara, cabeza, espalda.	Manchas pequeñas, rojas, levantadas que asemejan picadas de pulgas
Sarampión alemán…	Sí	2°	Cara	Más pequeñas y pálidas que las del sarampión, pero por lo demás semejantes y generalmente y irritantes.
Sarampión	Sí	4°	Cara, detrás de las orejas, brazos	Manchas rojo obscuras como puntas de alfiler.
Urticaria	Nó	1°	Cualquier parte del cuerpo	Abultamientos blancos sobre superficies roja como los abultamientos del calor, muy irritantes
Enrojecimiento de encías… … …	Nó	1°	Cara	Pequeñas manchas de un vivo color rojo.
Escarlatina… …	Sí	1°	Cuello, espalda, pecho	Pequeños puntos de vivo color rojo, muy juntas
Envenenamientos sépticos… …	Nó			Casi no se puede distinguir de la escarlatina
Salpullido del sudor… … …	Nó	1°	En cualquier repliegue de la piel en que pueda haber exudación.	Vesiculitas tojas
Viruela… … …	Sí	3°	Cara y muñecas	Algo parecido al de la varicela
Fiebre tifoidea…	Sí	10°	Abdomen, espalda, pecho.	Pocos, pequeños puntos rosados pálidos-
Brotes por las drogas… … ..	Nó	Si el niño está tomando bromuro, antipirina y otra medicina que pueda producir una erupción, ésta es probablemente la causa.		

LA EDUCACIÓN SEXUAL Y LA DIFERENCIACIÓN SEXUAL

La educación sexual y su divulgación científica viene preocupando, cada día más, a los hombres de estudio. Y es natural que así sea, pues que de ella dimanan todos los problemas de orden biológico, y su transcendencia para la evolución social, moral y fisiológica de la especia se afirma cada vez con mayor evidencia.

La presente conferencia, pronunciada por el Dr. Marañón en al Ateneo de Bilbao, revela las proporciones vastísimas del problema. Lástima que, sin duda,

por no herir demasiado a los oídos pudibundos, el Dr. Marañón esquive, en ciertos extremos de su disertación, enfrentar la cuestión directamente con arreglo a la lógica deductiva, y tercie, por estrechos linderos de respeto o conveniencia. Con todo, aparte esta apreciación nuestra, consideramos de gran interés y utilidad este ensayo, y por ello accedemos gustosos al requerimiento de que sea publicado, íntegro en nuestras columnas.

Los instintos fuente de desdichas

Pocas cosas pueden sorprender tanto al hombre de buena fe como el hecho terrible de que los dos instintos que le mantienen sobre la tierra, el de la conservación y el de la reproducción, sean precisamente la fuente de casi todas las desdichas. El hombre existe porque vive y se reproduce. El instinto de perdurar en el individuo y en la especie son los motores subterráneos de su actividad en sus formas más variadas. Pero el cumplimiento de estas obligaciones ineludibles, es empresa llena de dificultades. Para vivir tiene que trabajar con dolor o cometer la villanía de vivir del trabajo de otros; y para reproducirse, tiene que pasar por las horcas caudinas de las múltiples desarmonías de la vida sexual.

Tiene esta tragedia, a la que nacimos uncidos, un aspecto filosófico que no vamos a comentar. Para los cristianos no es otro que la maldición divina, el justo castigo del pecado: <<ganarás el pan con el sudor de tu frente y parirás el dolor>>. Y el dolor de parir es sólo un símbolo de todos los demás dolores adscritos al comercio de los sexos, que hieren por igual a la mujer y al hombre.

Un verdadero torrente de literatura se ha aplicado a descifrar el por qué el simple vivir vegetativo, el no morirse de hambre a que todos debíamos tener un derecho innato, es, sin embargo, el origen de las injusticias que los hombres mejor intencionados no aciertan a deshacer.

Nosotros vamos a ensayar unos comentarios sobre el otro problema: sobre cómo y por qué el noble instinto de la reproducción se convierte en manos del hombre en fuente de interminables desdichas.

No creo que haya nadie que duda que esto es así. Repasemos nuestra propia vida desde nuestra niñez y la de los que viven cerca de nosotros. Para casi todos la aparición del instinto sexual es como una fuerza inesperada que nos empuja y nos urge como un apetito imperioso, que no puede saciarse como los demás apetitos. Acudimos a nuestros padres, a nuestros maestros y sólo logramos una explicación vaga, llena de equívocos y de la perspectiva de pecados que antes no conocíamos.

Vienen luego los años de la juventud, cuando el instinto se ha desarrollado y ha adquirido un órgano propio, cuya llamada hace estremecer el organismo entero. Y la respuesta del ambiente, ansiosamente interrogado, es una máxima moral o un consejo higiénico, llenos uno y otros de amenazas pavorosas para la salud del cuerpo y la del alma. Todo ello suele bastar, sin embargo, muy pocas veces, para contener el impulso desbordado que se impone a la voluntad, por la misma razón física que hace gravitara los cuerpos, y entonces, ni las religiones, ni las pedagogías, ofrecen soluciones eficaces: y es preciso tomar por mentor a un amigo más despierto o al libro clandestino a al propio desorientado instinto, y lanzarse a surcar con estos pilotos tan pocos seguros la laguna erizada de peligros, y quizás de abyecciones, de los amores clandestinos.

Acaso poco después llega el hallazgo de una mujer, que es a la vez, mujer amiga, y soluciona el conflicto en una atmósfera de bienestar vegetativo moral. Pero admitir esta solución cómo la normal para la Humanidad, equivaldría a suponer que una muchedumbre de indigentes podía enriquecerse jugando lotería. El azar sólo sirve para soluciones aisladas y excepcionales, y es sólo un azar infinitamente diluído en posibilidades contrarias, buscar la solución del problema del sexo en una unión monogámica, tal como la exigen nuestras leyes y nuestros preceptores religiosos.

El hecho es que siempre queda afuera de la solución feliz una mayoría inmensa de hombres. Y entonces viene la lucha diaria con el instinto rebelde o con la sociedad que se opone al instinto al caminar dando tumbos entre ascetismo y el engaño a la legalidad más o menos vergonzante. A no ser que una filosofía cualquiera o la ocupación intensa de todas las horas, o la frialdad del propio temperamento, se encarguen de amansar la tempestad.

Esto en el hombre. En la mujer, el problema es tan difícil como en el varón. Es cierto que en muchos casos la ponen a cubierto de estas inquietudes la menor impetuosidad de su instinto y la facilidad con que por esto mismo puede derivar hacia otras actividades sociales que tienen un carácter de sexualidad sublimada, como la enseñanza, el cuidado de niños enfermos y en cierto sentido la misma exaltación del fervor religioso. Pero tiene, en cambio, en contra suya, la flagrante inferioridad que le dan frente al amor las condiciones biológicas de su sexo; sobre estas circunstancias, que hay que aceptar como inmodificable, todas las de orden social que han ido creando el egoísmo o los perjuicios de los hombres.

Pero aún para los que – hombres o mujeres – han resuelto normalmente de su vida sexual, las angustias comienzan de nuevo al crecer los propios hijos y al acercarse al inevitable momento de empezar <<a saberlo todo>>. Se recuerda

entonces la confusión, el asombro, el dolor casi físico que sentimos nosotros cuando el amigo más precoz o el manual de erótica comprado en un kiosco nos mostró brutalmente la verdad medio adivinada. Pérez de Ayala refiere en una de sus novelas cómo un cura fue encargado de revelar el secreto del sexo se protagonista, Urbano, conservado por los cuidados de su madre en estado de virginidad absoluta del cuerpo y del espíritu: la madre esperaba en una habitación vecina el resultado de la confidencia. Y el momento de la revelación se marcó por un grito agudo del joven, un grito de daño físico como el que lanzaría una virgen al ser desflorada de improviso. Este admirable símbolo, nos hace pensar en el día semejante de la pérdida de una inocencia. Aún no sabemos si acertada o erróneamente mantenida, en que volvemos a casa pensativos, viéndolo todo, y viéndonos a nosotros mismos, de distinta manera de antes. ¿Y cómo evitar este mismo trance en nuestros hijos, ahora llenos de divino candor? ¿Dejaremos al azar de las sugestiones callejeras el encargo de violar su inocencia? Y si para evitarlo lo intentamos nosotros mismo o los técnicos e nuestra confianza, sometiéndoles a una explicación con la asepsia y la anestesia de un criterio científico ¿no atropellaremos la marcha natural de las cosas? Y sobre todo, ¿dónde está esa explicación, eficaz y pulcra, que los pedagogos y los moralistas buscan y no encuentran?

El duende del otro sexo que llevamos dentro de nosotros

Porque, ¡cosa extraña! El hombre que ha logrado la explicación de tantas cosas y ha resuelto tantos problemas materiales de la vida, se estrella una y otra vez ante el problema de las desarmonías sexuales y ante el intento elemental de su educación. Ni las pedagogías, ni la Medicina, ni las religiones han logrado resolverlo. Salvo detalles accidentales, en lo esencial, los conflictos del sexo apenas se distinguen en una gran ciudad de ahora de los de una ciudad precristiana; ni los de un pueblo europeo actual, de los de una tribu de Africa.

Yo no tengo la pretensión de resolver lo que me parece insoluble. Pero al decidirme a hablar de estos asuntos, tampoco quiero divagar sin sentido por los terrenos trillados en que florecen con tanta facilidad las frases hechas de la moral y de la higiene. La moral y la higiene son dos ciencias vacías, ineficaces y ridículas cuando no se basan en un conocimiento precio y en un respeto de la naturaleza. Así, pués, en lugar dogmatizar intentaremos aplicar a la pedagogía de los sexis algunos de los nuevos progresos que la ciencia ha logrado últimamente en el estudio de la biología de los instintos.

La moral y la pedagogía clásicas nos han hecho ver que hay un enemigo de nuestra perfección sexual, que es el sexo contrario. La consecuencia práctica de este criterio ha sido el considerar la castidad como el refugio entre el pecado como el estado moral perfecto para el hombre. Pero en esta grande y fecunda verdad se ha embuído un error fundamental, que es el de identificar la castidad con el aislamiento sexual, con el ascetismo. El aislamiento material nos separa, en efecto del comercio con el sexo contrario: pero no puede librarnos de la compañía de una representación de ese otro sexo que hoy sabemos que va con nosotros, infiltrado en nuestro propio sér, y como un duende invisible tiende a cada paso trampas a la rectitud de nuestro instinto. Cada hombre, o la inmensa mayoría de ellos, llevan un fantasma de mujer, no en la imaginación, que entonces sería fácil expulsarle, sino circulando en su sangre; y cada mujer un fantasma, más o menos concreto de hombre. Y esa mujer o ese hombre en esbozo y no los de afuera, los de carne y hueso; son los que nos conducen al dolor y al pecado. Son los que perturban las soledades de San Antonio de yermo; y los que ponen la disciplina en la mano de los ilusos que creen que el tesoro de la castidad se encuentra siempre entre las paredes de una celda.

Esta noción del otro sexo dentro de nosotros mismos, que altera la pureza del sexo legítimo, es una conquista transcendental de la ciencia moderna a la que, pienso yo, no se ha dado aún la significación pedagógica debida. Y este es el asunto cuyo comentario vamos a ensayar en esta conferencia.

DR. GREGORIO MARAÑÓN

(Continuará)

LEA USTED Y PROPAGUE LA "HOJA SANITARIA" I. W. W
CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XX

El ejercicio hace los músculos fuertes activa la circulación de la sangre, facilita la digestión y mejora la salud general del cuerpo. Como los alimentos, el ejercicio es necesario y debe hacerse todos los días; pero como de la misma manera que podemos enfermarnos tomando más alimento del que podemos digerir, así también podemos enfermarnos haciendo ejercicios exagerados o muy violentos o en horas inconvenientes. En este capítulo amos a estudiar cómo debe hacerse el ejercicio de manera que obtengamos de él el mayor provecho posible.

(IMAGEN: Juegos escolares al aire libre)

EL MEJOR LUGAR PARA HACER EJERCICIO ES AL AIRE LIBRE. –Al aire libre obtenemos no sólo los beneficios que produce el ejercicio, sino también los que se derivan de la permanencia en un aire puro y fresco. Tan importante es esto para los niños de las ciudades, que en muchas de ellas se están formando ahora <<campos de juegos>> al aire libre, para los niños de los barrios más populosos. Si uno vive cerca de un campo de juegos debo ir a él tan frecuentemente como pueda, y llevar consigo a sus hermanos y hermanas menores, porque los juegos al aire libre fortalecen los músculos, facilitan la respiración y hacen más rica la sangre y más activo el cerebro.

EJERCICIO Y DIGESTIÓN. Casi todos los que descuidan de hacer ejercicios sufren de falta de digestión. Se puede probar esto en uno mismo, porque si se vuelve un flojo o se descuida de ejercitar los músculos, le sobrevendrán, con toda probabilidad, perturbaciones del estómago. Por otra parte, no se deben hacer ejercicios fuertes inmediatamente antes de tomar alimento, y se debe descansar un rato después de tomarlo, porque en el caso contrario los órganos digestivos no tendrán la cantidad de sangre que necesitan para formar los jugos digestivos. Esto depende de que, al correr o al jugar, la sangre se dirige a los músculos o a la piel, en lugar de acudir al estómago y a los intestinos, donde es necesaria para que la digestión se efectúe convenientemente.

ALGUNAS REGLAS REFERENTES A EJERCICIOS. -<<El ejercicio debe hacerse todos los días>>. Una cantidad razonable de ejercicio todos los días, es mucho mejor que demasiado de cuando en cuando. El ejercicio <<bien entendido debe poner en juego y reconstruir todos los músculos>>, no ha de desarrollar sólo algunos músculos y dejar los otros pequeños y débiles. Los juegos al aire libre son los mejores para desarrollar todo el cuerpo. No es bueno sufrir enfriamientos después del ejercicio, porque hay peligro de acatarrarse. Así, pues, no debe uno sentarse en el suelo, sin ponerse un abrigo sobretodo, cuando esté caliente y cansado. Al contrario, se debe andar lentamente hasta enfriarse.

EJERCICIO EXAGERADO. –En un capítulo anterior (número 14) hemos hablado del peligro de dañar el corazón por ejercicios muy violentos o continuados por mucho tiempo. Ejercicios de esta clase no son útiles para ninguna de las partes del cuerpo. No debemos jugar a la pelota o a la raqueta todo el día, ni al <<football>> toda la tarde, ni andar demasiado en bicicleta, ni hacer ejercicios gimnásticos hasta que estemos tan cansados que a la mañana siguiente nos dure aún el cansancio; sino que debemos ser moderados en los ejercicios como en todas las otras cosas del mundo, y recordar que, si nos fatigamos hasta quedarnos exhaustos, no recobraremos con facilidad nuestras buenas condiciones.

EJERCICIO EN LAS CLASES DE LA ESCUELA. – después de que se ha estado sentado tranquilamente por una hora o dos horas a la mesa de trabajo, la respiración se hace superficial, los músculos se cansan de estar por tanto tiempo en la misma posición, el corazón late lentamente y el cerebro se fatiga. Una persona en esta condición se encuentra soñolienta y pesada, y aprende ya muy poco. Si, por lo contrario, se pone uno en pie y gesta algunos minutos en estirarse y en hacer ejercicios respiratorios, se encontrará después mucho mejor: la respiración llegará a ser más profunda, el corazón latirá más rápidamente y con más fuerza y los músculos cansados se repondrán. El cerebro y todo el cuerpo despertarán, y se puede volver al trabajo sintiéndose descansado y fresco.

Varias veces al día todos los alumnos de una clase deben emplear un poco de tiempo en hacer los ejercicios descritos en el capítulo XXIX. Mientras se hagan, todas las ventanas deben estar completamente abiertas, de un solo lado, para permitir al aire puro del exterior penetrar en la sala de la clase.

DR. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico $ 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicular 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

LA PULMONIA AGUDA – FULMINANTE

La neumonía o pulmonía es una inflamación aguda de los pulmones, causada por un microbio. Este microbio está en la garganta y nariz de muchas personas sanas, y siempre es peligroso.

Cuando la persona que tiene este microbio está sana, sólo contagiará a otras personas con romadizo o bronquitis: pero si está enferma, a la persona que contagie, seguramente le dará pulmonía.

Los gérmenes de la pulmonía viven durante mucho tiempo en la obscuridad, en los muebles, alfombras y ropas, etc., y si consiguen llegar hasta la boca e nariz de las personas, las contagian.

De 5 personas que les da la pulmonía, muere una, y cada año mueren tantas de pulmonía como de tuberculosis.

Si al sentir los primeros síntomas de la enfermedad se cuida con esmero, en muchos casos se puede salvar la vida.

El enfermo se debe ir a la cama inmediatamente y no levantarse hasta estar completamente sano, ni para ir al baño, ni para sus necesidades. La pulmonía hace grandes estragos en el corazón y pulmones, por eso el menor esfuerzo puede causar la muerte.

La pulmonía principia de un modo brusco, con escalofrío intenso que dura de 15 a 20 minutos o más. Algunas horas después <<puntada>> o dolor de costado, muchas veces sumamente intenso; empieza una tos corta, seca, dolorosa, la respiración se hace frecuente (disnea).

Al segundo o tercer día el cuadro de esta enfermedad tan aguada, tan rápida y tan mortífera es completa. El enfermo se tiende sobre el lado sano, la cara,

inyectada, especialmente en una o ambas mejillas; la respiración es precipitada, acompañada de un corto gemido expiratorio; las alas de la nariz se dilatan en cada respiración; generalmente herpe en los labios o en la nariz; ojos brillantes; el desgarro está teñido de sangre y es sumamente pegajoso; la temperatura sube hasta 40 y medio grados. El pulso es lleno y tenso.

Después de 7 a 10 días de enfermedad termina de repente, por crisis, con descenso brusco de la temperatura; el enfermo pasa del estado de intranquilidad extrema al de un bienestar admirable.

Para prevenir la pulmonía: ante todo no hay que usar jamás el pañuelo de otra persona, no hay que llevarse a la boca las manos o los lápices, hay que taparse la boca al tocer o estornudar, <<no hay que escupir jamás en el suelo>>, ni en la calle ni en lugares públicos; no hay que exponerse a los resfriados; es preciso ventilar bien la casa y oficina, usar ropa caliente, tener bastante reposo (sueño) y hacer ejercicio moderado al aire libre.

Cuando se ha tenido la pulmonía hay que seguir hasta el último las instrucciones del médico; no se levante antes que él se lo permita, porque es muy fácil que venga una recaída, que es más peligrosa que la misma enfermedad y puede dejarlo enfermo para toda su vida; no se vaya a trabajar demasiado pronto, descanse en cama 10 y mejor 15 días.

La naturaleza es buena con los que la ayudan; usted puede ayudarla haciendo exactamente lo que el médico la receta.

AÑO III — SANTIAGO DE CHILE, SEPTIEMBRE DE 1926 — NÚM. 18

I.W.W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACIO DEL COMITÈ SANITARIO — La salud es la vida.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza — Nataniel 1057 A — Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo

Cartilla de Higiene Personal

CAPITULO XXI

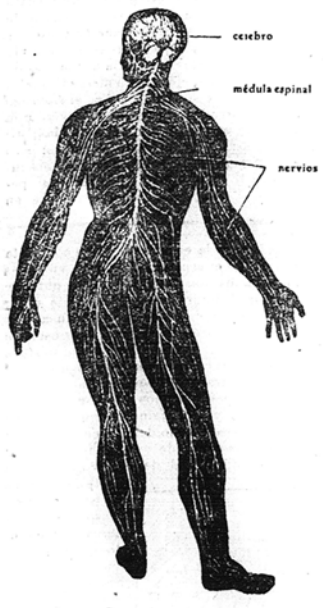
EL SISTEMA NERVIOSO

Si un ejército no tuviera oficiales y cada soldado marchara cuando quisiera y acampara a su gusto, no podríamos llamar al conjunto un ejército sino una turba; y si todo el ejército atacase al enemigo sin ningún plan bien estudiado y cada hombre pelease por su propia cuenta, no podríamos esperar que ganase muchas victorias. Para que el ejército sea capaz de resistir al enemigo debe tener un general que gobierne a todos, para hacer que todas las partes obren en armonía.

El cuerpo humano está compuesto de muchos órganos, y de la misma manera que todos los grupos de un ejército deben operar unos con otros. Existe, pues un gobierno para todo el cuerpo, que combina la labor de cada uno de los órganos y ordena el momento en que debe ejecutar sus funciones. Este gobierno se llama el «sistema nervioso». Está formado del «cerebro», de la «médula espinal» y de los «nervios». Estos últimos conectan el cerebro y la médula espinal con todas las partes del cuerpo.

EL CEREBRO Y LA MÉDULA ESPINAL.—Los centros del sistema nervioso son el cerebro y la médula espinal. El cerebro está encerrado en el cráneo que es una caja huesosa, formada por los huesos de la cabeza. La médula espinal está colocada en un canal que existe en el interior de la columna vertebral. El cerebro y la médula son órganos muy blandos y delicados y necesitan estar protegidos en toda su extensión por huesos fuertes.

LOS NERVIOS Y SU TRABAJO — Del cerebro y de la médula espinal se desprende multitud de hilos que en cierta parte de su recorrido se ramifican hasta que llegan a todos los músculos y aún a las partes mínimas de todos los órganos. El objeto de los nervios es o transmitir las órdenes del cerebro a las otras partes del cuerpo o conducir a la médula y al cerebro las impresiones que vienen de la piel o de los diferentes órganos. Si se introduce un alfiler en un dedo, alguno de los miles de nervios que terminan en la piel, transporta un mensaje al cerebro. Inmediatamente se sabe que el dedo ha sido herido. Si se desea quitar la mano, el cerebro manda una orden por medio de los nervios a los músculos del brazo, para que éstos muevan la mano. Cuando oímos, vemos, olemos, gustamos o tocamos, o cuando movemos alguna parte de nuestro cuerpo, los nervios transportan, ya sean mensajes hacia al cerebro o ya órdenes de éste para los músculos u otros órganos.



El sistema nervioso.

EL TRABAJO DEL CEREBRO.—El cerebro es el gran centro del sistema nervioso. Gobierna el corazón y los pulmones, nos da poder para movernos cuando queramos hacerlo; nos permite ver y oir, pensar y sentir, saber y entender. Sin cerebro no tendríamos conocimiento de dónde están nuestras manos y nuestros pies, ni tendríamos frío ni calor, y permaneceríamos siempre en el mismo lugar como si fuéramos árboles.

La inteligencia del hombre lo ha hecho el rey del mundo; pero sin cerebro no tendría inteligencia. No habría, por lo tanto, ni alegría ni pena, faltaría el conocimiento del mundo exterior y toda nuestra existencia sería semejante a la de un vegetal o una piedra.

CAPITULO XXII

CUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es el que gobierna a todo el cuerpo y si no se le conserva en salud, el cuerpo todo sufrirá. Para conservarlo en salud se requiere buena alimentación, aire puro y ejercicio, y evitar las enfermedades contagiosas», cosas todas que necesita el cuerpo en general. Hay también algunos puntos especiales respecto al cuidado del sistema nervioso, que es bueno conocer. En este capítulo trataremos de la necesidad de reposo y de sueño y del daño que producen al sistema nervioso los dolores excesivos.

NECESIDAD DEL DESCANSO.—En la mayor parte de los pueblos civilizados la vida es tal, que el sistema nervioso es inmoderadamente excitado. Hay personas que llevan una vida excesivamente apresurada, teniendo apenas tiempo para comer durante las horas de trabajo.

Esta clase de vida no puede ser sana, ni para el cuerpo ni para el espíritu; y desde la juventud es preciso adquirir tanto el hábito de descansar como de trabajar con regularidad. Si usted se fatiga demasiado al jugar, es necesario acostarse y reposar. Si ha hecho un trabajo duro en la escuela y se siente cansado después, no se apresure a ir a jugar, sino que dé al cuerpo el descanso que necesite. Si tiene una lección difícil que aprender, ponga toda su inteligencia en ella y estudie lo que sea necesario, pero si al cabo de algún tiempo se encuentra cansado y sólo ve ya las letras de su libro sin darse cuenta del sentido que tienen, deténgase y descanse. Levantese y abra una ventana, haga algunos ejercicios respiratorios y piense en otra cosa. Esfuércese en conservarse sereno y tranquilo; evite los excesos de pena o de gran excitación y no se agote ni en los juegos ni en el trabajo.

Sepa usted que la paz y la tranquilidad contribuyen de gran manera a formar una vida sana y útil; hecho que desconocen los que sólo viven en el bullicio y la agitación.

Aprenda a descansar a su tiempo, y habrá encontrado algo que traerá salud al sistema nervioso.

NECESIDAD DE DORMIR.— El sistema nervioso necesita algo de que el resto del cuerpo no tiene necesidad, y es el sueño. Sin sueño no podemos tener salud. Los niños que acaban de nacer duermen casi todo el día, y un niño de doce a catorce años de edad debe tener por lo menos nueve a diez horas de sueño todas las noches. Si se tiene todavía sueño al tiempo de despertar, es conveniente acostarse más temprano. No es correcta la idea de que una persona sana pueda tener demasiado sueño, y por lo contrario es seguro que si se priva del sueño que debe tener, dañará su sistema nervioso. A este respecto es interesante indicar que muchas gentes que duermen al aire libre, duermen necesitar como una hora menos de sueño cada noche que cuando duermen en una pieza cerrada. El sistema nervioso se restaura más pronto cuando respiramos aire puro, que cuando el aire que penetra en los pulmones es impuro. Por tanto debemos dormir al exterior si es posible, bajo un portal, en algún corredor, o sobre la azotea, bajo un toldo. Si no es posible dormir afuera, debemos asegurarnos de que hay bastante aire puro en los dormitorios durante la noche.

No sólo es mucho más agradable sino mucho más saludable dormir en una cama que dormir sobre el suelo.

Hay personas que tienen la mala costumbre de dormir con la cabeza debajo de las cubiertas de la cama. Esto es dañoso; porque el aire penetra entonces con dificultad a los pulmones y está generalmente viciado.

Procúrese dormir con la nariz y la boca fuera de las sábanas.

DOLOR.—El dolor produce muy malos efectos sobre el sistema nervioso. La enfermedad atrae la vejez más pronto que el transcurso de los años, y una de las razones por la cual la enfermedad deja con tanta frecuencia el cuerpo debilitado y viejo, es que el sistema nervioso ha sufrido notablemente por el dolor. Una semana de dolor de muelas o de dolor de oídos causa una gran pérdida para el sistema nervioso. Un calo que causa un dolor contínuo gastará tanto el sistema nervioso como una hora adicional de trabajo todos los días.

A veces conseguimos olvidar un dolor poco intenso y lo dejamos seguir semana a semana; pero eso no debe hacerse, porque el dolor es la señal de peligro de la naturaleza; es una llamada de socorro de alguna parte del cuerpo. El sistema nervioso no puede descansar cuando estas llamadas se repiten noche y día, como una persona no podría descansar con el llanto de otra, que estuviera pidiendo socorro noche y día.

¿Ha tenido usted dolor de muelas? ¿Ha tenido dolor de oídos o dolor de cabeza? ¿Le duelen los ojos? ¿Le duelen los pies? ¿Tiene dolor usted en otra parte del cuerpo? Si es así diga a sus padres que lo lleven a ver a un dentista o a un médico; porque necesita levantarse por la mañana y sentirse fresco y descansado, y si llega a la cama cansado y soñoliento por el trabajo, nunca debe estarlo por el dolor.

Dr. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

La educaciòn sexual y la diferenciación sexual

EL SEXO NO HA SIDO NUNCA UN VALOR ABSOLUTO.

Desde que hay el recuerdo de la vida de los hombres, el sexo no ha sido nunca un valor absoluto o mejor dicho, entre el varón perfecto y la hembra perfecta se han encontrado siempre innúmeros tipos intermedios en los que la virilidad y la feminidad se ofrecen con caracteres menos netos hasta llegar a una zona de conjunción bisexual, en la que la pureza, la diferenciación de los tipos extremos se forma en ambigüedad y confusión. De un lado, pues, los dos sexos se contraponen rasgo a rasgo; un abismo morfológico y psicológico separa al varón tipo, de la hembra tipo; pero del otro lado esta oposición se va atenuando, y lo masculino y lo femenino se continúan sin visible solución. Podríamos representarnos, en suma, a los dos sexos como esa figura oriental en la que dos dragones se miran frente a frente con las fauces abiertas y las garras erizadas pero cuyos cuerpos convergen y terminan en la misma cola.

Los mitos antiguos están llenos de esta idea. El andrógino surge en el arte y la literatura a cada instante; y ya en fábulas remotas se habla de un tercer sexo. Recordaremos no más el discurso de Aristófanes en el banquete de Platón.

Estos mitos tendían a dar una categoría fisiológica, de cosa normal al sér medio hombre y medio mujer, a diferencia de los naturalistas, de los sociólogos y de los médicos, que consideran como una aberración monstruosa toda infracción de la pureza de los tipos y de los instintos sexuales. Ha sido preciso que el problema se plantee en un terreno experimental, para que nos hayamos enterado de que en esta como en tantas otras ocasiones, eran los poetas y no los hombres de ciencia los que tenían la razón.

Hoy, en efecto, sabemos que casi nadie es hombre en absoluto, ni mujer en absoluto. Sin entrar aquí en discusiones de algunos detalles de interpretación que apasionan mucho a los naturalistas, es evidente que todo sér es en sus principios bisexuado, y que sólo posteriormente se decide el sexo definitivo a que pertenecerémos durante toda nuestra existencia. Pero este sexo definitivo, no es casi nunca absoluto, como acabamos de decir; no es varonil sin mezcla de mujer, ni femenino sin mezcla de varón. Es siempre una mixtura de los caracteres somáticos y fucionales de los sexos; si bien con enorme predominio de uno sobre otro. El que prevalece, se adueña de todo el organismo e imprime su sello sobre cada función y cada órgano, a más de moldear en forma radicalmente distinta, los caracteres sexuales primarios los órganos de la generación. El otro sexo, el vencido se atrofia, se esconde, tal vez en algunos casos acaba por anularse. Pero generalmente está sólo dormido y acecha los momentos de debilidad de su rival para hacerse presente. Pudiéramos comparar el organismo influído de este modo por los dos sexos a una nación sometida por un ejército poderoso que la impone su ley y sus costumbres; el enemigo ha sido destruído y dominado y vive una existencia precaria y sin personalidad; diríase que está definitivamente extinto; pero en realidad conserva, en catacumbas obscuras, un resto de virilidad, una llamita perenne que estallará tumultuosamente en sublevaciones y asonadas cada vez que la eficacia del tirano se debilite.

LOS RASGOS DE BISEXUALIDAD EN LOS RECIÉN NACIDOS.

Así vemos que el niño al nacer, por estar aún muy cerca de ese instante en que se decidió el triunfo de uno de los sexos, conserva todavía muchos rasgos de la primitiva bisexualidad. Cuando el recién nacido asoma por primera vez al mundo, desde el vientre materno, con ese gesto que un profesor nuestro no ahito ciertamente de ciencia, pero lleno de ingenio natural, nos describía comparándolo al de una cabeza que asoma por un estrecho ventanillo y se vuelve hacia el cielo para ver si el tiempo es bueno o malo, el padre y la familia que rodean a la madre doliente, y el propio técnico que dirige el trance, no aciertan a saber si aquel rostro arrugado e inespresivo pertenece a una hembra o a un varón. Hay que aguardar a que salga por entero para declarar el sexo del infante.

Después durante toda la niñez se puede ir siguiendo el trabajo de lenta imposición del sexo elegido sobre el derrotado. El desarrollo muscular, los impulsos funcionales, las modalidades psicológicas y afectivas van cada día matizándose con tonos más puros de feminidad o de varonía. Pero es preciso llegar a la batalla de la pubertad para que el vencimiento de uno de los sexos sea absoluto, y el otro se enseñoree definitivamente del espíritu y del cuerpo. Y así transcurre la juventud y la madurez, en la cual la definición sexual llega a su apogeo. Entonces ya no hay dudas. La cabeza que al nacer no decía nada, basta ahora para decirlo todo. Sobra todavía. Un sólo rasgo, unos dientes, unos ojos, una barbilla, a través de un antifaz, nos denuncian el sexo. Menos aún: una mano que saluda de lejos, el ritmo de unos pases, la voz y la risa, todo en suma; porque cada detalle de la anatomía y de la fisiología del adulto está impregnada de su sexo, y sobre todo, si el observador es del sexo contrario, el propio instinto olfateará sin ningún análisis el rastro específico, por tenue que sea.

Pero esto no es definitivo, apesar de las apariencias. Con los progresos de la edad, el vigor del sexo triunfante se debilita, y con suavidad o con convulsiones acaba por extinguirse. Y por fin llega la vejez, y en ella la diferenciación sexual se atenúa más todavía. En la extrema ancianidad, como en la primera infancia, otra vez se nos haría preciso indagar minuciosamente el sexo, a la vista de un anciano, si no fuese por los vestidos que lo denuncian.

LA COEXISTENCIA DE LOS DOS SEXOS.

Y esto que ocurre en el curso normal de la vida se hace mucho más patente en condiciones patológicas. Los médicos vemos de contínuo hombres o mujeres que a consecuencia de enfermedades que debilitan o destruyen sus órganos específicos, pueden llegar no sólo al estado eunucoide, de indiferencia sexual, sino a estados claramente inversivos, que no podrían explicarse sin admitir la existencia soterrada de esos gérmenes heterosexuales. Citaremos algunos. En los años que preceden a la pubertad, no es raro ver que tal niño adquiere una obesidad peculiar, verdaderamente afeminada, que coincide con una súbita parada en el desarrollo de sus órganos específicos, con un atiplamiento de la voz y una tendencia manifiesta, en los ademanes, en la afectividad, en la psicología entera, hacia el sexo contrario.

En la crisis de la decadencia es aún más frecuente ver fenómenos semejantes a los

que acabamos de describir, sobre todo en las mujeres. En muchas de ellas la femenidad parece que se agota en estos años de la menopausia; y rebrotan como los gérmenes de cosechas antiguas en un campo sin cultivo, los caracteres masculinos: el vello de la cara, la corpulencia del tronco, la voz que se hace más grave, y el genio, que se endurece; todo denuncia, en suma, el varón dormido, que despierta.

Con mayor claridad, naturalmente, se observa la inversión en ciertos casos de tumores de la región suprarrenal que originan la transformación inesperada y casi completa de una morfología de mujer en una morfología masculina, y en algunos de estos casos se ha podido hacer la contraprueba de extirpar el tumor y presenciar el retorno a la feminidad primitiva.

Los estudios recientes, por ejemplo los de Krabbe, han puesto de manifiesto que esos tumores capaces de transformar una mujer en un casi varón, son tumores originados en gérmenes del otro sexo, que cada uno lleva en potencia, y que por razones patológicas que se nos escapan, pueden llegar a adquirir inusitada impotencia. La hipótesis de los dos sexos coexistentes, uno frondoso y otro mesquino y sojuzgado, es, pues, más que una hipótesis, una realidad en estos casos.

Mi discípulo Varas López ha publicado recientemente tres casos de mujeres de apariencia de feminidad perfecta, o casi perfecta, en las que por motivos accidentales se las encontró en el abdomen pequeños tumores perdidos, que resultaron ser glándulas masculinas. No haremos ahora más que indicar la importancia de este hallazgo que probablemente podría ser repetido con mucha mayor frecuencia si se fiase, no a la casualidad, sino a una investigación detallada y sistemática.

Los fisiólogos, por su parte, han logrado el complemento experimental de estas observaciones en la especie humana. Los trabajos recientes de Steinach, de la escuela de Lipschutz, de Costa y otros, han probado de una manera concluyente que cuando se castra a un animal queda en un estado eunucoide o asexuado; y si entonces se le injerta una glándula específica del otro sexo, aparecen los caracteres del sexo contrario; de suerte que, a voluntad, podemos cambiar el sexo de la bestiecilla, y aun producir un estado de hermafroditismo, de bisexualidad si el injerto se hace a la vez con las glándulas de los dos sexos.

Para mí no tiene duda esta hipótesis de la bisexualidad inicial de los organismos. Una observación atenta del problema en un material muy numeroso me ha convencido de ello, y creo que se trata de concepto fundamental para la comprensión de la mayoría de los problemas sexuales.

Ahora bien, esta bisexualidad supone un grado transitorio en la evolución de las especies vivas. No es, pues, una monstruosidad como se suponía, aunque socialmente y clínicamente, pueda adoptar modalidades monstruosas. Mas, desde el punto de vista biológico no podemos considerarla sino como una forma intermedia del desarrollo, como un escalón previo en la ascensión de las especies hacia su perfección; como un estado, en suma, que desaparecerá en el porvenir, sobre todo si los hombres no entorpecemos el impulso progresivo de la naturaleza.

DR. GREGORIO MARAÑÓN

(Continuará)

— LEA USTED Y PROPAGUE LA —

"Hoja Sanitaria" I. W. W.

LA VIRUELA

La viruela, es la enfermedad más fácilmente transmisible y cuyo contagio dura más largo tiempo.

El contagio se hace o directamente, para lo que basta ponerse en relación con un enfermo, o indirectamente por objetos usados por un enfermo, como ropas de cama interiores, frazadas, etc., ropas de uso personal u objetos que haya usado un enfermo o que se encuentren en su habitación.

La viruela es contagiosa desde la incubación y sobre todo durante el período de erupción y desecación. Una persona sana que haya estado en contacto con un varioloso, puede también trasmitir el contagio.

La enfermedad no comienza inmediatamente, sino que la persona que ha sido contagiada caerá enferma dos semanas después;

Un caso de viruela, aunque sea de los más suaves, puede producir en otra persona la enfermedad en la forma más grave y alarmante; por eso, el que contrae la viruela, es para las personas de su familia y para sus vecinos, un grave peligro.

Las lavanderas, las traperas y todas las que corren con los objetos usados por un varioloso, se sabe que pagan un gran tributo a la viruela, siempre que no estén vacunados.

Para evitar el contagio: debe aislarse al enfermo; su ropa y habitación deben desinfectarse, y todos los habitantes de la casa deben vacunarse.

No existe sino un sólo medio para prevenir la viruela: la Vacunación y Revacunación.

La ley ordena que todos los habitantes de la República, recibirán la vacunación en el primer año de la vida y la revacunación en el décimo y vijécimo año, bajo multa de 10 a 50 pesos.

El padre o la madre que no vacuna a sus hijos, atenta contra la vida de ellos; el que por desidia no se vacuna después, puede desaparecer víctima de la viruela.

Las personas que se han vacunado con éxito en los últimos años, se librarán de la viruela o en el caso raro de que sean atacadas, tendrán una viruela benigna, llamada discreta, pero que puede contagiar a otra, produciendo una viruela gravísima.

Los parientes, los cuidadores, las personas que llegar a visitar a estos enfermos y los vecinos de ellos, deben vacunarse aunque lo hayan hecho hace poco tiempo.

Es absolutamente falso que la vacunación y revacunación sean peligrosas aún en tiempo de epidemia de viruela.

Lo único que produce la vacuna, es hacer que no nos enfermemos de viruela, y es, por lo demás, el único preservativo contra esta enfermedad. De otro modo sería incomprensible que una ley de la República, obligara a vacunarse a todos los ciudadanos.

La acción de los antivacunistas es criminal, pues, tratan de alejar al pueblo de la vacuna, que ya tiene más de 100 años de experiencia, sin poder presentar en cambio nada que evite la viruela.

Produce la viruela, no tenemos hasta ahora un remedio para curarla. En la vacunación tenemos el único remedio para «evitarla».

La viruela ha costado al país sacrificios enormes en vidas, en dinero y ha sido su mayor azote: La mortalidad que produce es siempre elevada.

Es obligación de los ciudadanos declarar a la Autoridad Sanitaria todo caso de viruela o varioloide, dentro de las 24 horas, en que aparezca la enfermedad.

La vacunación es gratuita, pero «obligatoria».

El aislamiento debe ser riguroso y lo mejor cuando no hay medios de aislar al enfermo, es buscar las atenciones de un Lazareto.

La autoridad sanitaria que no tiene otro interés que el bien de la colectividad, en todo momento está lista para atender el pedido de la vacunación, para intervenir en el aislamiento de los enfermos y proporcionar la desinfección evitando así la mayor difusión del contagio.

LA SALUD Y LA VIDA

El hombre es un animal social por excelencia; vive y forma una familia, un hogar, una tribu, como los animales se reunen en tropas, manadas o bandadas: el elefante, la oveja, las abejas, las hormigas, etc., nos sirven de ejemplo.

Como animal tiene deberes biológicos (de vida) que cumplir.

La naturaleza despierta en el hombre (a su debido tiempo) el apetito que le incita a buscar la compañera (a su mujer) con la cual forma la familia y perpetúa la especie.

Como miembro de la sociedad o colectividad humana tiene también deberes que cumplir. El más importante de esos deberes es no dañarla, a fin de gozar de todas las ventajas y satisfacciones que procura a todos sus miembros una sociedad bien constituida.

Para eso debe ser un miembro sano de cuerpo y alma. Si no cumple con este deber primordial, tampoco podrá cumplir el deber biológico, que en el precepto de la Biblia dice: «creced y multiplicaos». El secreto y misterio de la vida, y su transmisión, reclaman que los progenitores estén en perfecto estado de salud en el momento mismo de tranmitirla a sus hijos.

Persona sana, en buena salud, es aquella que no siente, no se da cuenta del trabajo enorme que hacen el corazón, el cerebro, el intestino, riñón, pulmón, etc. El conjunto de cada uno de estos organos y sus dependencias forman el aparato de la circulación, el aparato o sistema nervioso, de la respiración, etc.

Se deduce de lo anterior que muchas de las principales funciones del hombre, esenciales para la vida, se efectúan sin la intervención de su voluntad. En otros términos, se mantienen y conservan sin que nosotros tomemos sino una participación indirecta a fin de asegurar su propia existencia.

De esta manera se conserva la salud y la vida. Pero es indispensable, al mismo tiempo, prevenir o alejar las enfermedades y peligros que la amenazan.

IMPRENTA LIBERTA

NATANIEL, 1057 - A

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

SE GARANTIZA LA SERIEDAD

Manuel Vásquez O.

PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR

APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES

HACE LAVADOS Y CURACIONES

CALLE COPIAPÓ N.° 1152 - SANTIAGO

Higiene y profiláxis bucodentaria individual o particular.

A.—HIGIENE EN EL ADULTO SANO

1. «Higiene practicada por el mismo individuo».—La higiene personal de la boca en el individuo sano se deberá practicar de acuerdo con ciertas normas generales, que deberán variar únicamente en los sujetos sanos, pero predispuestos, y en ciertas profesiones que requieren un cuidado especial.

a) «Higiene y profilaxis normales» — La protección bucal practicada por el mismo individuo puede comprender cuatro grupos de medidas higiénicas, de las cuales el primero está representado por medios profilácticos generales y los tres últimos por métodos mecánicos, químicos y bactericidas. El uso de los dentífricos es un factor coadyuvante de la higiene bucal en que se utilizan estos tres últimos medios, pero su acción real está restringida a las nociones que explicaremos más adelante

1. Medios profilácticos generales.—El mantenimiento de las condiciones normales del aparato buco-dentario es en gran parte, como lo vimos anteriormente, función dependiente de los cuidados higiénicos generales del individuo. Se explica fácilmente que la falta de aseo personal, la insalubridad de las habitaciones, etc., determinen un estado de menor resistencia orgánica, la que influirá notablemente sobre el desarrollo y conservación del aparato dentario.

Los trastornos de la alimentación, ya sean cuantitativa y cualitativamente, ejercen una influencia desfavorable sobre la dentadura. Aparte de la acción indirecta de las afecciones gastro intestinales através de una disminución de resistencia individual, debemos recordar la acción nociva directa ejercida por algunas substancias susceptibles de experimentar una fermentación ácida entre las cuales debemos recordar las azúcares, la albúmina, fibrina, caseina, confituras, chocolate etc.

En otros casos una alimentación deficiente puede determinar la aparición de un sindroma escorbútico, de pelagra, etc., una de cuyas primeras manifestaciones será el estallido de accidentes buco dentarios.

En otras ocasiones un régimen exclusivo, como el lácteo y sus derivados puede producir por fermentación láctica, procesos de decalcificación o bien procesos infecciosos o inflamatorios (aftas, algorras, etc.) Ciertas frutas, vegetales y manjares ácidos (naranjas, limón, grosella, tomates, vinagres, etc.) pueden ser factores de desmineralización. Las bebidas demasiado calientes seguidas o alternadas con la ingestión de substancias heladas o ácidas (helados, naranjadas, etc) pueden causar fisuras del esmalte o producir caries en las personas predispuestas.

El abuso del alcohol y del tabaco ejercen una influencia perniciosa sobre la cabidad bucal, ya sea porque producen perturbaciones en el resto del organismo o porque son capaces de actuar directamente sobre la cabidad bucal (congestiones, leucoplasias, gingivo-estomatitis, etc.).

Las medidas profilácticas de la boca deberán referirse también a la protección mecánica de la dentadura. Se evitará el empleo de los dientes para usos inadecuados, como tenaza o cascanueces o bien para cortar hilos, trozos de madera, etc., que predisponen a numerosos accidentes, como fisuras del esmalte, traumatismos del paquete vásculo nervioso en el agujero apical, etc. Por otra parte, la impotencia funcional de un lado de la mandíbula predispone a los depósitos de tártaro y, por ende, a numerosos mecánicos e inflamatorios.

2. Protección mecánica de la boca y de los dientes —Hemos visto al estudiar la defensa orgánica o natural contra el polimicrobismo de la boca que la acción mecánica de la masticación es acaso el factor defensivo de mayor importancia. Significa el arrastre mecánico de la mayor parte de los resíduos alimenticios en fermentación, así como de las descamaciones epiteliales y conglomerados mucosos, con todos los microbios contenidos en aquellos. La limpieza mecánica de la boca consistirá, pues, en reforzar la acción protectora de la masticación normal.

Los cuidados mecánicos consisten en el uso del cepillo de dientes, los enjuagues y lavados de la cabidad bucal, el masaje de las encías y la limpieza de los intersticios dentarios por medio de hilos o mondadientes.

EL TRACOMA

Medidas profilácticas elementales

En la profilaxis del tracoma como en la profilaxis de la ceguera en general, el médico, el estudiante de medicina, el practicante, el vacunador y todos aquellos que por razón de sus ocupaciones tengan contacto con la práctica médica, representan un papel importantísimo. Es deber del médico y del estudiante de medicina, un deber imperativo de ciencia y de conciencia, familiarizarse con las enfermedades oculares corrientes (tracoma, conjuntivitis gonocócica, úlceras corneales, iritis, glaucoma, etc.) permitiendo así establecer un diagnóstico preciso y orientar un tratamiento precoz inteligente.

CONSEJOS A LOS ENFERMOS DE TRACOMA

Ponga toda su confianza en el médico y siga estrictamente sus indicaciones.

No desespere si la marcha del tratamiento es lenta. Usted curará si no abandona prematuramente el plan aconsejado por la ciencia.

SU ENFERMEDAD ES CONTAGIOSA.—Trate de ser lo más limpio posible. No bese a los niños; lave sus manos con frecuencia, sobre todo después de tocarse los ojos.

Duerma solo. Tenga para usted una cama y a ser posible una habitación independiente.

Sus paños de cara, sus pañuelos, sus servilletes y todos los objetos propios de limpieza personal deben ser sólo de su uso.

Procure evitar el contacto íntimo con sus familiares y amigos. Sólo así evitará en gran parte el contagio de sus deudos y amigos.

Haga examinar periódicamente a los suyos, especialmente a los niños, para sorprender la enfermedad, si la hubieran contraído.

Si alguien enferma de los ojos en su familia o amistades, imponga o aconseje un inmediato reconocimiento médico.

No olvide que el tracoma es sumamente contagioso, pero curable, siguiendo un tratamiento paciente y continuado. Si no lo hace así puede quedar ciego.

Aunque su médico le dé el alta por considerarlo curado, visítelo de vez en cuando y no olvide los consejos de limpieza y las precauciones que aquí se le dan. El tracoma puede seguir siendo contagioso a pesar de estar aparentemente curado.

CONSEJO A LOS SANOS

No olvide que el tracoma es una grave enfermedad de los ojos y que se caracteriza por su contagiosidad. Evite el roce y contacto íntimo con un enfermo de la vista, hasta cerciorarse por certificado médico que no se trata de tracoma.

Si alguien de los suyos sufre de la vista (irritación, dolor, ardor, secreción, párpados caídos), hágalo examinar inmediatamente. Puede ser tracoma. Si lo fuera, evite a toda costa tocar los ojos del enfermo sus manos, sus toallas, sus pañuelos, etc. No duerma en la misma cama, ni en la misma habitación a ser posible.

Procure que el enfermo no deje el tratamiento hasta que el médico lo permita.

No olvide que el contagio del tracoma se hace principalmente con el roce, contacto o convivencia con un enfermo. El hacinamiento, la promiscuidad en las habitaciones favorecen mucho la disminución de la enfermedad.

Acuda pronto al médico cuando note algo anormal en sus ojos. El tracoma en sus comienzos da muy pocos síntomas. Una simple irritación puede ocultar esa terrible enfermedad.

Para preservaros de la tuberculosis es preciso que sepáis

QUE el alcohol es el enemigo de la salud, mina las fuerzas y favorece la tuberculosis.

QUE la limpieza del cuerpo es necesaria a la salud.

QUE el polvo, la suciedad, los departamentos obscuros y mal aireados propagan las enfermedades y sobre todo la tuberculosis.

QUE el aire libre y el sol, el reposo y una alimentación bien comprendida os curarán más seguramente que las drogas.

QUE el esputo contiene microbios de enfermedades y que el escupir por todas partes propaga la tuberculosis.

QUE debéis cuidar que los niños no useu objetos en los cuales pueda haber saliva de otros.

La tuberculosis no debe asustaros

PORQUE la tuberculosis no es hereditaria.

PORQUE la tuberculosis es contagiosa.

PORQUE la tuberculosis es curable; cuanto más al principio sea tratada, mayores serán las probabilidades de curación.

PORQUE la tuberculosis no es una enfermedad que se deba ocultar.

PORQUE, en fin, conocer la propia enfermedad, ya casi es comenzar a combatirla.

La lucha contra la tuberculosis no debe degenerar en lucha contra el tuberculoso.

(Primera «Semana de la Tuberculosis», 12 a 17 de Septiembre de 1926).

POLICLINICO I. W. W.

NATANIEL, 1057

FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA:

Lunes Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.—
Inyecciones	1.—
Curaciones, lavados	1.—
R. Wassermann	5.—
Ex. jugo gástrico y orina	5.—

Imp. Libertad, Nataniel 1057-A—Santiago - VIII - 26

Hoja Sanitaria - IWW

Año III. Santiago de Chile, Septiembre de 1926. Núm. 18

Precio: 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – La salud es la vida.

Correspondencia al secretario: Luis A. Soza – Nataniel 1057 A. – Valores y giros al tesorero: Francisco Gallardo.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XXI

EL SISTEMA NERVIOSO

Si un ejército no tuviera oficiales y cada soldado marchara cuando quisiera y acampara a su gusto, no podríamos llamar al conjunto un ejército sino una turba; y si todo el ejército atacare al enemigo sin ningún plan bien estudiado y cada hombre pelease por su propia cuenta, no podríamos esperar que ganase muchas victorias. Para que el ejército sea capaz de resistir al enemigo debe tener un general que gobierne a todos, para hacer que todas las partes obren en armonía.

El cuerpo humano está compuesto de muchos órganos, y de la misma manera que todos los grupos de un ejército deben operar unos con otros. Existe, pues un gobierno para todo el cuerpo, que combina la labor de cada uno de los órganos y ordena el momento en que debe ejecutar sus funciones este gobierno se llama el <<sistema nervioso>>. Está formado del <<cerebro>>, de la <<médula espinal>> y de los <<nervios>>. Estos últimos conectan el cerebro y la médula espinal con todas las partes del cuerpo.

EL CEREBRO Y LA MÉDULA ESPINAL. –Lo centros del sistema nervioso son el cerebro y la médula espinal. El cerebro está encerrado en el cráneo que es una caja huesosa, formada por los huesos de la cabeza. La médula espinal está colocada en un canal que existe en el interior de la columna vertebral. El cerebro y la médula son órganos muy blandos y delicados y necesitan estar protegidos en toda su extensión por huesos fuertes.

LOS NERVIOS Y SU TRABAJO. –Del cerebro y de la médula espinal se desprende multitud de hilos que en cierta parte de su recorrido se ramifican hasta que llegan a todos los músculos y aún a las partes mínimas de todos los órganos. El objeto de los nervios es o transmitir las órdenes del cerebro a las otras partes del cuerpo o conducir a la médula y al cerebro las impresiones que vienen de la piel o de los diferentes órganos. Si se introduce un alfiler en un dedo, alguno de los miles de nervios que terminan en la piel, transporta un mensaje al cerebro. Inmediatamente se sabe que el dedo ha sido herido. Si se desea quitar la mano, el cerebro manda una orden por medio de los nervios a los músculos del brazo, para que éstos muevan la mano, cuando oímos, vemos, olemos, gustamos o tocamos, o cuando movemos alguna parte de nuestro cuerpo, los nervios transportan, ya sean mensajes hacia el cerebro o ya órdenes de éste para los músculos u otros órganos.

(IMAGEN: El sistema nervioso)

EL TRABAJO DEL CEREBRO. –El cerebro es el gran centro del sistema nervioso. Gobierna el corazón y los pulmones, nos da poder para movernos cuando queramos hacerlo; nos permite ver y oir, pensar y sentir, saber y entender. Sin cerebro no tendríamos conocimiento de dónde están nuestras manos y nuestros pies, ni tendríamos frío ni calor, y permaneceríamos siempre en el mismo lugar como si fuéramos árboles.

La inteligencia del hombre lo ha hecho el rey del mundo; pero sin cerebro no tendría inteligencia. No habría, por lo tanto, ni alegría ni pena, faltaría el conocimiento del mundo exterior y toda nuestra existencia sería semejante a la de un vegetal o una piedra.

CAPITULO XXII

CUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es el que gobierna a todo el cuerpo y si no se le conserva en la salud, el cuerpo todo sufrirá. Para conservarlo en salud se requiere <<buena alimentación, aire puro y ejercicio, y evitar las enfermedades contagiosas>>, cosas todas que necesita el cuerpo en general. Hay también algunos puntos especiales respecto al cuidado del sistema nervioso, que es bueno conocer. En este capítulo trataremos de la necesidad de reposo y de sueño y del daño que producen al sistema nervioso los dolores excesivos.

NECESIDAD DEL DESCANSO. –En la mayor parte de los pueblos civilizados la vida es tal, que el sistema nervioso es inmoderadamente excitado. Hay personas que llevan una vida excesivamente apresurada, teniendo apenas tiempo para comer durante las horas de trabajo.

Esta clase de vida no puede ser sana, ni para el cuerpo ni para el espíritu; y desde la juventud es preciso adquirir tanto el hábito de descansar como de trabajar con regularidad. Si usted se fatiga demasiado al jugar, es necesario acostarse

y reposar. Si ha hecho un trabajo duro en la escuela y se siente cansado después, no se apresure a ir a jugar, sino que dé al cuerpo el descanso que necesite. Si tiene una lección difícil que aprender, ponga toda su inteligencia en ella y estudie lo que sea necesario, pero si al cabo de algún tiempo se encuentra cansado y sólo ve ya las letras de su libro sin darse cuenta del sentido que tienen, deténganse y descase. Levántese y abra una ventana, haga algunos ejercicios respiratorios y piense en otra cosa. Esfuércese en conservarse sereno y tranquilo; evite los excesos de pena o de gran excitación y no se agote ni en los juegos ni en el trabajo.

Sepa usted que la paz y la tranquilidad contribuyen de gran manera a formar una vida sana y útil; hecho que desconocen los que sólo viven en el bullicio y la agitación.

Aprensa a descansar a su tiempo, y habrá encontrado algo que traerá salud al sistema nervioso.

NECESIDAD DE DORMIR. –El sistema nervioso necesita de algo que el resto del cuerpo no tiene necesidad, y es el sueño. Sin sueño no podemos tener salud. Los niños que acaban de nacer duermen casi todo el día, y un niño de doce a catorce años de edad debe tener por lo menos nueve o diez horas de sueño todas las noches. Si se siete todavía sueño al tiempo de despertar, es conveniente acostarse más temprano. No es correcta la idea de que una persona sana puede tener demasiado sueño, y por lo contrario es seguro que si se priva del sueño que debe tener, dañará su sistema nervioso. A este respecto es interesante indicar que muchas gentes que duermen al aire libre, dicen necesitar como una hora menos de sueño cada noche que cuando duermen en una pieza cerrada. El sistema nervioso se restaura más pronto cuando el aire que penetra en los pulmones es impuro. Por tanto debemos dormir al exterior si es posible, bajo un portal, en algún corredor, o sobre la azotea, bajo un toldo. Si no es posible dormir afuera, debemos asegurarnos de que hay bastante aire puro en los dormitorios durante la noche.

Hay personas que tienen la mala costumbre de dormir con la cabeza debajo de las cubiertas de la cama. Esto es dañoso; porque el aire penetra entones con dificultad a los pulmones y está generalmente viciado.

Procúrese dormir con la nariz y la boca fuera de las sábanas.

DOLOR. –El dolor produce muy malo efectos sobre el sistema nervioso. La enfermedad atrae la vejez más pronto que el transcurso de los años, y una de las razones por la cual la enfermedad deja con tanta frecuencia el cuerpo debilitado y viejo, es que el sistema nervioso ha sufrido notablemente por el dolor. Una semana de dolor de muelas o de dolor de oídos causa una gran pérdida para el sistema nervioso. Un callo que causa dolor contínuo gastará tanto el sistema nervioso como una hora adicional de trabajo todos los días.

A veces conseguimos olvidar un dolor poco intenso y lo dejamos seguir semana a semana; pero eso no debe hacerse, porque el dolor es la señal de peligro de la naturaleza; es una llamada de socorro, de alguna parte del cuerpo. El sistema nervioso no puede descansar cuando estas llamadas se repiten noche y día, como una persona no podría descansar con el llanto de otra, que estuviera pidiendo socorro noche y día.

(IMAGEN: No sólo es mucho más agradable sino mucho más saludable dormir en una cama que dormir sobre el suelo)

¿Ha tenido usted dolor de muelas? ¿Ha tenido dolor de oídos o dolor de cabeza? ¿Le duelen los ojos? ¿Le duelen los pies? ¿Tiene dolor usted en otra parte del cuerpo? Si es así diga a sus padres que lo lleven a ver a un dentista o a un médico; porque necesita levantarse por la mañana y sentirse fresco y descansado, y si llega a la cama cansado y soñoliento por el trabajo, nunca debe estarlo por el dolor.

DR. URIBE Y TRONCOSO.

(Continuará)

LA EDUCACIÓN SEXUAL Y LA DIFERENCIACIÓN SEXUAL

El sexo no ha sido nunca un valor absoluto

Desde que hay el recuerdo de la vida de los hombres, el sexo no ha sido nunca un valor absoluto o mejor dicho, entre el varón perfecto y la hembra perfecta se han encontrado siempre innúmeros tipos intermedios en los que la virilidad y la feminidad se ofrecen con caracteres menos netos hasta llegar a una zona de conjunción bisexual, en la que la pureza, la diferenciación de los tipos extremos se forma en ambigüedad y confusión. De un lado, pues, los dos sexos se contraponen rasgo a rasgo; un abismo morfológico y psicológico separa al varón tipo, de la hembra tipo; pero del otro lado esta oposición se va atenuando, y lo masculino y lo femenino se continúan sin visible solución. Podríamos representarnos, en suma, a los dos sexos como esa figura oriental en la que dos dragones se miran frente a frente con las fauces abiertas y las garras erizadas pero cuyos cuerpos convergen y terminan en una misma cola.

Los mitos antiguos están llenos de esta idea. El andrógino surge en el arte y la literatura a cada instante; y ya en fábulas remotas se habla de un tercer sexo. Recordaremos no más el discurso de Aristófanes en el banquete de Platón.

Estos mitos tendían a dar una categoría fisiológica, de cosa normal al sér medio hombre y medio mujer a diferencia de los naturalistas, de los sociólogos y de los médicos, que consideran como una aberración monstruosa toda infracción de la pureza de los tipos y de los instintos sexuales. Ha sido preciso que el problema se plantee en un terreno experimental, para que nos hayamos enterado de que en esta como en tantas ocasiones, eran los poetas y no los hombres de ciencia los que tenían la razón.

Hoy, en efecto, sabemos que casi nadie es hombre en absoluto, ni mujer en absoluto. Sin entrar aquí en discusiones de algunos detalles de interpretación que apasionan mucho a los naturalistas, es evidente que todo sér es en sus principios bisexuado, y que sólo posteriormente se decide el sexo definitivo a que perteneceremos durante toda nuestra existencia. Pero este sexo definitivo, no es casi nunca absoluto, como acabamos de decir; no es varonil sin mezcla de mujer, ni femenino sin mezcla de varón. Es siempre una mixtura de los caracteres somáticos y funcionales de los sexos; si bien con enorme predominio de uno sobre otro. El que prevalece, se adueña de todo el organismo e imprime su sello sobre cada función y cada órgano, a más de moldear en forma radicalmente distinta, los caracteres sexuales primarios de los órganos de la generación. El otro sexo, el vencido se atrofia, se esconde, tal vez en algunos casos acaba por anularse. Pero generalmente está sólo dormido y acecha los momentos de debilidad de su rival para hacerse presente. Pudiéramos comparar el organismo influído de este modo por los dos sexos a una nación sometida por un ejército poderoso que la impone su ley y sus costumbres; el enemigo ha sido destruído y dominado y vive una existencia precaria y sin personalidad: diríase que está definitivamente extinto; pero en realidad conserva, en catacumbas obscuras, un resto de virilidad, una llamita perenne que estallará tumultuosamente en sublevaciones y asonadas cada vez que la eficacia del tirano se debilite.

Los rasgos de bisexualidad en los recién nacidos

Así vemos que el niño al nacer, por estar aún cerca de ese instante en que se decidió el triunfo de uno de los sexos, conserva todavía muchos rasgos de la primitiva bisexualidad. Cuando el recién nacido asoma por primera vez al mundo, desde el vientre materno, con ese gesto que un profesor de nuestro no ahito ciertamente de ciencia, pero lleno de ingenio natural, nos describía comparándolo al de una cabeza que asoma por un estrecho ventanillo y se tuerce hacia el cielo para ver si el tiempo es bueno o malo, el padre y la familia que rodean a la madre doliente, y el propio técnico que dirige el trance, no aciertan a saber si aquel rostro arrugado e inespresivo pertenece a una hembra o a un varón. Hay que aguardar a que salga por entero para declarar el sexo del infante.

Después durante toda la niñez se puede ir siguiendo el trabajo de lenta imposición del sexo elegido sobre el derrotado. El desarrollo muscular, los impulsos funcionales, las modalidades psicológicas y afectivas van cada día matizándose con tonos más puros de feminidad o de varonía. Pero es preciso llega a la batalla de la pubertad para que el vencimiento de uno de los sexos sea absoluto, y el otro se enseñoree definitivamente des espíritu y del cuerpo. Y así transcurre la juventud y la madurez, en la cual la definición sexual llega a su apogeo. Entonces ya no hay dudas. La cabeza que al nacer no decía nada, basta ahora para decirlo todo. Sobra todavía. Un solo rasgo, unos dientes, unos ojos, una barbilla, a través de un antifaz, nos denuncian el sexo. Menos aún: una mano que saluda de lejos, el ritmo de unos pasos, la voz y la risa, todo en suma; porque cada detalle de la anatomía y de la fisiología del adulto está impregnada de su sexo, y sobre todo, si el observador es del sexo contrario, el propio instinto olfateará sin ningún análisis rastro específico, por tenue que sea.

Pero esto no es definitivo, a pesar de las apariencias. Con los progresos de la edad, el vigor del sexo triunfante se debilita, y con suavidad o con convulsiones acaba por extinguirse. Y por fin llega a la vejez, y en ella la diferenciación sexual se atenúa más todavía. En la extrema ancianidad, como en la primera infancia, otra vez se nos haría preciso indagar minuciosamente el sexo, a la vista de un anciano, si no fuese por los vestidos que lo denuncian.

La coexistencia de los dos sexos

Y esto que ocurre en el curso normal de la vida se hace mucho más patente en condiciones patológicas. Los médicos vemos de contínuo hombres o mujeres que debilitan o destruyen sus órganos específicos, pueden llegar no sólo al estado eunucoide, de indiferencia sexual, sino a estados claramente inversivos, que no podrían explicarse sin admitir la existencia soterrada de esos gérmenes heterosexuales. Citaremos algunos. En los años que preceden a la pubertad, no es raro ver que tal niño adquiere una obesidad peculiar, verdaderamente afeminada, que coincide con una súbita parada en el desarrollo de sus órganos específicos, con un atiplamiento de la voz y una tendencia manifiesta, en los ademanes, en la efectividad, en la psicología entera, hacia el sexo contrario.

En la crisis de la decadencia es aún más frecuente ver fenómenos semejantes a los que acabamos de describir, sobre todo en las mujeres. En muchas de ellas la feminidad parece que se agota en estos años de la menopausia; y rebrotan como los gérmenes de cosechas antiguas en un campo sin cultivo, los caracteres masculinos: el vello de la cara, la corpulencia del tronco, la voz que se hace más grave, y el genio, que se endurece; todo denuncia, en suma, el varón dormido, que despierta.

Con mayor claridad, naturalmente, se observa la inversión en ciertos casis de tumores de la región suprarrenal que originan la transformación inesperada y casi completa de una morfología de mujer en una morfología masculina, y en algunos de estos casos se a podido hacer la contraprueba de extirpar el tumor y presenciar el retorno a la feminidad primitiva.

Los estudios recientes, por ejemplo los de Krabbe, han puesto de manifiesto que esos tumores capaces de transformar una mujer en un casi varón, son tumores originados en gérmenes del otro sexo, que cada uno lleva en potencia, y que por razones patológicas que se nos escapan, pueden llegar a adquirir inusitada impotencia. La hipótesis de los dos sexos coexistentes, uno frondoso y otro mezquino y sojuzgado, es, pues, más que una hipótesis, una realidad en estos casos.

Mi discípulo Varas López ha publicado recientemente tres casos de mujeres de apariencia de feminidad perfecta, o casi perfecta, en las que por motivos accidentales se las encontró en el abdomen pequeños tumores perdidos, que resultaron ser glándulas masculinas. No haremos ahora más que indicar la importancia de este hallazgo que probablemente podría ser repetido con mucha mayor frecuencia si se fiáse, no a la casualidad, sino a una investigación detallada y sistemática.

Los fisiólogos, por su parte, han logrado el complemento experimental de estas observaciones en la especie humana. Los trabajos recientes de Steinach, de la escuela de Lipschutz, de Costa y otros, han probado de una manera concluyente que cuando se castra a un animal queda en un estado eunucoide o asexuado; y si entonces se le injerta una glándula específica del otro sexo, aparecen las características del sexo contrario; de suerte que, a voluntad, podemos cambiar el sexo de la bestiecilla, y aun producir un estado de hermafroditismo, de bisexualidad si el injerto se hace a la vez con las glándulas de los dos sexos.

Para mí no tiene duda esta hipótesis de la bisexualidad inicial de los organismos. Una observación atenta del problema en un material muy numeroso me ha convencido de ello, y creo que se trata de concepto fundamental para la comprensión de la mayoría de los problemas sexuales.

Ahora bien, esta bisexualidad supone un grado transitorio en la evolución de las especies vivas. No es, pues, una monstruosidad como se suponía, aunque socialmente y clínicamente, pueda adoptar modalidades monstruosas. Más, desde el punto de vista biológico no podemos considerarla como una forma intermedia del desarrollo, como un escalón previo en la ascensión de las especias hacia su perfección; como un estado, en suma, que desaparecerá con el porvenir, sobre todo si los hombres no entorpecemos el impulso progresivo de la naturaleza.

DR. GREGORIO MARAÑÓN

(Continuará)

LEA USTED Y PROPAGUE LA "Hoja Sanitaria" I. W. W.

LA VIRUELA

La viruela, es la enfermedad más fácilmente transmisible y cuyo contagio dura más largo tiempo.

El contagio se hace o directamente, para lo que basta ponerse en relación con un enfermo, o indirectamente por objetos usados por un enfermo, como ropas de cama interiores, frazadas, etc., ropas de uso personal u objetos que haya usado un enfermo o que se encuentren en su habitación.

La viruela es contagiosa desde la incubación y sobre todo durante el período de erupción y desecación. Una persona sana que haya estado en contacto con un varioloso, puede también transmitir el contagio.

La enfermedad no comienza inmediatamente, sino que la persona que ha sido contagiada caerá enferma dos semanas después;

Un caso de viruela, aunque sea de los más suaves, puede producir en otra persona la enfermedad en la forma más grave y alarmante; por eso, el que contrae la viruela, es para las personas de su familia y para sus vecinos, un grave peligro.

Las lavanderas, las traperas y todas las que corren con los objetos usados por un varioloso, se sabe que pagan un gran tributo a la viruela, siempre que no estén vacunados.

Para evitar el contagio: debe aislarse al enfermo; su ropa y habitación deben desinfectarse y todos los habitantes de la casa deben vacunarse.

No existe sino un solo medio para prevenir la viruela: la Vacunación y Revacunación.

La ley ordena que todos los habitantes de la República, recibirán la vacunación en el primero año de la vida y la revacunación en el décimo y vijécimo año, bajo multa de 10 a 50 pesos.

El padre o la madre que no vacuna a sus hijos, atenta contra la vida de ellos; el que por desidia no se vacuna después, puede desaparecer víctima de la viruela.

Las personas que se han vacunado con éxito en los últimos años, se librarán de la viruela o en el caso raro de que sean atacadas, tendrán una viruela benigna, llamada discreta, pero que puede contagiar a otra produciendo una viruela gravísima.

Los parientes, los cuidadores, las personas que llegar a visitar a estos enfermos y los vecinos de ellos, deben vacunarse aunque lo hayan hecho hace poco tiempo.

Es absolutamente falso que la vacunación y revacunación sean peligrosas aún en tiempo de epidemia de viruela.

Lo único que produce la vacuna, es hacer que no nos enfermemos de viruela, y es, por lo demás, el único preservativo contra esta enfermedad. De otro modo sería incomprensible que una ley de la República, obligara a vacunarse a todos los ciudadanos.

La acción de los antivacunistas es criminal, pues, tratan de alejar al pueblo de la vacuna, que ya tiene más de 100 años de experiencia, sin poder presentar en cambio nada que evite la viruela.

Producida la viruela, no tenemos hasta ahora un remedio para curarla. En la vacunación tenemos el único remedio para <<evitarla>>.

La viruela ha costado al país sacrificios enormes en vidas, en dinero y ha sido su mayor azote: La mortalidad que produce es siempre elevada.

Es obligación de los ciudadanos declarar a la Autoridad Sanitaria todo caso de viruela o varioloide, dentro de las 24 horas, en que aparezca la enfermedad.

La vacunación es gratuita, pero <<obligatorio>>.

El aislamiento debe ser riguroso y lo mejor cuando no hay medios de aislar al enfermo, es buscar la atención de un Lazareto.

La autoridad sanitaria que no tiene otro interés que el bien de la colectividad, en todo momento está lista para atender el pedido de la vacunación, para intervenir en el aislamiento de los enfermos y proporcionar la desinfección evitando así la mayor difusión.

LA SALUD Y LA VIDA

El hombre es un animal social por excelencia; vive y forma una familia, un hogar, una tribu, como los animales se reúnen en tropas, manadas o bandadas: el elefante, la oveja, las abejas, las hormigas, etc., nos sirven de ejemplo.

Como animal tiene deberes biológicos (de vida) que cumplir.

La naturaleza despierta en el hombre (<<a su debido tiempo>>) el apetito que le incita a buscar a su compañera (a su mujer) con la cual forma la familia y perpetúa la especie.

Como miembro de la sociedad o colectividad humana tiene también deberes que cumplir. El más importante de esos deberes es no dañarla, a fin de gozar de todas las ventajas y satisfacciones que procura a todos sus miembros una sociedad bien constituída.

Para eso debe ser un miembro sano de cuerpo y alma. Si no cumple con este deber primordial, tampoco podrá cumplir el deber biológico, que en precepto de la Biblia dice: <<creced y multiplicaos>>. El secreto y misterio de la vida, y su transmisión, reclaman que los progenitores están en perfecto estado de salud en el momento mismo de transmitirla a sus hijos.

Persona sana, en buena salud, es aquella que no siente, no se da cuenta del trabajo enorme que hace el corazón, el cerebro, el intestino, riñón, pulmón, etc. El conjunto de cada uno de estos órganos y sus dependencias forman el aparato de la circulación, el aparato o sistema nervioso, de la respiración, etc.

Se deduce de lo anterior que muchas de las principales funciones del hombre, esenciales para la vida, se efectúan sin la intervención de su voluntad. En otros términos, se mantienen y conservan sin que nosotros tomemos sino una partición indirecta a fin de asegurar su propia existencia.

De esta manera se conserva la salud y la vida. Pero es indispensable, al mismo tiempo, prevenir o alejar las enfermedades y peligros que la amenazan.

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057
En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
Se garantiza la seriedad.

MANUEL VÁSQUEZ O.

Practicante de cirugía menor

Aplica toda clase de inyecciones

Hace lavados y curaciones

Calle Copiapó Nº 1152 Santiago

HIGIENE Y PROFILAXIS BUCODENTARIA INDIVIDUAL O PARTICULAR.

Higiene en el adulto sano

<<Higiene practicada por el mismo individuo>>. –La higiene personal de la boca en el individuo sano se deberá practicar de acuerdo con ciertas normas generales, que deberán variar únicamente en los sujetos sanos, pero predispuestos, y en ciertas profesiones que requieren un cuidado especial.

<<Higiene y profilaxis normales>> -La protección bucal practicada por el mismo individuo puede comprender cuatro grupos de medidas higiénicas, de las cuales el primero está representado por medios profilácticos generales y los tres últimos por métodos mecánicos, químicos y bactericidas. El uso de los dentífricos es un factor coadyuvante de la higiene bucal e que se utilizan estos tres últimos medios, pero su acción real está restringida a las nociones que explicaremos más adelante.

1. MEDIOS PROFILÁCTICOS GENERALES. –El mantenimiento de las condiciones normales del aparato buco-dentario es en gran parte, como lo vimos anteriormente, función dependiente de los cuidados higiénicos generales del individuo. Se explica fácilmente que la falta de aseo personal, la insalubridad de las habitaciones, etc., determinen un estado de menor resistencia orgánica, la que influirá notablemente sobre el desarrollo y conservación del aparato dentario.

Los trastornos de la alimentación, ya sean cuantitativa y cualitativamente, ejercen una influencia desfavorable sobre la dentadura. Aparte de la acción indirecta de las afecciones gastro intestinales a través de una disminución de resistencia individual, debemos recordar la acción nociva directa ejercida por algunas substancias susceptibles de experimentar una fermentación ácida entre las cuales deberemos recordar azúcares, la albúmina, [fisci]na, cafeína, confituras, chocolate, etc.

En otros casis una alimentación deficiente puede determinar la aparición de un síndrome escorbútico, de pelagra, etc., una de cuyas primeras manifestaciones será el estallido de accidentes buco dentarios.

En otras ocasiones un régimen exclusivo, como el lácteo y sus derivados puede producir por fermentación láctica, procesos de decalcificación o bien procesos infecciosos o inflamatorios (aftas, algorras, etc.). Ciertas frutas, vegetales y manjares ácidos (naranjas, limón, grosellas, tomates, vinagres, etc.) pueden ser factores de desmineralización. Las bebidas demasiado calientes seguidas o alternadas con la ingestión de substancias heladas o ácidas (helados, naranjas, etc.) pueden causar fisuras del esmalte o producir caries en las personas predispuestas.

El abuso del alcohol y del tabaco ejercen una influencia perniciosa sobre la cabidad bucal, ya sea porque producen perturbaciones en el resto del organismo o porque son capaces de actuar directamente sobre la cabidad bucal (congestiones, leucoplasias, gingivo-estomatitis, etc.).

Las medidas profilácticas de la boca deberán referirse también a la protección mecánica de la dentadura. Se evitará el empleo de los dientes para usos inadecuados, como tenaza o cascanueces o bien para cortar hilos, trozos de madera, etc., que predisponen a numerosos accidentes, como fisuras del esmalte, traumatismos del paquete vásculo nervioso en el agujero apical, etc. Por otra parte, la impotencia funcional de un lado de la mandíbula predispone a los depósitos de tártaro y, por ende, a numerosos mecánicos e inflamatorios.

2. PROTECCIÓN MECÁNICA DE LA BOCA DE LOS DIENTES –Hemos visto al estudiar la defensa orgánica o natural contra el polimicrobismo de la boca que la acción mecánica de la masticación es acaso el factor defensivo de mayor importancia. Significa el arrastre mecánico de la mayor parte de los resíduos alimenticios en fermentación, así como de las descamaciones epiteliales y conglomerados mucosos, con todos los microbios contenidos de aquellos. La limpieza mecánica de la boca consistirá, pues, en reforzar la acción protectora de la masticación normal.

Los cuidados mecánicos consisten en el uso del cepillo de dientes, los enjuagues y lavados de la cabidad bucal, el masaje de las encías y la limpieza de los intersticios dentarios por medio de hilos o mondadientes.

EL TRACOMA

Medidas profilácticas elementales

En la profilaxis del tracoma como en la profilaxis de la ceguera general, el médico, e estudiante de medicina, el practicante, el vacunador y todos aquellos que por razón de sus ocupaciones tengan contacto con la práctica médica, represen-

tan un papel importantísimo. Es deber del médico y del estudiante de medicina, un deber imperativo de ciencia y de conciencia, familiarizarse con las enfermedades oculares corrientes (tracoma, conjuntivitis, gonocócica, úlceras corneales, iritis, glaucoma, etc.) permitiendo así establecer un diagnóstico preciso y orientar un tratamiento precoz inteligente.

Consejos a los enfermos de tracoma

Ponga su confianza en el médico y siga estrictamente sus indicaciones. No desespere si la marcha del tratamiento es lenta. Usted curará si no abandona prematuramente el plan aconsejado por la ciencia.

SU ENFERMEDAD ES CONTAGIOSA. –Trate de ser lo más limpio posible. No bese a los niños; lave sus manos con frecuencia, sobre todo después de tocarse los ojos.

Duerma solo. Tenga para usted una cama y a ser posible una habitación independiente.

Sus paños de cara, sus pañuelos, sus servilletas y todos los objetos propios de limpieza personal deben ser sólo de su uso.

Procure evitar el contacto íntimo con sus familiares y amigos. Sólo así evitará en gran parte el contagio de sus deudos y amigos.

Haga examinar periódicamente a los suyos, especialmente a los niños, para sorprender la enfermedad, si la hubieran contraído.

Si alguien enferma de los ojos en su familia o amistades, imponga o aconseje un inmediato reconocimiento médico.

No olvide que el tracoma es sumamente contagioso, pero curable, siguiendo un tratamiento paciente y continuado. Si no lo hace así puede quedar ciego.

Aunque su médico le dé el alta por considerarlo curado, visítelo de vez en cuando y no olvide los consejos de limpieza y las precauciones que aquí se le dan. El tracoma puede seguir siendo contagioso a pesar de estar aparentemente curado.

Consejo a los sanos

No olvide que el tracoma es una grave enfermedad de los ojos y que se caracteriza por su contagiosidad. Evite el roce y contacto íntimo con un enfermo de la vista, hasta cerciorarse por certificado médico que no se trata de tracoma.

Si alguien de los suyos sufre de la vista (irritación, dolor, ardor, secreción, párpados caídos), hágalo examinar inmediatamente. Puede ser tracoma. Si lo fuera, evite a toda costa tocar los ojos del enfermo sus manos, sus toallas, sus pañuelos, etc. No duerma en la misma cama, ni en la misma habitación a ser posible.

Procure que el enfermo no deje el tratamiento hasta que el médico lo permita.

No olvide que el contagio del tracoma se hace principalmente con el roce, contacto o convivencia con un enfermo. El hacinamiento, la promiscuidad en las habitaciones favorecen mucho la disminución de la enfermedad.

Acuda pronto al médico cuando note algo anormal en sus ojos. El tracoma en sus comienzos da muy pocos síntomas. Una simple irritación puede ocultar esa terrible enfermedad.

PARA PRESERVAROS DE LA TUBERCULOSIS ES PRECISO QUE SEPÁIS

QUE el alcohol es el enemigo de la salud, mina las fuerzas y favorece la tuberculosis.

QUE la limpieza del cuerpo es necesaria a la salud.

QUE el polvo, la suciedad, los departamentos obscuros y mal aireados propagan las enfermedades y sobre todo la tuberculosis.

QUE el aire libre y el sol, el reposo y una alimentación bien comprendida os curarán más seguramente que las drogas.

QUE el esputo contiene microbios de enfermedades y que el escupir por todas partes propaga la tuberculosis.

QUE debéis cuidar que los niños no usen objetos en los cuales pueda haber saliva de otros.

LA TUBERCULOSIS NO DEBE ASUSTAROS

PORQUE la tuberculosis no es hereditaria.

PORQUE la tuberculosis es contagiosa.

PORQUE la tuberculosis es curable; cuanto más al principio sea tratada, mayores serán las probabilidades de curación.

PORQUE la tuberculosis no es una enfermedad que se deba ocultar.

PORQUE, en fin, conocer la propia enfermedad, ya casi es comenzar a combatirla.

La lucha contra la tuberculosis no debe degenerar en lucha contra el tuberculoso.

(Primera <<semana de la Tuberculosis>>, 12 a 17 de Septiembre de 1926).

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057
Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche
ATENCIÓN MÉDICA:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
PRECIOS AL PÚBLICO:
Consultas $ 2.-
Inyecciones 1.-
Curaciones, lavados 1.-
R. Wassermann 5.-
Ex jugo gástrico y orina 5.-
Extracciones 1.-
Curaciones dientes 1.-

SANTIAGO DE CHILE, NOVIEMBRE DE 1926 — NÚM. 19

I. W. W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — La salud es la vida.

Correspondencia a Luis A. Soza — Nataniel 1037-A — Valores y giros al tesorero: Luis E. Heredia M.

SI NO ME MATAS TE MATO

DESTRUYA LOS CRIADEROS DE MOSCAS

1. Las moscas molestan y amenazan la salud. Pasamos el tiempo espantándolas. Pero mejor que espantarlas, es matarlas antes que nazcan.

2. Una onza de prevención vale más que un quintal de curación. Una hora en la destrucción de los criaderos alrededor de su casa, de su almacén o de su establo hace más que una semana ocupada en echarlas a volar.

3. Los nidos de moscas se encuentran donde hay materias en putrefacción, como ser: basuras, desperdicios, estiércol, animales muertos y charcos de agua de la cocina y de la lavaza, arrojada al patio. No habiendo putrefacción no se pueden criar moscas.

4. Las observaciones de un experto dan las cifras de 5,598.720,000 moscas producidas por una sola en un verano. Si una mosca puede producir cinco mil millones y medio, ¿cuántas pueden reproducirse en su tarro de basura?

5. Las moscas del comedor significan enfermos en el dormitorio.

6. Las moscas en la leche abren una tumba para las guaguas.

7. Si se repugnaran las moscas como las aguas sucias, habría menos tifus.

USTED DEBE AYUDAR

1. No admita las moscas en su casa. Las sobre puertas y ventanas de esterilla metálica evitarán vestir luto.

2. Tenga su tarro basurero bien tapado y vacíelo a lo menos una vez al día. Es preferible ayunar antes que comer entre moscas.

3. No compre su alimento en el almacén infectado por las moscas, y notifíquelo al despachero.

4. Esto no es todo: vaya aún más lejos. Evite la posibilidad de la crianza con un fuerte desinfectante. Esto se consigue mezclando cinco litros de agua hirviendo con una botella de agua de cuba y una de parafina.

5. Rocíe su tarro basurero con este líquido cada vez que eche basuras. Rocíe las pilas de desperdicios, en los tarros viejos, en los charcos, etc. Esto es un preventivo poderoso para impedir los criaderos de moscas.

Mosca Común
(MUSCA DOMESTICA)

El Estado eugenesico y el Estado fecundo

El eugenésico es Inglaterra y el fecundo es la Rusia de los Soviets; por lo menos es ésta la revelación de las cifras estadísticas publicadas por el Ministerio de Salubridad de Gran Bretaña.

En efecto, en esa lista sobre la proporción de los nacimientos por cada un mil habitantes, Inglaterra figura con 18.6 y Rusia con 42.6. La diferencia es bien notable y habrá llamado sin duda la atención de los lectores. ¿De dónde se deriva esta enorme diferencia de natalidad?

Una sugestiva anécdota que cuenta Manuel Devaldés en un estudio sobre el eugenismo y el malthusianismo en Inglaterra, ilustrará prudentemente las dudas de todo el mundo. El año pasado se presentó ante el juez de Whitechapel, uno de los barrios más pobres y miserables de Londres, una mujer acusada de adeudar varios alquileres. Llevaba un niño en sus brazos.

—He ahí la causa de vuestro retardo en pagar los alquileres—le dijo el juez.

Tengo seis más en casa, señor, repuso la pobre mujer.

—Tanto peor para vos, respondió el juez. Siento que todavía no hayáis aprendido el medio de no tener niños. Hacéis la desgracia y la ruina de vuestro país. Los obispos mismos convienen ahora en que no es razonable tener demasiados hijos.

El caso se difundió, llegó a oídos del Ministro de Justicia y el juez de Whitechapel fué reconvenido.

Pero el juez de Whitechapel estaba en lo cierto. Las estadísticas más recientes y hasta las encuestas económicas le dan la razón. Los mismo miembros del Gobierno declararon en 1922, basándose en cifras estadísticas, que Inglaterra no podía producir la mitad de lo que es necesario a su población actual. Si no bastara esto, las cifras del chomage británico son todavía más concluyentes; en 1919 había 1.500.000 desocupados; a fines de Diciembre de 1925 esta cifra había sido reducida apenas a 1.227.500, haciéndose notorio que ya era imposible volver a la cifra mínima de 200 mil cesantes de antes de la guerra. La industrialización progresiva del mundo va empobreciendo a Inglaterra y haciendo más difícil la vida en las islas.

Esta situación evidente es la que ha estimulado y hecho crecer la campaña religiosa, política y económica contra la población. «Inglaterra está saturada de hombres», dicen los economistas. La misma idea sustentaban obispos anglicanos y hombres políticos. El Rdo. doctor Barnes, obispo de Birmingham decía no hace mucho en un sermón: «Sería prudente hacer ver a los miembros más imprevisores de la sociedad que las familias numerosas son una traba para el progreso social. Se dice que esa gente se atiene al mandamiento «Creced y multiplicaos», pero los que discurren así aplican un texto inaplicable en las condiciones modernas de la sociedad.

Más adelante el mismo eclesiástico aseguraba que no había ninguna diferencia entre el ideal eugenista y la doctrina de Cristo.

Pero estos son sólo casos aislados. Más fuerza tiene indudablemente una exposición de la vasta organización británica a base de las ideas malthusianas y eugenésicas para limitar y seleccionar la natalidad. En este sentido podemos proporcionar algunas sorpresas al lector.

La cuestión fué llevada a los partidos mismos. En el Congreso anual del Partido Laborista celebrado el año pasado en Liverpool, Mrs. Barker, esposa de un miembro de la Cámara de los Comunes, pidió que se acordara la libertad para proporcionar a las mujeres informaciones anticoncepcionales. Votada la proposición se manifestaron 1.824,000 votos por la negativa y 1.530,000 por la afirmativa. Un poco más y el Partido Laborista acuerda la esterilización de l mujer.

Mr. Keynes, el célebre economista, es un ardiente partidario de la limitación de la natalidad; en la reunión que celebró el Partido Liberal de Cambridge el año pasado, Mr. Keynes propuso el problema de la población, con el fin de orientar al Gobierno hacia una política de limitación. En Agosto también del año pasado, en una discusión parlamentaria, la Cámara de los Comunes reveló la siguiente proporción favorable a la limitación de la natalidad: 20 socialistas, 1 comunista, 3 cooperativistas, 1 liberal y 9 conservadores.

Vamos ahora a las organizaciones particulares. Estas organizaciones están clasificadas en dos rangos: los malthusianistas y los eugenistas. Los primeros no atienden sino a la cantidad; los malthusianistas dicen que la población crece demasiado, más allá de la producción de alimentos y que esto va creando una serie de problemas económicos y morales. Este principio está sustentado por la Malhusian League, fundada en 1877, y cuenta con una revista «The New Generation». En el comité de esta asociación figuran nombres tan prestigiosos como los de los escritores Arnold Bennet y Cicely Hailton: de los economistas Drysdale, Keynes, Kox; del antropologista Westermarck y y del regionalista Robertson.

La teoría eugenésica está sostenida por la Eugenics Education Society y cuenta con una revista, «The Eugenics Review». Entre sus miembros más destacados figuran: el filósofo Havelock Ellis, el fisiologista Arthur Thompson el biólogo Huxley, hijo del gran Huxley, que todos los estudiantes deben conocer, y el diácono Inge. Además esta teoría cuenta con un laboratorio eugénico en la Universidad de Londres.

Pero por sobre estas dos corrientes está todavía la creada por la célebre María Stopes y que está reconcentrada en la «Society for Constructive Birh. Control and Racia Progress» con el siguiente programa:

1.° Hacer conocer a todos, los hechos sexuales y la naturaleza fundamental de las reformas que contiene el control consciente y constructivo de la concepción.

2.° Considerar los aspectos individuales, nacionales, internacionales, raciales, políticos, científicos y espirituales;

3.° Suministrar a todos los que no los poseen, los conocimientos para los sanos métodos fisiológicos del control.

Control en la acepción inglesa quiere decir limitación y selección.

He aquí, a la ligera, unas cuantas referencias sobre las causas que originan esta depresión notable de la natalidad británica. La cifra mínima de natalidad registrada por Gran Bretaña en el índice ha debido, sin duda, llenar de regocijo a malthusianos, eugenistas y «stoppistas».

Ante el Estado británico eugénico, el Estado soviético aparece de una fecundidad patriarcal.

Ahora hace falta esperar algún tiempo para ver si el Estado comunista tan procreador, resulta asimismo un buen padre.

W.

La educación sexual y la diferenciación sexual

EN PRO DEL AUGE DE LA INDIVIDUALIZACION SEXUAL

El conseguir una mayor diferenciación sexual en nuestra especie humana, es decir, un predominio cada día más firme de la personalidad del sexo, por la exaltación del sexo legítimo y la abolición de los restos heterosexuales, es, pues, todo un programa pedagógico, si bien la generosidad de la intención esté todavía muy lejos de la eficacia de nuestros medios para conseguirla. Pero es evidente que a medida que esa diferenciación sea más grande, la vida sexual de los hombres será más diáfana y más simple.

Antes de pasar adelante, quiero hacer notar que este enunciado, sobre cuya trascendencia me permito insistir, no es nuevo en la historia de la ciencia. Aparte de los mitos antiguos antes recordados, muchos naturalistas y filósofos del siglo pasado, como Darwin, Weissman, Weininger y otros, habían insistido sobre el mismo tema. Singularmente las teorías de Weininger alcanzaron una boga que ahora vuelve a reavivarse. Para este autor, que veía los problemas con aquella agudeza mezcla la de arbitrariedad que da el hallarse en el umbral de la locura, las desdichas sexuales de la humanidad dependían del bisexualismo originario de los hombres. «Todo individuo, decía, tiene tantas partes de varón y tantas de hembra, y según el más o el menos de ambas se ha incluído en uno u otro sexo». Esto es exacto— acabamos de verlo—, y Weininger lo vió de un modo genial. Pero el malogrado filósofo vienés era un solitario patológico y un terrible antifeminista; y partiendo de la superioridad del sexo masculino, ápice del reino animal, suponía que si las mujeres eran a veces dignas de estima, era sólo por la intensidad de los elementos varoniles que guardaban; y, en cambio, lo que impedía al hombre elevarse hacia la perfección, eran los elementos de mujer que lleva escondidos. De esto deducía que el progreso de la Humanidad se haría por la eliminación de esos gérmenes femeninos que conducirían a una generación de varones sexualmente puros, sin mezcla alguna de mujer y liberados de la preocupación del sexo.

Nuestro punto de vista es bien distinto. Creemos en la necesidad de una diferenciación sexual progresiva, pero no sólo en el hombre sino también en la mujer. Nadie puede sostener hoy día que la esencia de la masculinidad sea superior a la de la feminidad. Son simplemente distintas; y su excelencia depende, justamente, de su distinción, que debe llevarse hasta su máximo. El varón deberá sofocar, como decía Weininger, los restos que tiene de mujer y exaltar los elementos propiamente varoniles; pero paralelamente, la mujer deberá sofocar cuanto tenga de varón y exaltar su feminidad; para alcanzar unos y otros el auge de la individualización sexual, que da el máximun de garantías para que el cumplimiento del instinto de reproducción no se convierta en manantial de desdichas.

LAS PERVERSIONES HUMANAS NO SON SINO UNA COPIA DE LAS DE LAS BESTIAS

Para explicarnos bien el por qué de ligar el progreso sexual con la diferenciación sexual, es preciso que recordemos que el estado de bisexualidad absoluta, de hermafroditismo, es propio de las especies inferiores de casi todas las plantas y de muchos animales de los últimos tramos de la escala zoológica: platelmintos, gusanos, crustáceos, etc. La diferenciación sexual, el dismorfismo sexual, va marcándose a medida que ascendemos por las especies y alcanza su máximo desarrollo en los mamíferos superiores. Por lo tanto, como dice un autor reciente, «todo intento de la naturaleza o de la cultura para borrar la diferencia entre los específicamente masculino y lo específicamente femenino tiene que considerarse como un atentado al progreso biológico de la Humanidad» (Bloch).

Todavía en muchas especies animales inferiores, ya con individualidad heterosexual, la diferenciación morfológica de los sexos es aún oscura. En las especies superiores, esta diferenciación alcanza los grados de intensidad que a veces se revisten de aparato teatral como el plumaje brillante de los machos de muchas aves, la melena soberbia del león, etc. Pero la diferenciación casi absoluta, la que puede establecerse comparando rasgo a rasgo toda la anatomía, y toda la fisiología, y aún toda la psicología del macho y de la hembra, se logra sólo en la especie humana.

La evolución del instinto, no hay que decirlo, sigue una marcha correlativa a la de la morfología. El molusco hermafrodita busca y encuentra en sí mismo su mecanismo de reproducción. El animal unisexuado busca para cumplir la misma ley al del sexo contrario. Pero en la lucha intersexual hay muchos matices que nos indican gradaciones diferentes en la individualización de los sexos, cuya meta de perfección no hemos alcanzado todavía.

Y así vemos que en los animales, en todos sus escalones evolutivos, es extraordinariamente común la homosexualidad, que no es sino el recuerdo del hermafroditismo primitivo. En los libros de psicología animal, como el de Caufeynon, el de Canestrini, etc., se habla largamente de las «perversiones animales»; y, cosa curiosa, las descripciones se calcan sobre las de las perversiones humanas como si el hombre las hubiera inventado. El mecanismo, sin duda, es el inverso. Las perversiones humanas no son sino una copia de las de las bestias, y sería más exacto decir que el hombre ha perpetuado las mismas modalidades aberrantes del amor de los animales.

Puede asegurarse que al homosexualismo, producto aún de la insuficiente diferenciación sexual, es menos frecuente a medida que nos acercamos al hombre. Y en el hombre tal vez hubiera desaparecido ya si influencias psicológicas y pedagógicas desgraciadas no lo hubiesen dificultado. De todos modos, ésta, como todas las demás manifestaciones aberrantes del amor, disminuye cada día. No piensan así los que viven sujetos al prejuicio de que el tiempo pasado fué mejor, y de que los vicios de hoy son los mayores que jamás vieron los siglos. Pero este es un error de perspectiva ante el que es necesario reaccionar: un error tan grosero como lo sería el afirmar que esta piedra en que estoy sentado es mayor que la montaña que distingo en el confín del horizonte, sencillamente porque mis ojos la ven de mayor tamaño. Más los que han estudiado atenta y serenamente la cuestión nos afirman que el instinto sexual evoluciona en el hombre hacia una mayor simplicidad y perfección. Citaré otra vez a Bloch, autor que me es especialmente grato: «de las investigaciones que he practicado, afirma, he adquirido el convencimiento, que desearía ver admitido como una verdad científica, de que hoy día, en nuestro tiempo tan zaherido y desacreditado por nervioso, degenerado y ultracivilizado, no sólo no hay tantos pervertidos como en pasadas épocas, sino que los perversos de hoy, en su mayor parte, no pueden considerarse como degenerados».

¿Quién podrá dudar si no está apasionado, que estas palabras optimistas son exactas? Pensemos que un Dios justiciero y preocupado de la moral de sus criaturas no tendría hoy, al cabo de tantos siglos, que recurrir al fuego para destruir ninguna nueva Sodoma: le bastaría con unos cuantos hombre inteligentes, repartidos por las escuelas y los confesionarios.

(Continuará) DR. GREGORIO MARAÑÓN

¿SABIA UD?

Que en proporción al número de habitantes, mueren en Chile más guaguas que en ningún otro país del mundo?

Que el más grande enemigo de nuestra salud es la mosca común?

Que la mosca es hija de la inmundicia y que el tarro de la basura, las caballerizas, los establos, los pudrideros de desperdicios, son criaderos de estos insectos?

Que una simple mosca es capaz de producir 5,598.720,000 moscas en un solo verano? Si una puede producir tal cantidad cuántas estarán multiplicándose en su tarro basurero para traer efermedades a su familia?

Que una sola mosca en la leche puede significar un niñito en el sepulcro?

Que en un escremento de mosca se encontraron vivos 5,000 gérmenes de tuberculósis?

Que si Ud. no mata las mosca ella puede matar a Ud.?

DESTRUYA EL CRIADERO DE LAS MOSCAS

Primero Sacando la basura de todas partes.
Segundo Guardando bien tapado su tarro basurero.

NUNCA LO HAGA

Nunca compre alimentos en almacenes infestados de moscas.

Nunca compre nada al carnicero que deja la carne descubierta.

Nunca deje en su casa la leche, el pan u otros alimentos expuesto a las moscas.

Nunca coma en restaurantes donde las moscas sean toleradas y al proceder así dígaselo al dueño.

IMPRENTA LIBERTA

NATANIEL, 1057 A

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo, como ser: Hojas cartas, Sobres, Facturas, Memorandums, Partes de matrimonio, Tarjetas comerciales, Volantes, Tarjetas de bautizo, Se imprimen cintas de todas clases.

—: PRECIOS MODICOS :—

Cartilla de Higiene Personal

CAPITULO XXIII

Cuando el sistema nervioso ha hecho una vez una cosa, la hace después con más facilidad. Cuando se ha repetido un acto gran número de veces, el sistema nervioso se adiestra en él, de manera que después lo ejecuta ya con facilidad y rapidez y a menudo sin pensar en él. Cuando el sistema nervioso ha quedado adiestrado de esta manera, decimos que se ha formado un «hábito» o una «costumbre».

No sabemos la modificación que ocurre en el sistema nervioso cuando se forma un hábito o una costumbre; pero sí sabemos que tanto en los movimientos de los músculos como en el perfeccionamiento de los fenómenos intelectuales y en la formación del carácter nada tiene tanta influenria como los hábitos que hayamos formado.

Conservar los dientes limpios, respirar aire puro y acostarse todas las noches temprano, son tres costumbres que favorecen mucho la buena salud.

LOS HABITOS Y LA SALUD.—No son los actos aislados sino los hábitos, los que destruyen la salud; no son los actos aislados sino los hábitos, los que reconstruyen la salud. No quedará uno encorvado de la espalda por inclinarse sobre su escritorio un día, ni llegará a ponerse derecho porque se conserve así algún tiempo, mientras que camina por la calle. Comer apresuradamente un día para correr en seguida a la escuela no nos causará dispepsia, ni tomar despacio algunos manjares la curará. Los dientes se carian no porque los dejemos de lavar un día, sino porque formamos la costumbre de dejarlos sucios todos los días. El sistema nervioso se daña no por desvelarse una noche, sino por la costumbre de desvelarse.

El camino para conseguir la salud no se anda en una carrera apresurada y corta, sino por una marcha perseverante y asidua en la buena dirección. Los «hábitos» no los «actos» son los que importan para conservar sano el cuerpo.

SIETE HÁBITOS HIGIÉNICOS QUE SE DEBEN FORMAR:

1. Conservar los dientes limpios.
2. Comer moderadamente y masticar perfectamente el alimento.
3. Respirar aire puro.
4. Acostarse temprano todas las noches
5. Hacer el ejercicio conveniente y conservar recto el cuerpo.
6. Aprender a descansar y a conservarse tranquilo.
7. Preservarse lo más que sea posible de los gérmenes morbosos.

Trientas años ha que un joven anudó de esta manera el tallo de un árbol que en aquel tiempo era pequeño y tierno. Ya no pueden desanudarlo todos los hombres del mundo. Los hábitos que formamos en la juventud son como los nudos que después no podremos desatar jamás.

Fórmese estos siete hábitos y ellos harán más para conservar la salud que todas las medicinas del mundo.

FORMAR HÁBITOS HIGIÉNICOS DEBE SER UNA PARTE DE NUESTRA VIDA.—Nuestros hábitos llegan a ser una parte de nuestro modo de vivir y de hacer las cosas, y ya no pensamos en ellos como algo que necesite un trabajo adicional. **Si usted forma los hábitos que acabamos de mencionar, pronto se limpiará los dientes sin que piense en ello y se asombrará de que haya algunas personas que pueden sentirse bien sin hacerlo diariamente. Quedará usted sorprendido de que haya alguno que quiera enfermarse comiendo demasiado o pasando los alimentos sin masticarlos, o que haya alguien que pueda vivir en una atmósfera espesa y apestosa, cuando está separado del aire puro sólo por el espesor del vidrio de la ventana.**

Sentirá usted que sus propios músculos están duros y fuertes y compadecerá a las personas cuyos músculos están delgados y [illegible]. Perderá [illegible] con [illegible] que [illegible] sin [illegible] que hacer [illegible] noche, [illegible] ya es tiempo de acostarse. Enc[illegible] usted gracioso ver alguno excitado [illegible] por el más pequeño motivo, [illegible] como abeja que haya perdido su [illegible]. Se cuidará de los gérmenes de enfermedades, sin sentir que está tomándose un trabajo adicional y se compadecerá de los infelices que sin necesidad se exponen a contraer enfermedades contagiosas. Ponga usted en práctica estas costumbres saludables y verá después de poco tiempo no le cuesta ya trabajo alguno seguirlas.

HÁBITOS MENTALES.—De la misma manera que formamos hábitos del cuerpo, así también formamos hábitos de la mente. Del mismo modo que los hábitos y los actos aislados son los más importantes para el cuerpo, así también son los hábitos los más importantes para el espíritu. Un alumno no es reprobado en la clase porque deja de ir a la escuela un día, ni tampoco puede sacar una buena calificación al fin del año si estudia sus lecciones un sólo día. El trabajo perseverante día tras día es el que perfecciona la inteligencia, hace mayores los conocimientos y forma los hábitos de trabajo que hacen capaz al alumno de pasar de curso en curso de una manera satisfactoria.

Se debe formar el hábito de estudiar y una vez obtenido se hallará que es tan fácil aprender las lecciones como dejar de hacerlo. La juventud es el tiempo en que se forman hábitos duraderos. Dos o tres días son bastante para formar o destruir un hábito en un niño muy chico; pero mientras más grandes somos, más difícil es para nosotros romper los antiguos hábitos y formar nuevos. De la misma manera que los huesos van endureciéndose a proporción que se avanza en edad y se consolidan en las mismas formas que tomaron en la juventud, así el sistema nervioso se acostumbra al modo de hacer las cosas mientras más avanzan los años. Debemos formar hábitos que nos conduzcan por el camino de la salud para llegar a ser hombres

APRENDER A COMER

Es cosa tan sabida, que no podrá menos de despertar la hilaridad de muchos esto de querer enseñar a comer; pero el asunto es más serio de lo que parece, porque, después de la época de la lactancia—caso de que hayamos sido alimentados a pecho—en general, no sabemos comer y esta ignorancia acarrea consecuencias que no pueden ser miradas con ánimo alegre.

Desde luego, nuestra enorme mortalidad infantil tiene como una de sus causas principales, las enfermedades gastro intestinales del niño, en su mayor parte producidas por la incapacidad de la madre para prepararle debidamente el alimento adecuado a su edad. Por eso, los niños llegan a su mayor desarrollo con sus defensas orgánicas enormemente disminuídas.

Cuanto contribuya a aminorar este mal, es por lo tanto, útil y necesario, aun que represente tan sólo un pequeño avance en la tarea de hacer desaparecer los tres principales factores de mala alimentación del pueblo: la miseria, la insuficiencia de los salarios y la ignorancia de las mujeres para confeccionar los alimentos en forma que, a la vez, sean baratos y nutritivos.

Es conmovedor ver cómo la miseria arrastra hasta nuestros hospitales a personas que carecen en absoluto de medios de subsistencia. A diario las vemos llegar, principalmente durante la estación de invierno. Sus rostros demacrados reflejan angustia; tiemblan como si ya fuera a abandonarlas el último soplo de vida; se quejan penosamente y apenas si su voz les alcanza para referir con mucha dificultad sus múltiples y terribles dolencias. A esta clase de enfermos es imposible hacerles el diagnóstico. Es que sufren de hambre y frío. Las medicinas que reclaman sus achaques son alimento y abrigo. Es así como después de una o dos semanas de permanencia en el hospital, se les da de alta. Tal vez no han estado muy bien alimentados, porque en nuestros hospitales, con ser la comida mas abundante y mejor de la que ellos comen, deja aún mucho que desear, pero sí han permanecido bien abrigados y llevando una vida higiénica. Ahora regresan a sus pobres hogares sin hambre, sin frío. Ya no les aquejan esas terribles dolencias.

Más no tardarán en perder nuevamente la salud que así recuperaran y, tarde o temprano, irán a buscarla por el mismo camino, porque allí es donde también les conduce la escasez de sus salarios, que queda señalada como la segunda causa de mala alimentación. Es cierto que éstos han aumentado considerablemente de costo, pero el aumento corre paralelo al alza de todos los artículos alimenticios y, en general al costo de la vida. Agréguese a esto, que la mitad del salario, y a veces la totalidad, se gasta inútilmente y llegaremos a la conclusión de que las entradas, por muchas que sean, siempre resultan escasas.

En estas condiciones, resulta bastante difícil aprender a comer, más todavía si interviene el que queda indicado como tercer factor de mala alimentación, esto es la ignorancia de las mujeres para confeccionar el alimento, ignorancia muy explicable si se atiende a que la mujer del pueblo, fuera de los quehaceres domésticos como hacer de comer, lavar, arreglar la casa, criar los niños, etc., casi siempre tiene que trabajar para ayudar al sostenimiento del hogar; aparte de que jamás recibe una enseñanza relacionada con los cuidados y trabajos de su casa; se comprende entonces que siga la rutina de los escasos conocimientos de su madre y sea incapaz, a su vez, de enseñar a sus hijas.

La escuela pública que sería la llamada a tener un centro de enseñanza para madres y futuras madres, nada ha hecho hasta ahora por falta de iniciativa a veces y lo que es aún peor por falta de los medios necesarios. Sólo aisladamente algunas directoras de escuelas públicas, a quienes hacemos llegar nuestras felicitaciones, han fundado en sus respectivos establecimientos, cursos de Economía Doméstica, que habla con elocuencia de su entusiasmo y abnegación. Con todo, la mujer del pueblo se encuentra desarmada, podemos decir, para dirigir acertadamente su hogar.

Esa ineptitud se revela al analizar el alimento que ingieren diariamente los obreros. Lo vamos a ver: desayunan entre 6 y media y 7 de la mañana con una tasa de café puro, sobre todo en invierno cuando la leche encarece y un pedazo de pan. Generalmente, este es el desayuno que hace la mayoría de la gente. Lo toman con el mayor apuro, de un trago, decía una distinguida educacionista, a quien a esa hora se le recomendaba se sirviera frutas.

Almuerzan de 12 a 12.30 P. M.—Este varía según la estación. El peón que trabaja en las calles, lo hace al pié de la obra. En verano, su almuerzo se reduce a una ensalada de cebolla con tomate y ají, a veces un pedazo de arrollado, un trozo de pan y media sandía. En invierno, la mujer le lleva una olla con caldo, papas, zapallo, a veces, un pedazo de carne y pan. Después, el trabajador al día duerme la siesta en el suelo hasta que llega la hora de reanudar su trabajo.

Los obreros que van a sus casas o a una cocinería se sirven caldo o una taza de cazuela con carne, papas y zapallo y, a veces, un plato de porotos.

En la tarde salen del trabajo entre 5 y 6 y media. Muchos de ellos se van a una cantina a beber; están ahí hasta las 7 u 8 de la noche, hora a que comen un plato de puchero o bien nuevamente de porotos, guatitas, etc.

El alimento del peón del campo es aún más deficiente. Se reduce a una galleta y un plato de porotos en el almuerzo e igual en la comida. Este trabajador casi nunca toma desayuno.

Una alimentación igualmente escasa es la que también se les da a los niños.

Como se puede ver, para trabajadores que sufren un gran desgaste, este alimento es insuficiente, «especialmente el desayuno». Por eso el rendimiento del trabajo equivale en su deficiencia a la alimentación.

Si bien es cierto que es difícil cambiar costumbres tan antiguas, no lo es menos que se puede, con un poco de buena voluntad, sobre todo si se empieza con los niños, corregirlas y enseñar la manera de alimentarse en forma poco costosa y que a la vez reuna los elementos necesarios para reparar el desgaste sufrido por el organismo durante el trabajo.

He aquí el secreto para aprender a comer, aún con escasos recursos. Hay una gran cantidad de substancias alimenticias que no son de un costo muy elevado y que podrían servirse al desayuno: huesillos, ciruelas secas, naranjas, manzanas, etc.— Además, avena, sémola, morocho. Para personas de mayores recursos, huevos, jamón y tocino.

Una costumbre que debería tener toda dueña de casa rica o pobre, es confeccionar sus «menús» para toda la semana y así podría hacer sus compras por junto y ahorrar dinero.

Daremos algunos modelos que sirvan a ésta como punto de partida.

«Día Lunes».—Desayuno: higos secos, avena, una taza de café con leche y pan con mantequilla. Si se puede, un huevo.

Almuerzo: cazuela, un plato de col con papas (la col no debe ser recocida debiendo hervir solamente 15 minutos) postre, un plátano.

Onces: deben ser suprimidas o en su defecto, un vaso de leche y fruta.

Comida: sopa de arroz, porotos y asado con ensalada de lechuga.

«Día Martes».—Desayuno: una naranja, un plato de morocho, café con leche y pan con mantequilla. Si se puede, jamón.

Almuerzo: carbonada, zanahorias con salsa blanca, ensalada de pencas. Postre, dulce de membrillo.

Comida: sopas de harina de arvejas puchero seco con ensalada de berros. Postre manzanas cocidas.

«Día Miércoles».—Desayuno: huesillos, ulpo caliente, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede, un trozo de tocino.

Almuerzo: albóndigas, papas con mote, pescado con ensalada de lechuga. Postre, una naranja.

Comida: sopas de fideos, lentejas y asado con ensalada de beterragas.

«Día Jueves».—Desayuno: ciruelas secas, avena, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede, un huevo.

Almuerzo: ajiaco, acelgas con papas y una ensalada de achicorias. Postre, mermelada de damasco.

Comida: sopa de sémola, chuchoca con papas, asado con ensalada de berros. Postre, mermelada de damasco.

«Día Viernes».—Desayuno: una manzana asada, sémola con leche y pan con mantequilla. Si se puede jamón.

Almuerzo: cazuela, pantrucas. Postre, una naranja.

Comida: sopa de fideos, charquicán, ensalada de beterraga. Postre, un plátano.

«Día Sábado».—Desayuno: un plátano, morocho, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede un huevo.

Almuerzo: valdiviano, zanco. Postre, dulce de membrillo.

Comida: sopa de arroz, garbanzos, asado con papas. Postre, manzanas asadas.

«Día Domingo».—Desayuno: una naranja, avena con leche, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede, tocino.

Almuerzo: salpicón, cazuela, porotos. Postre, plátanos.

Comida: sopa de harina de garbanzos, guiso de fideos con mantequilla, asado con ensalada de berros. Postre, huesillos.

Quisiéramos insistir en lo importante que es servirse un desayuno más abundante que el que hacemos en la actualidad, tomando como norma las substancias indicadas en estos «menus».

Dr. URIBE TRONCOSO

o mujer es fuertes, sanos de cuerpo y de espíritu y dignos de respeto y consideración de los demás.

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.20
Inyecciones	1.20
Curaciones, lavados	1.20
R. Wassermann	5.20
Ex. jugo gástrico y orina	5.20

Imp. Libertad, Nataniel 1057-A, Santiago, 11-26

Hoja Sanitaria - IWW

Año III. Santiago de Chile, Noviembre de 1926. Núm. 19

Precio: 10 Cts. - Publicación del Comité Sanitario – La salud es la vida.

Correspondencia a Luis A. Soza – Nataniel 1057 A – Valores y giros al tesorero: Luis E. Heredia M.

SI NO ME MATAS TE MATO

Destruya los criaderos de moscas

1. Las moscas molestan y amenazan la salud. Pasamos el tiempo espantándolas: pero mejor que espantarlas es matarlas antes que nazcan.
2. Una onza de prevención vale más que un quintal de curación. Una hora en la destrucción de los criaderos alrededor de sus casas, de su almacén o de su establo hace más que una semana ocupada en echarlas a volar.
3. Los nidos de moscas se encuentran donde hay materias en putrefacción, como ser: basuras, desperdicios, estiércol, animales muertos y charcos de agua de la cocina y de la lavaza, arrojada al patio. No habiendo putrefacción no se pueden criar moscas.
4. Las observaciones de u experto dan las cifras de 5,598,720,000 moscas producidas por una sola en un verano. Si una mosca puede producir cinco millones y medio, ¿cuántas pueden reproducirse en su tarro de basura?
5. Las moscas del comedor significan enfermos en el dormitorio.
6. Las moscas en la leche abren una tumba para las guaguas.
7. Si se repugnaran las moscas como las aguas sucias, habría menos tifus.

USTED DEBE AYUDAR

1. No admita las moscas en su casa. Las sobre puertas y ventanas de esterilla metálica evitarán vestir luto.
2. Tenga su basurero bien tapado y vácielo a lo menos una vez al día. Es preferible ayunar antes que comer entre moscas.
3. No compre su alimento en el almacén infectado por las moscas, y notifíquelo al despachadero.
4. Eso no es todo: vaya aún más lejos. Evite la posibilidad de la crianza con un fuerte desinfectante. Esto se consigue mezclando cinco litros de agua hirviendo con una botella de agua de cuba y una de parafina.

(IMAGEN: Mosca común <Musca domestica>)

5. Rocíe su tarro basurero con este líquido cada vez que eche basuras. Rocíe las pilas de desperdicios, en los tarros viejos, en los charcos, etc. Esto es un preventivo poderoso para impedir los criaderos de moscas.

EL ESTADO EUGENESICO Y EL ESTADO FECUNDO

El eugenésico es Inglaterra y el fecundo es la Rusia de los Soviets; por lo menos es ésta la reve[l]ación de las cifras estadísticas publicadas por el Ministerio de Salubridad de Gran Bretaña.

En efecto, en esa lista sobre la proporción de los nacimientos por cada un mil habitantes, Inglaterra figura con 186 y Rusia con 42.6. La diferencia es bien notable y habrá llamado sin duda la atención de los lectores. ¿De dónde se deriva esta enorme diferencia de natalidad?

Una sugestiva anécdota que cuenta Manuel Devaldés en un estudio sobre el eugenismo y el malthusianismo en Inglaterra, ilustrará prudentemente las dudas de todo el mundo. El año pasado se presentó ante el juez de Whitechapel, uno de los barrios más pobres y miserables de Londres, una mujer acusada de varios alquileres. Llevaba un niño en sus brazos.

-He aquí la causa de vuestro retardo en pagar los alquileres – le dijo el juez

Tengo seis más en casa, señor, repuso la pobre mujer.

-Tanto peor para vos, respondió el juez. Siento que todavía no hayáis aprendido el medio de no tener niños. Hacéis la desgracia y la ruina de vuestro país. Los obispos mismos convienen ahora en que no es razonable tener demasiados hijos.

El caso se difundió, llegó a oídos del Ministro de Justicia y el juez de Whitechapel fue reconvenido.

Pero el juez de Whitechapel estaba en lo cierto. Las estadísticas más recientes y hasta las encuestas económicas le dan la razón. Los mismos miembros del Gobierno declararon en 1922, basándose en cifras estadísticas, que Inglaterra no podía producir la mitad de lo que es necesario a su población actual. Si no bastara esto, las cifras del chomage británico son todavía más concluyentes; en 1919 había 1.500.000 desocupados; a fines de Diciembre de 1925 esta cifra había sido reducida apenas a 1.227.500, haciéndose notorio que ya era imposible volver a la cifra mínima de 200 mil cesantes de antes de la guerra. La industrialización progresiva del mundo va empobreciendo a Inglaterra y haciendo más difícil la vida en las islas.

Esta situación evidente es la que ha estimulado y hecho crecer la campaña religiosa, política y económica contra la población. <<Inglaterra está saturada de hombres>>, dicen los economistas. La misma idea sustentan los obispos anglicanos y los políticos. El Rdo. Doctor Barnes, obispo de Birmingham decía no hace mucho en un sermón: <<Sería prudente hacer ver a los miembros más imprevisores de la sociedad que las familias numerosas son un traba para el progreso social. Se dice que esa gente se atiene al mandamiento <<Crecen y multiplicaos>>, pero los que discurren así explican un texto inaplicable en las condiciones modernas de la sociedad.

Más adelante el mismo eclesiástico aseguraba que no había ninguna diferencia entre el ideal eugenista y la doctrina de Cristo.

Pero estos son sólo cavos aislados. Más fuerza tiene indudablemente una exposición de la vasta organización británica a base de las ideas maltusianas y eugenésicas para limitar y seleccionar la natalidad. En este sentido podemos proporcionar algunas sorpresas al lector.

La cuestión fue llevada a los partidos mismos. En el Congreso anual del Partido Laborista celebrando el año pasado el Liverpool, Mrs. Barker, esposa de un miembro de la Cámara de los Comunes, pidió que se acordara la libertad para proporcionar a las mujeres informaciones anticoncepcionales. Votada la proposición se manifestaron 1.824.000 votos por la negativa y 1.530.000 por la afirmativa. Un poco más y el Partido Laborista acuerda la esterilización de la mujer.

Mr. Keynes, el célebre economista, es un ardiente partidario de la limitación de la natalidad; en la reunión que celebró el Partido Liberal de Cambridge el año pasado, Mr. Keynes propuso el problema de la población, con el fin de orientar al Gobierno hacia una política de limitación. En Agosto también del año pasado, en una discusión parlamentaria, la Cámara de los Comunes reveló la siguiente proporción favorable a la limitación de la natalidad: 20 socialistas, 1 comunista, 3 cooperativistas, 1 liberal y 9 conservadores.

Vamos ahora a las organizaciones particulares. Estas organizaciones están clasificadas en dos rangos: los malthusianistas y los eugenistas. Los primeros no atienden sino a la cantidad; los malthusianistas dicen que la población crece demasiado más allá de la producción de alimentos y que esto va creando una serie de problemas económicos y morales. Este principio está sustentado por la Malhusian League, fundada en 1877, y cuenta con una revista <<The New Generation>>. En el comité de esta asociación figuran nombres tan prestigiosos como los de los escritores Arnold Bennet y Cicaly Hailton: de los economistas D[ilegible]ysdale, Keynes, Kox; del antropologista Westermarck y del regionalista Robertson.

La teoría eugenésica está sostenida por la Eugenies Education Society y cuenta con una revista, <<The Eugenies Review>>. Entre sus miembros más destacados figuran: el filósofo Havelock Ellis, el fisiologista Arthur Thomson, el biólogo Huxley, hijo del gran Husxley, que todos los estudiantes deben conocer, y el diácono Inge. Además esta teoría, cuenta con un laboratorio eugenésico en la Universidad de Londres.

Pero por sobre estas dos corrientes está todavía la creada por la célebre María Sto[ilegible]pes y que está reconcentrada en la <<Society for Constructive Birth. Control and Rusia Progress>> con el siguiente programa:

1) Hacer conocer a todos, los hechos sexuales y la naturaleza fundamental de las reformas que contiene el control consciente y constructivo de la concepción.
2) Considerar los aspectos individuales, nacionales, internacionales, raciales, políticos, científicos y espirituales;
3) Suministrar a todos los que no los posean, los conocimientos para los sanos métodos fisiológicos del control.

Control en la acepción inglesa quiere decir limitación y selección.

He aquí, a la ligera unas cuantas referencias sobre las causas que originan esta depresión notable de la natalidad británica. La cifra mínima de natalidad registrada por Gran Bretaña en el índice ha debido, sin duda, llenar de regocijo a malthusianos, eugenistas y <<stoppistas>>.

Ante el Estado británico eugénico, el Estado soviético aparece de una fecundidad patrialcal.

Ahora hace falta esperar algún tiempo para ver si el Estado comunista tan procreador, resulta asimismo un buen Padre.

W.

LA EDUCACIÓN SEXUAL Y LA DIFERENCIACIÓN SEXUAL

En pro del auge de la individualizacion sexual

El conseguir una mayor diferenciación sexual en nuestra especie humana, es decir, un predominio cada día más firme de la personalidad del sexo, por la exaltación del sexo legítimo y la abolición de los restos heterosexuales, es, pues, todo un programa pedagógico, si bien la generosidad de la intención esté todavía muy lejos de la eficacia de nuestros medios para conseguirla. Pero es evidente que a

medida que esa diferenciación sea más grande, la vida sexual de los hombres será más diáfana y más simple.

Antes de pasar adelante, quiero hacer notar que este enunciado, sobre cuya trascendencia me permito insistir, no es nuevo en la historia de la ciencia. Aparte de los mitos antiguos antes recordados, muchos naturalistas y filósofos del siglo pasado, como Darwin, Weissman, Weininger y otros, habían insistido sobre el mismo tema. Singularmente las teorías de Weininger alcanzaron una boga que ahora vuelve a reavivarse. Para este autor, que veía los problemas con aquella agudeza mezcla la arbitrariedad que da el hallarse en el umbral de la locura, las desdichas sexuales de la humanidad dependían del bisexualismo originario de los hombres. <<Todo individuo, de[ilegible] tiene tantas partes de varón y tantas de hembra, y según el más o menos de ambas se á incluído en uno y otro sexo>>. Esto es exacto –acabamos de verlo -, y Weininger lo vió de un modo genial. Pero el malogrado filósofo vienés era un solitario patológico y un terrible antifeminista; y partiendo de la superioridad del sexo masculino, ápice del reino animal, suponía que si las mujeres eran a veces dignas de estima, era sólo por la intensidad de los elementos varoniles que guardaban; y, en cambio, lo que le impedía al hombre elevarse hacia la perfección, eran los elementos de mujer que lleva escondidos. De esto deducía que el progreso de la Humanidad se haría por la eliminación de esos gérmenes femeninos que conducirían a una generación de varones sexualmente puros, sin mezcla alguna de mujer y liberados de la preocupación del sexo.

Nuestro punto de vista es distinto. Creemos en la necesidad de una diferenciación sexual progresiva, pero no sólo en el hombre sino también en la mujer. Nadie puede sostener hoy día que la esencia de la masculinidad sea superior a la de la feminidad. Son simplemente distintas; su excelencia depende, justamente, de su distinción, que debe llevarse hasta su máximo. El varón deberá sofocar, como decía Weininger, los restos que tiene de mujer y exaltar los elementos propiamente varoniles; pero paralelamente, la mujer deberá exaltar su feminidad; para alcanzar unos y otros el auge de la individualización sexual, que da el maximun de garantías para que el cumplimiento del instinto de reproducción no se convierta en manantial de desdichas.

Las perversiones humanas no son sino una copia de las de las bestias

Para explicarnos bien el por qué de ligar el progreso sexual con la diferenciación sexual, es preciso que recordemos que el estado de bisexualidad absoluta, de hermafrodismo, es propio de las especies inferiores de casi todas las plantas y de

muchos animales de los últimos tramos de la escala zoológica: platel, mi[ilegible] tos, gusanos, crustáceos, etc. La diferenciación sexual, el dismorfismo, va marcándose a medida que ascendemos por las especies y alcanza su máximo desarrollo en los mamíferos superiores. Por lo tanto, como dice un autor reciente, <<todo intento de la naturaleza o de la cultura para borrar la diferencia entre los específicamente masculino y lo específicamente femenino tiene que considerarse como un atentado al progreso biológico de la Humanidad>> (Bloch).

Todavía en muchas especies de animales inferiores, ya con individualidad heterosexual, la diferenciación morfológica de los sexos es aún oscura. En las especies superiores, esa diferenciación alcanza los grados de intensidad que a veces se revisten de aparato teatral como el plumaje brillante de los machos de muchas aves, la melena soberbia del león, etc. Pero la diferenciación es casi absoluta, la que puede establecerse comparando rasgo a rasgo toda la anatomía, y toda la fisiología, y aún toda la psicología del macho y de la hembra, se logra sólo en la especie humana.

La evolución del instinto, no hay que decirlo, sigue una marcha correlativa a la de la morfología. El molusco hermafrodita busca y encuentra en sí mismo su mecanismo de reproducción. El animal unisexuado busca para cumplir la misma ley del sexo contrario. Pero en la lucha intersexual hay muchos matices que nos indican gradaciones diferentes en la individualización de los sexos, cuya meta de perfección no hemos alcanzado todavía.

Y así vemos que en los animales, en todos sus escalones evolutivos, es extraordinariamente común la homosexualidad, que no es sino el recuerdo del hermafrodismo primitivo. En los libros de psicología animal, como el de Caufeynon, el de Canestrini, etc., se habla largamente de las <<perversiones animales>>; y, cosa curiosa, las descripciones se calcan sobre las de las perversiones humanas como si el hombre las hubiera inventado. El me[ilegible]n[ilegible]mo, sin duda, es el inverso. Las perversiones humanas no son sino una copia de las de las bestias, y sería más exacto decir que el hombre ha perpetuado las mismas modalidades aberrantes del amor de los animales.

Puede asegurarse que al homosexualismo, producido aún de la insuficiente diferenciación sexual, es menos frecuente a medida que nos acercamos al hombre. Y en el hombre tal vez hubiera desaparecido ya si influencias psicológicas y pedagógicas desgraciadas no lo hubiesen dificultado. De todos modos, ésta, como todas las demás manifestaciones aberrantes del amor, disminuye cada día. No piensan así los que viven sujetos a prejuicio de que el tiempo pasado fue mejor, y de que los vicios de hoy son los mayores que jamás vieron los siglos. Pero este es un error de perspectiva ante el que es necesario reaccionar: un error tan grosero como lo sería el afirmar que esta piedra en que estoy sentado es mayor que la montaña que distingo en el confín del horizonte, sencillamente porque mis ojos la ven de mayor tamaño. Más los que han e[st]udiado atenta y serenamente la cuestión nos afirman que el instinto sexual evoluciona en el hombre hacia una mayor simplicidad y perfección. Citaré otra vez a Bloch, autor que me es especialmente grato: <<de las investigaciones que he practicado, afirma, he adquirido el convencimiento, que desearía ver admitido como una verdad científica, de que hoy día, en nuestro tiempo tan zaherido y desacreditado por nervios, degenerado y ultracivilizado, no sólo no hay tantos pervertidos como en pasadas épocas, sino que los perversos de hoy, en su mayor parte, no pueden considerarse como degenerados>>.

¿Quién podrá dudar si no está apasionado, que estas palabras optimistas son exactas? Pensemos que un Dios justiciero y preocupado de la moral de sus criaturas no tendría hoy, al cabo de tantos siglos, que recurrir al fuego para destruir ninguna nueva Sodoma: le bastaría con unos cuantos hombres inteligentes, repartidos por las escuelas y los confesionarios.

DR. GREGORIO MARAÑÓN

(Continuará)

¿SABIA UD?

Que en proporción al número de habitantes mueren en Chile más guaguas que en ningún otro país del mundo?

Que el más grande enemigo de nuestra salud es la mosca común?

Que la mosca es hija de la inmundicia y que el tarro de la basura, las caballerizas, los establos, los pudrideros de desperdicios, son criaderos de estos insectos?

Que una simple mosca es capaz de producir 5,598,720,000 moscas en un solo verano?

Si una puede producir tal cantidad cuántas estarán multiplicándose en su tarro basurero para traer enfermedades a su familia?

Que una sola mosca en la leche puede significar un niñito en el sepulcro?

Que en un escremento de moscas se encontraron vivos 5,000 gérmenes de tuberculosis?

Que si Ud. no pata las mosca ella puede matar a Ud.?

DESTRUYA EL CRIADERO DE LAS MOSCAS

Primero, sacando la basura de todas partes

Segundo, guardando bien tapado su tarro basurero

NUNCA LO HAGA

Nunca compre alimentos en almacenes infestados de moscas.

Nunca compre nada al carnicero que deja la carne descubierta.

Nunca deje en su casa la leche, el pan u otros alimentos expuestos a las moscas.

Nunca coma en un restaurante donde las moscas sean toleradas y al proceder así dígaselo al dueño.

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057 A

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo, como ser: Hojas cartas, Sobres, Facturas, Memorandums, Partes de matrimonio, Tarjetas comerciales, Volantes, Tarjetas de bautizo, Se imprimen cintas de todas clases.

PRECIOS MODICOS

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XXIII

Cuando el sistema nervioso ha hecho una vez una cosa, la hace después con más facilidad. Cuando se ha repetido un acto gran número de veces, el sistema nervioso se adiestra en él, de manera que después lo ejecuta ya con facilidad y rapidez y a menudo sin pensar en él. Cuando el sistema nervioso ha quedado adiestrado de esta manera, decimos que se ha formado un <<hábito>> o una <<costumbre>>.

No sabemos la modificación que ocurre en el sistema nervioso cuando se forma un hábito o una costumbre; pero sí sabemos que tanto en los movimientos de los músculos como en el perfeccionamiento de los fenómenos intelectuales y en la formación del carácter nada tiene tanta influencia como los hábitos que hayamos formado.

LOS HABITOS Y LA SALUD. –No son los actos aislados sino los hábitos, los que destruyen la salud; no son los actos aislados, sino los hábitos, los que reconstruyen la salud. No quedará encorvado de la espalda por inclinarse sobre su escritorio un día, ni llegará a ponerse derecho porque se conserve así un tiempo, mientras que camina por la calle. Comer apresuradamente un día para correr en seguida a la escuela no nos causará dispepsia, ni tomar despacio algunos manjares la curará. Los dientes de carian no porque los dejemos de lavar un día, sino porque formamos la costumbre de dejarlos sucios todos los días. El sistema nervioso se daña no por desvelarse una noche, sino por la costumbre de desvelarse.

El camino para conseguir la salud no se anda en una carrera apresurada y corta, sino por una marcha perseverante y asidua en la buena dirección. Los <<hábitos>> no los <<actos>> son los que importan para conservar sano el cuerpo.

SIETE HÁBITOS HIGIÉNICOS QUE SE DEBEN FORMAR:

1. Conservar los dientes limpios.
2. Comer moderadamente y masticar perfectamente el alimento.
3. Respirar aire puro.
4. Acostarse temprano todas las noches.
5. Hacer el ejercicio conveniente y conservar recto el cuerpo.
6. Aprender a descansar y a conservarse tranquilo.
7. Preservarse lo más que sea posible de los gérmenes morbosos.

Fórmese estos siete hábitos y ellos harán más para conservar la salud que todas las medicinas del mundo.

FORMAR HÁBITOS HIGIÉNICOS DEBE SER UNA PARTE DE NUESTRA VIDA. –Nuestros hábitos llegan a ser una parte de nuestro modo de vivir y de hacer las cosas, y ya no pensamos en ellos como algo que necesite un trabajo adicional. Si usted forma los hábitos que acabamos de mencionar, pronto se limpiará los dientes sin que piense en ello y se asombrará de que haya algunas personas que pueden sentirse bien sin hacerlo diariamente. Quedará usted sorprendido de que haya alguno que quiera enfermarse comiendo demasiado o pasando los alimentos sin masticarlos, o que haya alguien que puede vivir en una atmósfera espesa y apestosa, cuando está separado del aire puro sólo por el espesor del vidrio de la ventana.

(IMAGEN: Conservar los dientes limpios, respirar aire puro y acostarse todas las noches temprano, son tres costumbres que favorecen mucho la buena salud)

Sentirá usted que sus propios músculos están duros y fuertes y compadecerá a las personas cuyos músculos estarán delgados y [débiles]. Perderá la paciencia con [las personas] que [se abu]rren sin [tener] que hacer [en la] noche, [cuando] ya es tiempo de acostarse. Enc[ontrará] usted gracioso ver alguno excitado y [ilegible] por el más pequeño motivo, dar [vueltas] como abeja que haya perdido su camino. Se cuidará de los gérmenes de enfermedades, sin sentir que está tomándose un trabajo adicional y se compadecerá de los infelices que sin necesidad se exponen a contraer enfermedades contagiosas. Ponga usted en práctica estas costumbres saludables y verá después de poco tiempo no le cuesta ya trabajo alguno seguirlas.

HÁBITOS MENTALES. –De la misma manera que formamos hábitos del cuerpo, así también formamos hábitos de la mente. Del mismo modo que los hábitos y los actos aislados son los más importantes para el cuerpo, así también son los hábitos los más importantes para el espíritu. Un alumno no es reprobado en la clase porque deja de ir a la escuela un día ni tampoco puede sacar una buena calificación al fin del año si estudia sus lecciones un solo día. El trabajo perseverante día tras día es el que perfecciona la inteligencia, hace mayores los conocimientos y forma los hábitos de trabajo que hacen capaz al alumno de pasar de curso en curso de una manera satisfactoria.

(IMAGEN: Treinta años ha que un joven anudó de esta manera el tallo de un árbol que en aquel tiempo era pequeño y tierno. Ya no pueden desanudarlo todos los hombres del mundo. Los hábitos que formamos en la juventud son como los nudos que después no podremos desatar jamás)

Se debe formar el hábito de estudiar y una vez obtenido se hallará que es tan fácil aprender las lecciones como dejar de hacerlo. La juventud es el tiempo en que se forman hábitos duraderos. Dos o tres días son bastante para formar o destruir un hábito en un niño muy chico; pero mientras más grandes somos, más difícil es para nosotros romper los antiguos hábitos y formar nuevos. De la misma manera que los huesos van endureciéndose a proporción que se avanza en edad y se consolidan en las mismas formas que tomaron en la juventud, así el sistema nervioso se acostumbra al modo de hacer las cosas mientras más avanzan los años. Debemos formar hábitos que nos conduzcan por el camino de la salud para llegar a ser hombres o mujeres fuertes, sanos de cuerpo y de adoración de los demás espíritus dignos de respeto y con él.

DR. URIBE TRONCOSO

APRENDER A COMER

Es cosa tan sabida, que no podrá menos de despertar la hilaridad de muchos esto de querer enseñar a comer: pero el asunto es más serio de los que parece, porque, después de la época de la lactancia –caso de que hayamos sido alimentados a pecho –en general, no sabemos comer y esta ignorancia acarrea consecuencias que no pueden ser miradas con ánimo alegre.

Desde luego, nuestra enorme mortalidad infantil tiene como una de sus causas principales, las enfermedades gastro intestinales del niño, en su mayor parte producidas por la incapacidad de la madre para prepararle debidamente el alimento adecuado a su edad. Por eso, los niños llegan a su mayor desarrollo con sus defensas orgánicas enormemente disminuídas.

Cuanto contribuya a aminorar este mal es por lo tanto, útil y necesario, aunque represente tan sólo un pequeño avance en la tarea de hacer desaparecer los tres principales factores de mala alimentación del pueblo: la miseria, la insuficiencia de los salarios y la ignorancia de las mujeres para confeccionar los alimentos en forma que, a la vez, sean baratos y nutritivos.

Es conmovedor ver cómo la miseria arrastra hasta nuestros hospitales a personas que carecen en absoluto de medios de subsistencia. A diario las vemos llegar, principalmente durante la estación de invierno. Sus rostros demacrados reflejan angustia; tiemblan como si ya fuera a abandonarlas el último soplo de vida; se quejan penosamente y apenas si su voz les alcanza para referir con mucha dificultad sus múltiples y terribles dolencias. A esta clase de enfermos es imposible hacerles el diagnóstico. Es que sufren de hambre y frío. Las medicinas que reclaman sus achaques son alimento y abrigo. Es así como después de una o dos semanas de permanencia en el hospital, se les da de alta. Tal vez no han estado muy bien alimentados, porque en nuestros hospitales, con ser la comida más abundante y mejor de la que ellos comen, dejan aún mucho que desear, pero sí han permanecido bien abrigados y llevando una vida higiénica. Ahora regresan a sus pobres hogares sin hambre, sin frío. Ya no les aquejan esas terribles dolencias.

Más no tardarán en perder nuevamente la salud que así recuperarán y, tarde o temprano, irán a buscarla por el mismo camino, porque allí es donde también les conduce la escasez de sus salarios, que queda señalada como la segunda causa de mala alimentación. Es cierto que éstos han aumentado considerablemente de costo, pero el aumento corre paralelo al alza de todos los artículos alimenticios y, en general, al costo de vida. Agréguese a esto, que la mitad del salario, y a veces la totalidad, se gasta inútilmente y llegaremos a la conclusión de que las entradas, por muchas que sean, siempre resultan escasas.

En estas condiciones, resulta bastante difícil aprender a comer, más todavía si interviene el que queda indicado como tercer factor de mala alimentación, esto es la ignorancia de las mujeres para confeccionar el alimento, ignorancia muy explicable si se atiende a que la mujer del pueblo, fuera de los quehaceres domésticos como hacer de comer, lavar, arreglar la casa, criar los niños, etc. Casi siempre tiene que trabajar para ayudar al sostenimiento del hogar; aparte de que jamás recibe una enseñanza relacionada con los cuidados y trabajos de su casa; se comprende entonces que siga la rutina de los escasos conocimientos de su madre y sea incapaz, a su vez, de enseñar a sus hijas.

La escuela pública que sería la llamada a tener un centro de enseñanza para madres y futuras madres, nada ha hecho hasta ahora por falta de iniciativa a veces y lo que es aún peor por falta de los medio necesarios. Sólo aisladamente algunas directoras de escuelas públicas, a quienes hacemos llegar nuestras felicitaciones, han fundado en sus respectivos establecimientos, cursos de Economía Doméstica, que habla con elocuencia de su entusiasmo y abnegación. Con todo, la mujer del pueblo se encuentra desarmada, podemos decir, para dirigir acertadamente su hogar.

Esa ineptitud se revela al analizar el alimento que ingieren diariamente los obreros. Lo vamos a ver: desayunan entre 6 y media y 7 de la mañana con una tasa de café puro, sobre todo en invierno cuando la leche encarece y un pedazo de pan. Generalmente, este es el desayuno que hace la mayoría de la gente. Lo toman con el mayor apuro, de un trago, decía una distinguida educacionista, a quien a esa hora se le recomendaba que se sirviera frutas.

Almuerzan de 12 a 12.30 P.M. –Este varía según la estación. El peón que trabaja en las calles, lo hace al pié de la obra. En verano, si almuerzo se reduce a una ensalada de cebolla con tomate y ají, a veces un pedazo de arrollado, un trozo de pan y media sandía. En invierno, la mujer le lleva una olla con caldo, papas, zapallo, a veces, un pedazo de carne y pan. Después, el trabajador al día duerme la siesta en el suelo hasta que llega la hora de reanudar su trabajo.

Los obreros que van a sus casas o a una cocinería se sirven caldo o una taza de cazuela con carne, papas y zapallo y, a veces, un plato de porotos

En la tarde salen del trabajo entre 5 y 6 y media. Muchos de ellos se van a una cantina a beber; están ahí hasta las 7 u 8 de la noche, hora a que comen un plato de puchero o bien nuevamente de porotos, guatitas, etc.

El alimento del peón del campo es aún más deficiente. Se reduce a una gallera y un plato de porotos en el almuerzo e igual en la comida. Este trabajador casi nunca toma desayuno.

Una alimentación igualmente escasa es la que también se les da a los niños.

Como se puede ver, para trabajadores que sufren un gran desgaste, este alimento es insuficiente, <<especialmente el desayuno>>. Por eso el rendimiento del trabajo equivale en su deficiencia a la alimentación.

Si bien es cierto que es difícil cambiar costumbres tan antiguas, no lo es menos que se puede, con un poco de buena voluntad, sobre todo si se empieza con los niños, corregirlas y enseñar la manera de alimentarse en forma poco costosa y que a la vez reuna los elementos necesarios para preparar el desgaste sufrido por el organismo durante el trabajo.

He aquí el secreto para aprender a comer, aún con escasos recursos. Hay una gran cantidad de substancias alimenticias que no son de un costo muy elevado y que podrían servirse al desayuno: huesillos, ciruelas secas, naranjas, manzanas, etc. –Además, avena, sémola, morocho. Para personas de mayores recursos, huevos, jamón, tocino.

Una costumbre que debería tener toda duela de cada rica o pobre, es confeccionar un <<menú>> para toda la semana y así podría hacer sus compras por junto y ahorrar dinero.

Daremos algunos modelos que sirvan a ésta como punto de partida.

<<Día Lunes>>. –Desayuno: higos secos, avena, una taza de café con leche y pan con mantequilla. Si se puede, un huevo.

Almuerzo: cazuela, un plato de col con pasas (la col no debe ser recocida debiendo hervir solamente 15 minutos) postre, un plátano.

Onces: deben ser suprimidas o en su defecto, un vaso de leche y fruta.

Comida: sopa de arroz, porotos y asado con ensalada de lechuga.

<<Día Martes>>. –Desayuno: una naranja, un plato de morocho, café con leche y pan con mantequilla. Si se puede, jamón.

Almuerzo: carbonada, zanahorias con salsa blanca, ensalada de pencas. Postre. Dulce de membrillo.

Comida: sopas de harina de arvejas puchero seco con ensalada de berros. Postre, manzanas cocidas.

<<Día Miércoles>>. –Desayuno: huesillos, ulpo caliente, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede, un trozo de tocino.

Almuerzo: albóndigas, papas con mote, pescado con ensalada de lechuga. Postre, una naranja.

Comida: sopa de fideos, lentejas y asado con ensalada de beterragas.

<<Día Jueves>>. –Desayuno: ciruelas secas, avena, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede, un huevo.

Almuerzo: ajiaco, aselgas con papas y una ensalada de achicorias. Postre, mermelada de damasco.

Comida: sopa de sémola, chuchoca con papas, asado con ensalada de berros. Postre, mermelada de damasco.

<<Día Viernes>>. –Desayuno: una manzana asada, sémola con leche y pan con mantequilla. Si se puede, jamón.

Almuerzo: cazuela, pantrucas. Postre, una naranja.

Comida: sopa de fideos, charquicán, ensalada de beterraga. Postre, un plátano.

<<Día Sábado>>. –Desayuno: un plátano, morocho, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede, un huevo.

Almuerzo: valdiviano, zanco. Postre, dulce de membrillo.

Comida: sopa de arroz, garbanzos, asado con papas. Postre, manzanas asadas.

<<Día Domingo>>. –Desayuno: una naranja, avena con leche, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede, tocino.

Almuerzo: salpicón, cazuela, porotos. Postre, plátanos.

Comida: sopa de harina de garbanzos, guiso de fideos con mantequilla, asado con ensalada de berros. Postre, huesillos.

Quisiéramos insistir en los importante que es servirse un desayuno más abundante que el que hacemos en la actualidad, tomando como norma la substancias indicadas en estos <<menus>>.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057
Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche
ATENCIÓN MÉDICA:
Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
PRECIOS AL PÚBLICO:
Consultas $ 2.-
Inyecciones 1.-
Curaciones, lavados 1.-
R. Wassermann 5.-
Ex jugo gástrico y orina 5.-

AÑO III — SANTIAGO DE CHILE, ENERO DE 1927 — NÚM. 30

I. W. W.

HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — La salud es la vida

Correspondencia a Luis A. Sosa — Nataniel 1037-A — Valores y giros al Tesorero: Luis E. Herrera M.

Cartilla de Higiene Personal

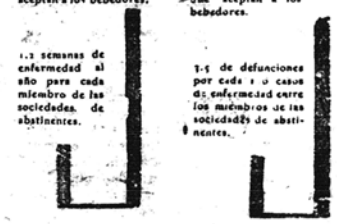
CAPITULO XXIV

EFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE EL CUERPO

Cuando estudiamos los grandes sistemas de órganos que ejecutan el trabajo del cuerpo, aprendemos que algunos de estos órganos se dañan muchísimo por el uso del alcohol. Esta sería una razón suficiente para evitar el uso de las bebidas alcohólicas, aunque no hubiera otras; pero, además del perjuicio que ocasiona a órganos separados, el alcohol tiene efectos mucho más importantes sobre el cuerpo en general. Estos son más serios que el perjuicio que acarrea a un órgano aislado y no podremos darnos cuenta completa de los males que resultan del uso del alcohol hasta que separamos cuáles son estos efectos generales.

EL ALCOHOL NO ES UN ESTIMULANTE DEL CEREBRO.—Es bien sabido que el uso habitual y excesivo de bebidas alcohólicas produce el «delirium tremens», la «parálisis» y la «locura». No es igualmente conocido el efecto que producen pequeñas cantidades de alcohol sobre el sistema nervioso, y muchas personas creen aún, que un vaso de cerveza o de vino estimula el cerebro y aumenta la capacidad de trabajo de la mente y del cuerpo. Para saber si esto es verdad se ha hecho el siguiente experimento: a algunos cajistas de imprenta se les dieron veintiocho gramos (dos cucharadas soperas) de una fuerte bebida alcohólica, en determinados días y se llevó un registro del trabajo que ejecutaron. Comparándolo con el que hicieron cuando no tomaron licor, se vió que hicieron una décima parte menos del trabajo ordinario y cuatro veces más errores cuando lo tomaron. Los efectos del alcohol duraron hasta el segundo día. Un hombre que tomó noventa gramos de licor alcohólico todos los días durante doce días pudo sumar con una rapidez dos quintas partes menor que cuando no tomaba alcohol, y empleó tres veces más tiempo para aprender de memoria cierto número de líneas de una poesía. Estos hechos demuestran que el poder de ejecutar un trabajo mental queda disminuido por el alcohol, aun cuando se tome en pequeñas cantidades, y que este efecto dura por lo menos cuarenta y ocho horas después de una dosis pequeña. Por esta razón la persona que toma alcohol diariamente nunca puede desempeñar completo su trabajo diario

LA RESISTENCIA DEL CUERPO A LOS GÉRMENES MORBOSOS SE DEBILITA POR EL ALCOHOL.—Las personas que usan alcohol son más fácilmente atacadas por las enfermedades contagiosas que las que no lo usan, y son más graves las enfermedades que atacan a los bebedores. En la pulmonía la mortalidad entre los bebedores es casi el doble de la registrada entre los que no consumen licores alcohólicos. En una epidemia de cólera en Glasgow la mortalidad entre los alcohólicos atacados fue cerca de cinco veces mas elevada que entre las personas abstinentes que llegaron a contraer la enfermedad.



Ciertas sociedades de beneficencia en Australia admiten como miembros tanto a los bebedores como a los abstinentes, mientras que otras admiten únicamente a los que no beben. La línea más pequeña en la figura de la izquierda representa la proporción media de enfermedades al año por cada miembro de las sociedades de abstinentes y la línea grande representa la proporción media de enfermedades al año por cada uno de los miembros de las sociedades que admiten tanto a los bebedores como a los que se abstienen. De los miembros de las sociedades de abstinentes que fueron atacados por enfermedades tres y cinco décimos por ciento murieron. (La proporción está presentada por la línea corta de la figura de la derecha). De los miembros de las otras sociedades que fueron atacados por enfermedades, seis y cinco décimos por ciento murieron. (La proporción está representada por la línea larga de la figura del lado derecho) (1).

EL ALCOHOL ES UN ALIADO DE LA TUBERCULOSIS.—En mil novecientos cinco, los médicos interesados en el estudio de la tuberculosis se reunieron en un congreso en París, para discutir los medios de impedir la propagación de esta terrible enfermedad. En ese congreso se aprobó la siguiente resolución: «En vista de la estrecha relación que existe entre el alcoholismo y la tuberculosis, este congreso recomienda con insistencia la necesidad e importancia de combinar la lucha contra la tuberculosis con la lucha contra el alcohol».

Los médicos del congreso opinaron que el uso del alcohol ocasiona, en gran parte, el avance de la tuberculosis y pudieron dar muy buenas razones para apoyar esta creencia (1).

ALCOHOL Y LONGEVIDAD.—Las estadísticas de las compañías de seguros sobre la vida demuestran que disminuyendo el número de bebedores y de abstinentes hay como catorce defunciones de bebedores por cada diez de abstinentes. El número de bebedores que muere entre cincuenta y sesenta años de edad es casi tres veces mayor que el número de abstinentes.

OTROS EFECTOS DEL ALCOHOL.—El borracho no es el único que sufre los resultados de sus malas costumbres. Un gran número de personas vive careciendo de alimentos, vestidos y abrigo porque el dinero que debía haberse empleado en ellos ha sido dilapidado en alcohol. Entre estas personas hay incontable número de enfermedades y sufrimientos y un desconsuelo inmenso. Casi una sexagésima parte de todas las personas que viven de la caridad pública y casi la mitad de todos los niños vagos y desamparados deben su estado a la intemperancia de alguna persona de su familia. «Lo peor de la pobreza causada por el alcohol no es que el bebedor mismo sufra, sino que personas inocentes han de sufrir mucho más que él».

(1) Según las estadísticas compiladas por un actuario público de Australia.

(1) Al comparar las cifras de mortalidad, según las diferentes ocupaciones si han tomarse en consideración las horas empleadas, la clase de trabajo, las probabilidades de infección, el riesgo, la edad de los obreros y otros factores; pero las estadísticas indican que el uso del alcohol aumenta siempre la proporción de casos entre los que lo usan. Por ejemplo, las estadísticas americanas censo de mil novecientos) demuestran que la cifra de mortalidad por tuberculosis entre los obreros del sexo masculino, de más de diez años de edad, fué de doscientos treinta y seis y siete décimos; entre los cerveceros y los destiladores y rectificadores de alcohol, llegó al doscientos cincuenta y seis y ocho décimos, entre los dueños de cantinas y de los restaurantes, fué de doscientos ochenta y cinco y seis décimos, y entre los clerigos, fué de ciento veinticinco y cinco décimos.

Las estadísticas inglesas (mil ochocientos noventa y nueve) demuestran que para mil defunciones entre los obreros del sexo masculino hubo mil cuatrocientos veintisiete defunciones entre igual número de cerveceros.

Según las estadísticas tomadas de los registros de la Compañía Gotha de Seguros sobre la Vida, de Prusia el número de personas en mil que murieron de tuberculosis entre las diferentes clases sociales fué como sigue:

Personas de más de veinticinco años de edad	160
Sacerdotes	76
Médicos	[illegible]
Dueños de hotel	437
Cerveceros	144
Cantineros	554

LA TUBERCULOSIS

Ante la tuberculosis, como ante cualquier otra enfermedad infecciosa, se presentan dos problemas: uno, para tratar de librar al individuo de padecerla (profilaxis individual); otro para destruir la enfermedad como azote humano (profilaxis étnica).

En la profilaxis individual se procede a impedir la vida de los gérmenes que la producen, a evitar las ocasiones de contagio y a aumentar la resistencia del individuo.

En la profilaxis étnica se trata de orientar la organización social, de modo que se suprima todo lo que fomenta el desarrollo del morbo, y volver al hombre a condiciones incompatibles con la enfermedad.

La tuberculosis, como las demás enfermedades microbianas, es producida por la penetración y vegetación, en nuestro organismo, de gérmenes microscópicos. El bacilo de Koch es el agente de la tuberculosis. Para que penetren en nuestro cuerpo es menester que tengan una puerta de entrada en forma de lesión o destrucción de la piel de las mucosas (digestiva, respiratoria, uretral, etc.). Estas heridas pueden ser microscópicas e inapreciables. Para que vegeten y se desarrollen en nuestro medio interno, es preciso que esté previamente alterado. Hoy empezamos a explicarnos la naturaleza de esta alteración; que asienta en el equilibrio coloidal de los humores. La acidez o alcalinidad humoral, la tensión superficial, las variaciones de los cambios osmóticos, la viscosidad, la carga eléctrica, etc., empiezan a adquirir la importancia debida.

Por tanto, la causa de las enfermedades infecciosas no es el microbio, ni la lesión que prepara su entrada, ni la modificación humoral que propicia su desarrollo, si las consideramos aisladamente. Los tres factores reunidos nos dan mejor idea del origen de la enfermedad. Los tres necesitan coexistir para que la enfermedad tenga lugar.

Hay individuos inmunes que aun dándose las dos primeras condiciones, no llegan a enfermar. Unos lo son naturalmente, de modo nativo y constitucional; otros, en cambio, adquieren esta propiedad después de un ataque de la enfermedad. La inmunidad natural es la de los animales y el hombre, antes de pervertir las condiciones de vida naturales; la pierden los animales en cautividad. La inmunidad «adquirida» es la única que se admite por los fisiólogos, para la tuberculosis. Esta conclusión, tan desconsoladora, ha sido sacada, un poco superficialmente, del hecho de que ninguna raza humana, resiste al contagio, y de la observación de individuos de hospital a los que se considera como normales.

La inmunidad «adquirida», que antes se explicaba por la existencia en la sangre de «antitoxinas» (substancias hipotéticas opuestas a los venenos microbianos), hoy comiénzase a hacerla radicar, con mejor acuerdo, en los caracteres físico-químicos de nuestros humores. Después de la curación de una enfermedad infecciosa, los gérmenes siguen existiendo en la sangre, pero dejan de ser nocivos y van poco a poco siendo digeridos por las células fagocitarias (glóbulos blancos de la sangre). Lo único que parece haberse cambiado son las condiciones del equilibrio coloidal. La curación coincide con un hecho saliente y significativo: con la expulsión por la piel, por la bilis, el intestino o la orina, de los coloides floculados o muertos.

El tiempo de duración de la inmunidad, variable de unas enfermedades a otras, parece depender del tiempo que tardan en ser digeridos los gérmenes causantes, que pueden permanecer enquistados aun durante toda la vida.

Admitida sólo la «inmunidad adquirida» en la tuberculosis, la profilaxis trata de lograrla artificialmente por medio de vacunas que sólo producen una enfermedad atenuada.

En la infancia es cuando mayor es la receptividad para esta plaga humana. La enfermedad no parece ser transmisible hereditariamente. Una madre tuberculosa podría tener hijos sanos, pero la leche y la convivencia y el aliento de la madre punarían en el organismo receptivo del niño el microbio asolador. Ni la profilaxis individual ni la profilaxis social pueden oponerse a este crimen inconsciente. En cambio, la vacuna de Calmette y Guérin, que aun está en experimentación, pero que ya parece ser salvadora (cuya administración se hace por vía digestiva), promete resolver este pavoroso problema humano.

Evitar las posibilidades de contagio, suprimir las puertas de entrada (catarros) y procurar la normalidad humoral por la alimentación natural, la vida a pleno aire y pleno sol, y la higiene escrupulosa de nuestro cuerpo, es la principal tarea de la profilaxis individual. El individuo puede así—cuando no pesa sobre él una herencia predisponente o una situación económica criminal—hurtar se a la enfermedad.

En el intento de preservar a la humanidad de la peste blanca, de hacerla desaparecer como plaga humana, se tropieza con el edificio social, cuyos cimientos descansan en las raíces del morbo. El mejor agente destructor del bacilo de Koch es el sol. La urbanización y construcción de los núcleos de población parecen estar hechos para impedir que el sol cumpla su función esterilizante. Pero aun va más allá. No sólo ofrece un cobijo a los bacilos, brinda todos los medios de multiplicarse, sino que obliga al hombre a respirarlos en aires confinados, arruinados de oxígeno, en habitaciones re-

RESULTADO HEREDITARIO DEL ALCOHOLISMO.—El peso de los males hereditarios causados por el alcohol cae sobre el sistema nervioso de la generación siguiente. En veinte mil alumnos de las escuelas inglesas, cuatro quintas partes de los que no podían aprender sus lecciones y quedaban retrasados eran hijos de alcohólicos. De seis mil seiscientos veintiocho hijos de padres alcohólicos en Nueva York, tres mil quinientos diez eran de inteligencia débil, y solamente dieciséis en cada ciento, eran físicamente sanos. De dos mil quinientos cincuenta niños idiotas en un asilo de Francia, más de mil eran hijos de borrachos. En un hospital de Nueva York para enfermos de epilepsia, trescientostrece de los novecientos cincuenta enfermos que existían eran hijos de bebedores.

LO QUE PIENSAN LOS JEFES DE ESTABLECIMIENTOS INDUSTRIALES Y COMERCIALES ACERCA DEL ALCOHOL.—Hace algunos años se preguntó a seis mil novecientos setenta y seis comerciantes que empleaban a un millón setecientos mil ochocientos veintitrés hombres si ocupaban a personas que tomaran alcohol. De los que contestaron, cinco mil trescientos sesenta y tres dijeron que no empleaban nunca a personas que fueran conocidas como bebedores y mil seiscientos trece dijeron que no se ocupaban en investigar las costumbres de sus empleados. Gran número de líneas de ferrocarriles tienen reglas estrictas para evitar el uso de los licores alcohólicos durante el trabajo, y muchas de ellas no emplean nunca a los que toman. Cada año el número de empleos abiertos para los bebedores se reduce más y más.

LO QUE PIENSAN DEL USO DEL ALCOHOL LOS MÉDICOS.—La actitud de la gran mayoría de los médicos ha sido expresada con tanta claridad por un autor moderno, que nos bastará repetir la substancia de su dicho: «Así, pues, tenemos que llegar a la conclusión de que si uno toma alcohol habitualmente, «en cualquiera cantidad que sea» tiene sobre sí una amenaza más o menos grande a la salud.

Hubo cinco mil trescientos tres jefes de establecimientos que dijeron que no empleaban a personas que tomaban alcohol, mientras que sólo mil seiscientos trece dijeron que no se informaban respecto a las costumbres de sus empleados.

«Estamos obligados a creer, a la luz de lo que la ciencia ha demostrado:

1. «Que el que toma está poniendo en peligro la integridad material de su estómago, su hígado, sus riñones, su corazón, sus vasos sanguíneos, sus nervios y su cerebro.

2. «Que indudablemente el alcohol disminuye la capacidad de trabajar en cualquier campo, ya sea el físico, el intelectual o el artístico.

3. «Que el alcohol rebaja en cierto modo el grado de la inteligencia, embota los sentidos más elevados y obra en contra de la moralidad.

4. «Que usándolo se disminuyen notablemente las probabilidades de mantener la salud y de llegar a una edad avanzada.

5. «Que el que toma se agrega voluntariamente al número de aquellos cuyas costumbres causan a su familia mayor sufrimiento y miseria, enfermedades y defunciones, que todas las otras causas de pobreza combinadas».

A estas conclusiones podríamos añadir nosotros: que el que toma, se crea un hábito que impedirá que muchos hombres de negocios lo empleen y perderá muchas oportunidades de avanzar en la vida. (1)

(1) Todos los autores están de acuerdo en que el uso del alcohol no produce ningún beneficio a las personas sanas. Pueden tomarse pequeñas cantidades, una por largo tiempo, sin que se produzcan malos resultados aparentes; pero casi siempre el uso prolongado del alcohol acaba por producir el alcoholismo crónico, con todos sus síntomas, aunque se tomen sólo una copa o dos copas diarias. Un gran número de los enfermos de los hospitales deben su enfermedad al uso habitual del alcohol, ya sea en forma de aguardiente, de vino, de cerveza, de chicha, etc.

DR. URIBE TRONCOSO

La educación sexual y la diferenciación sexual

LA TRAGEDIA DE LA PERTURBACION SEXUAL

Los médicos, sin embargo, sabemos y probablemente también los curas, que estos casos extremos de indiferenciación sexual no son tan raros como la gente cree, si bien al lado del pervertido escandaloso que todos señalan con el dedo, se extiende un círculo considerable de seres humanos que llevan en silencio la tragedia de su perturbación sexual. Yo he recibido en mi despacho confesiones inesperadas de gentes que jamás despertaron la menor sospecha de su instinto torcido, ni aun en sus más íntimos allegados. Nunos podré olvidar, y ya lo he referido en otras ocasiones, la relación balbuciente de un hombre lleno de inteligencia y bondad, cuya vida fué modelo de corrección y que no volví a ver hasta años después, en que propecé con su cadáver en el depósito judicial. Era uno de esos suicidas que el reportter encasilla en la consabida frase hecha de «se ignoran los móviles de tan fatal determinación». Y esos móviles, en la mitad de las veces, por lo menos, son tragedias del instinto de la reproducción.

De todos modos, públicas o escondidas, estas formas extremas del amor aberrante representan sólo un renglón en la lista de las desdichas sexuales. Pero a mi juicio, de la misma causa, de la diferenciación sexual insuficiente, dependen otras muchas de aquellas; otras formas ya más alejadas del hermafroditismo primitivo más próximas por lo tanto a la sexualidad normal, pero todavía influídas por la indiferenciación. No vamos a enumerarlas todas, porque no sería materia pulcra para esta conferencia. Citaremos sólo todo el conjunto de las manifestaciones anormales del amor que pueden incluirse bajo la llave común del narcisismo. El narcisismo, el culto de sí propio, es una forma atenuada del culto del propio sexo, y de este modo, es decir, por el mismo mecanismo de la diferenciación sexual insuficiente, se explican muchos trastornos del instinto y de la psicología de los solitarios, y una gran parte de modalidades psicológicas de la mujer, sobre todo de las que han vivido en el ambiente de vanidad y de erotismo de las grandes ciudades.

El hombre anormal, por consiguiente, en sus distintas gradaciones, obedece a la misma ley ciega del instinto que el hombre más perfecto, y en suma, la biología actual confirma rotundamente aquella frase de un gran escritor, de que «cada mortal ama en esta vida, no lo que quiere, sino lo que puede».

LA EDUCACIÓN Y LA CIENCIA PUEDEN DOMINAR AL ENEMIGO OCULTO

La consecuencia que a primera vista se podría extraer de esto, sería una consecuencia de pesimismo pedagógico. ¿Qu ehacer, en efecto, para remediar tantos males si la naturaleta es la que manda? Pero no es así. La naturaleza manda, pero el hombre puede disciplinar sus impulsos, como puede encauzar los torrente aunque no logré que las aguas corran cauces arriba. Un principio fundamental para la explicación de las variaciones de los instintos y para su posible pedagogía, es precisamente éste: las influencias externas, el medio y por lo tanto la educación, pueden actuar, no sólo sobre los elementos nobles de nuestra psicología, sobre nuestros pensamientos y sentimientos; no sólo sobre nuestros instintos ya desarrollados, sino, en cierto modo también, sobre esa base orgánica de donde los instintos manan sigilosamente, como mana de la roca el hilillo de agua que luego se convertirá en río caudaloso. Más concretamente no es posible exaltar el vigor del sexo primordial, el legítimo, y sofocar o atenuar el sexo secundario, el enemigo oculto que llevamos dentro y que aprovecha cada descuido para poner piedras en el camino recto de nuestros instintos.

Como esos impulsos sexuales no emanan, como el pensamiento, de lugares ignorados de nuestra anatomía, sino de tejidos concretos y bien conocidos, el tejido glandular de los órganos reproductores, se concibe, en teoría, que nos habría de ser fácil modificar los instintos modificando esos tejidos. Ya hemos visto que en los animales de laboratorio puede lograrse por medio de operaciones quirúrgicas, extirpaciones e injertos, cambiar a nuestro sabor, no sólo el aspecto externo de los conejos o de los ratones, sino también el juego de sus instintos. Y efectivamente, en la especie humana esto mismo puede lograrse, si bien todavía de una manera parcial e imperfecta. Antes nos hemos referido a algunos casos clínicos en que ha bastado un expediente tan grosero como la extirpación de un tumor para que una mujer que se estaba haciendo masculina recobre su feminidad. Pero estos son casos extremos. El tejido del otro sexo que la mayoría de los seres humanos llevan, está probablemente repartido en celulas microscópicas y aisladas, entremezcladas con las de otros tejidos, como la corteza suprarrenal, o perdidas entre los tejidos de relleno de la pelvis y el abdomen. No hay que pensar, pues, en extirparlos. Pero podemos, en cambio, adoptar una táctica indirecta, que es reforzar el sexo primario, el verdadero, para hacer más insignificante e inofensivo al secundario. Si no podemos destruir a éste, podemos reforzar a su enemigo. «O matar al ratón o adiestrar al gato», como dice el proverbio; el resultado será el mismo.

Esto ya es no una vaga quimera. Por medio de los extractos de órganos podemos, todavía con muchas limitaciones, pero de una manera indudable, exaltar el propio sexo, lo cual equivale a atenuar el contrario y de este modo, por ejemplo, conseguir que una mujer barbuda y estéril llegue a concebir y a hacerse mutis para o con ello a imprimir a su exterior y a su mismo espíritu una clara conversión hacia la feminidad, antes borrosa. Yo mismo tengo ejemplos de este orden, que a veces revisten caracteres de teatralidad. Pero sobre todo, los recientes progresos en la técnica de los injertos acercan extraordinariamente el problema a un terreno de posibilidades prácticas. El porvenir de estos injertos, que tanto ha dado que hablar estos dos últimos años, no es el de lograr quiméricos rejuvenimientos, como quiere, por ejemplo, Voronoff. El verdadero porvenir de los injertos será, insisto en ello, el de modificar y encauzar los estados de ambigüedad sexual, que ahora nos son casi inaccesibles, y contribuir, por lo tanto, a progreso de la diferenciación sexual, que es una de las bases del progreso humano. Steinach ha publicado ya el caso de un homosexual franco en el que ha logrado poner al derecho su instinto pervertido, como un calcetín que se invierte, injertándole una glándula masculina, con cuyo refuerzo ha sido derrotado por completo el gérmen de mujer, sin duda vigoroso, que impulsaba a aquel sujeto a su perversión. Y son de esperar nuevos progresos por esta vía, que en la actualidad estudiamos nosotros con la mayor atención.

Pero sin necesidad de recurrir a la medicina o reservándola para los casos extremos, la misma influencia psíquica de la pedagogía pura pueden influir sobre los estados de indiferenciación sexual mediante una acción evidente sobre esas perturbaciones anatómicas que le sirven de base. No debemos extrañarnos de ello. Cuando hacemos gimnasia todas las mañanas, aumenta la fuerza de nuestros brazos porque las fibras musculares de nuestros biceps se multiplican y fortalecen. Podemos ser fuertes por tener músculos vigorosos; pero podemos también tener músculos vigorosos por ejercitar nuestra fuerza. De la misma suerte, digerimos bien por tener un estómago de motilidad y secreción energicas; pero a su vez podemos exaltar la potencia de nuestro estómago

ducidas, malsanas, deletéreas que hasta los animales despreciarían. Talleres insalubres. Jornales míseros. Trabajo agobiador. Fomento del alcoholismo y de la ignorancia. Aglomeraciones en locales y vehículos. No terminaríamos de citar las ocasiones que encuentra el microbio para difundirse y el hombre para sucumbir.

Es decir, por un lado están subvertidas las condiciones naturales que tienen relación con el bacilo, cuyo desarrollo se fomenta y cuya virulencia o malignidad se exalta. Por otra parte, están trastocadas las condiciones naturales que tienen relación con el hombre, cuya vitalidad se amengua y cuya resistencia a la enfermedad se destruye. Dejando subsistir el actual estado de cosas, en vano lucharemos contra la tuberculosis. Todas las medidas de higiene y desinfección, en circunstancias tales, resultarán de una eficacia ridícula. Todos los medios de crear en el hombre una resistencia, que todo lo demás contribuye a destruir resultará un necio empeño completamente estéril.

Es un ideal menguado y vergonzoso para la dignidad humana concretarse, en la lucha tuberculosa, a mitigar su efecto devastador, creando en el hombre la inmunidad por medio de vacunas. Sacrificar el hombre a la injusticia social. Destruir, no la malignidad del medio, sino la susceptibilidad humana. Embrutecer al individuo para que no sienta el insulto de la iniquidad. Pervertir su organismo para que no reaccione contra lo insano. No castigar la falta del criminal, sino la susceptibilidad de la víctima. Es lo que se trata de conseguir con las vacunas. Lo que ya se viene consiguiendo con el alconol. ¡Esa es la moral de las campañas antituberculosas!

UN MEDICO RURAL

IMPRENTA "LIBERTA"
NATANIEL, NUMERO 1057 A
En este Taller de Imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
— PRECIOS MODICOS —

Manuel Vásquez O.
PRACTICANTE DE CIRUGIA MENOR
APLICA TODA CLASE DE INYECCIONES
HACE LAVADOS CURACIONES
CALLE COPIAPÓ N.º 1036. SANTIAGO

comiendo con corrección y abundancia; como podemos atrofiarle si comemos de una manera insuficiente. Y por lo que atañe a los tejidos glandulares de secreción interna, esta influencia centrípeta de la función sobre el órgano es incuestionable. El tejido genital puede desarrollarse o atrofiarse por multitud de causas que está en nuestra mano modificar. Por ejemplo, la alimentación. Pezard ha demostrado que dando mucha carne a los pollos adquieren la morfología del capón, argumento por cierto que todavía no han explotado en su favor los vegetarianos. Los médicos sabemos que la alimentación excesiva, en los niños, antes de la pubertad, debilita y retrasa el desarrollo sexual. Y son en observación vulgar los casos de esterilidad e impotencia en gordos y gordas que se curan sin más que un régimen de adelgazamiento.

Y aún más que la alimentación y el ejercicio físico, la misma energía sutil y desconocida del ambiente psíquico influye en el vigor funcional de las glándulas sexuales. Y así vemos que el desarrollo anatómico y funcional de los mismos es mucho más precoz y vigoroso en los jóvenes de las ciudades que viven en una atmósfera impregnada de sexualidad, que en los de las aldeas. Otro ejemplo muy característico, sobre el que otras veces hemos llamado la atención, es la distinta turbulencia orgánica, no sólo psíquica, que tiene el acceso sexual, la menopausia, en las mujeres que han vivido en un ambiente muy erótico y en las que han hecho una vida ascética, como muchas monjas. Pero quizá el fenómeno más llamativo a este aspecto, es la pérdida de la periodicidad de la aptitud genésica, del período del celo, que existe en toda la serie animal y que desaparece en el hombre en virtud de estímulos de orden estrictamente psicológico y externo. Fischer insiste detalladamente en un reciente libro sobre la importancia de este fenómeno para explicar muchas de las características del instinto de la generación en la especie humana.

Es, pues, indudable que, en un muchacho cualquiera, una educación de tipo muy varonil estimulará el desarrollo, no sólo de sus hábitos viriles, que esto sería como adquirir una cualidad accesoria y fácilmente mudable, sino el desarrollo de su tejido específico, de sus órganos viriles, es decir, de una condición permanente e inmodificable. A la vez, naturalmente, se dificultará el desarrollo de sus elementos femeninos. E inversamente sucederá en una muchacha según se eduque o no en un ambiente de feminidad. Por todo esto la atmósfera pedagógica en que se desarrollan los primeros años tiene tanta importancia para el porvenir sexual del individuo. Los padres y los pedagogos, sobre todo los padres, deben saberlo así y sustituir la pasividad con que actualmente miran estos problemas, por escrúpulos de una moral ridícula, por una acción activa, todo lo discreta que quiera, pero inspirada en estos principios fundamentales.

DR. GREGORIO MARAÑÓN

(Continuará)

Higiene y profilaxis bucodentaria individual o particular.

«Higiene cotidiana».—La limpieza mecánica de la boca deberá practicarse, cuando menos, dos veces al día, al levantarse y al acostarse. Es muy útil hacer este aseo después de las comidas, para evitar que los residuos alimenticios sufran posteriormente fermentaciones químicas y microbianas.

Estos cuidados higiénicos para ser realmente eficaces deberán efectuarse en la cavidad bucal en que se hayan eliminado todos los focos sépticos agudos o crónicos. La obturación aún de las pequeñas caries dentarias y la curación de los focos infecciosos no sólo tienen un valor curativo sino también profiláctico.

«El cepillo de dientes». – El cuidado higiénico bucal más eficaz está constituido por el uso del cepillo. Está generalmente confeccionado por un conjunto de cerdas duras y separadas montadas sobre un mango de hueso. Se usa casi siempre con una pasta o un polvo dentífrico, friccionando la superficie de los dientes y de las encías, de manera que las capas mucosas y epiteliales y los residuos alimenticios sean expulsados aún de los espacios interdentarios. Se tendrá un vaso de agua tibia aromatizada con algún elixir dentífrico. Se humedecerá el cepillo y se colocará en él cierta cantidad de la pasta o polvo que se emplee. La fricción con el cepillo se deberá ejercer sucesivamente sobre los bordes, caras libres y trituantes, partiendo de la encía y dirigiéndose hacia el extremo de las coronas, alternando con movimientos de delante a trás y vice versa, sin olvidar los sitios más apartados, como los molares del juicio. Al terminar con la limpieza de cada sitio de la boca se hará un enjuague para arrastrar los residuos alimenticios de la superficie y de los espacios interdentarios. El cepillo servirá además para ejercer un verdadero masaje de la encía, que facilitará la circulación sanguínea alrededor del cuello de los dientes.

Se deberá desechar, salvo contraindicaciones, el uso del cepillo demasiado blando, ya sea de cerdas muy flexibles o de caucho, porque son incapaces de desprender los restos epiteliales y mucosos, así como los residuos alimenticios y depósitos microbianos interdentarios.

La asepsia del cepillo de dientes es muy difícil de obtener, en especial por la circunstancia de que generalmente se le abandona al polvo atmosférico después de haber eliminado sólo parcialmente los restos orgánicos y microbianos depositados en él por el uso cotidiano. Su esterilización podría obtenerse dejándolo sumergido en una solución antiséptica, como el formol, timol, etc. Pero para las facilidades prácticas de su uso, su desinfección podría limitarse a un lavado con agua y jabón y a mantenerlo resguardado del polvo atmosférico.

«Enjuagues» — Es un complemento indispensable del uso del cepillo que puede emplearse, en casos de necesidad y a falta de cepillo a la mano, para eliminar de los dientes y mucosa bucal los residuos que favorecen la pululación microbiana.

«Medios accesorios de higiene mecánica».—Entre ellos debemos tener presente los masajes y el uso de hilos y mondadientes.

«Los masajes por medio del dedo desnudo o recubierto por un trozo de tejido, son insuficientes para la limpieza mecánica de la boca y de los dientes, pero tienen utilidad complementaria, en el sentido que activan la circulación de la sangre y exprimen las secreciones y residuo acumulados por debajo de los festones gingivales.

«Los hilos de seda o de caucho» tienen aplicación en los casos de existencia de dientes muy apretados. Permiten la expulsión de los espacios interdentario de todos los residuos inaccesibles al cepillo.

El uso del «mondadientes» tiene importancia sólo cuando se utiliza en forma adecuada. Deberán ser muy limpios, delgados y flexibles, evitándose los que puedan dañar las encías y el esmalte.

3. Agentes químicos de higiene bucodentaria.—La utilización de agentes químicos para la higiene de la cavidad bucal tiene un campo demasiado reducido. Teóricamente deberían usarse substancias que pudieran neutralizar la acidez bucal, sin producir lesiones en el esmalte o en la mucosa bucal, en aquellos individuos predispuestos a las fermentaciones ácidas. En los casos de sujetos cuya saliva es demasiado alcalina y que tienden a la formación rápida de grandes cantidades de sarro se ha preconizado el uso de substancias ácidas (tartrato ácido de potasio, como ejemplo) cuya acción es más bien nociva, cuando no inútil.

Aún cuando en la práctica el uso de ciertos compuestos químicos (yodo, ácido fénico, piedra pomez, etc.) se encuentra muy difundido, debemos tener siempre presente que su utilidad efectiva es dudosa, cuando no es francamente nociva.

4. Agentes bactericidas de higiene bucodentaria.—Hemos hablado anteriormente de la imposibilidad de obtener la asepsia del medio bucal. En condiciones normales los medios bactericidas o antisépticos son inútiles, porque el organismo sano opone una barrera infranqueable a los microbios de la boca.

Si bien es verdad, que en los experimentos in vitro se puede obtener la esterilización completa de un cultivo microbiano por medio de soluciones antisépticas a distintas concentraciones, es también exacto que la cavidad bucal es un sitio incesante de multiplicación de una gran variedad de microorganismos saprófitos y patógenos.

La antisepsia bucal ha sido intentada por medio de substancias incorporadas a los dentífricos, pero, como lo hemos dicho anteriormente, el problema no tiene todavía una solución satisfactoria.

POLICLINICO I. W. W.

NATANIEL, 1057

FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA:

Lunes Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2,20
Inyecciones	1.20
Curaciones, lavados	1.20
R. Wassermann	5.20
Ex. jugo gástrico y orina	5.20

SERVICIO DENTAL

NATANIEL 1057 — DE 7.30 A 9 P. M.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico	$ —
Obturación (empaste) con amalgama o cemento sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	15.—
Pivot	30.—
Richmond, Webb, corona de oro, (cu)	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Patches	15 —
Ganchos de oro	15.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

Los socios de la I. W. W. que estén al día, tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

MADRES! ¿queréis a tus hijos? ¿queréis tenerlos sanos? ¿Sí? entonces tratad de tener siempre en vuestro hogar, a fin de preservarlos de las enfermedades, el consejero médico la HOJA SANITARIA I. W. W.

Imp. Liberta Nataniel 1057-A — Santiago - 1 - 27

Hoja Sanitaria - IWW

Año III. Santiago de Chile, Enero de 1927. Núm. 20

Precio: 10 Cts. Publicación del Comité Sanitario. La salud es la vida

Correspondencia a Luis A. Soza – Nataniel 1037.A – Valores y giros al tesorero: Luis E. Heredia M.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XXIV

EFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE EL CUERPO

Cuando estudiamos los grandes sistemas de órganos que ejecutan el trabajo del cuerpo, aprendemos que algunos de estos órganos se dañan muchísimo por el uso del alcohol. Esta sería una razón suficiente para evitar el uso de las bebidas alcohólicas, aunque no hubiera otras; pero, además del prejuicio que ocasiona a órganos separados, el alcohol tiene efectos mucho más importantes sobre el cuerpo en general. Estos son más serios que el prejuicio que acarrea a un órgano aislado y no podremos darnos cuenta completa de los males que resultan del uso del alcohol hasta que sepamos cuáles son estos efectos generales.

EL ALCOHOL NO ES UN ESTIMULANTE DEL CEREBRO. –Es bien sabido que el uso habitual y excesivo de bebidas alcohólicas produce el <<delirium tremens>>, la <<parálisis>> y la <<locura>>. No es igualmente conocido el efecto que producen pequeñas cantidades de alcohol sobre el sistema nervioso, y muchas personas creen aún, que un vaso de cerveza o de vino estimula el cerebro y aumenta la capacidad de trabajo de la mente y del cuerpo. Para saber si esto es verdad se ha hecho el siguiente experimento: a algunos cajistas de imprenta se les dieron veintiocho gramos (dos cucharadas soperas) de una fuerte bebida alcohólica, en determinados días y se llevó un registro del trabajo que ejecutaron. Comparándolo con el que hicieron cuando no tomaron licor, se vió que hicieron <<una décima parte menos del trabajo ordinario>> y cuatro veces más errores cuando lo tomaron. Los efectos del alcohol duraron hasta el segundo día. Un hombre que tomó noventa gramos de licor alcohólico todos los días durante doce días pudo sumar con una rapidez dos quintas partes menor que cuando no tomaba alcohol, y empleó tres veces más tiempo para aprender de memoria cierto número de líneas de una poesía. Estos hechos demuestran que el poder de ejecutar un trabajo mental queda disminuido por el alcohol, aun cuando se tome en pequeñas cantidades y que este efecto dura por lo menos cuarenta y ocho horas después de una dosis pequeña. Por esta razón la persona que toma alcohol diariamente nunca puede desempeñar completo su trabajo diario.

LA RESISTENCIA DEL CUERPO A LOS GÉRMENES MORBOSOS SE DEBILITA POR EL ALCOHOL. –Las personas que usan alcohol son más fácilmente atacadas por las enfermedades contagiosas que las que no lo usan, y son más graves las enfermedades que atacan a los bebedores. En la pulmonía la mortalidad entre los bebedores es casi el doble de la registrada entre los que no consumen licores alcohólicos. En una epidemia de cólera en Glasgow la mortandad entre los alcohólicos atacados fue cerca de cinco veces más elevada que entre las personas abstinentes que llegaron a contraer la enfermedad.

Gráfico 1 [izquierda]:

2.3 semanas de enfermedad al año para cada miembro de las sociedades que aceptan a los bebedores.

1.2 semanas de enfermedad al año para cada miembro de las sociedades abstinentes.

Gráfico 2 [derecha]:

6.5 de defunciones por cada 100 casos de enfermedad entre los miembros de las sociedades que aceptan a los bebedores.

3.5 de defunciones porcada [100] casos de enfermedad entre los miembros de las sociedades de abstinentes.

Ciertas sociedades de beneficencia en Australia, admiten como miembros tanto a los bebedores como a los abstinentes, mientras que otras admiten únicamente a los que no beben. La línea más pequeña de la figura de la izquierda representa la proporción media de enfermedades al año por cada miembro de las sociedades de abstinentes y la línea grande representa la proporción media de enfermedades al año por cada uno de los miembros que admiten tanto a los bebedores como a los que se abstienen. De los miembros de las sociedades de abstinentes que fueron atacados por enfermedades tres y cinco décimos por ciento murieron (la proporción está presentada por la línea corta de la figura de la derecha). De los miembros de las otras sociedades que fueron atacados por enfermedades, seis y cinco décimos por ciento murieron. (La proporción está representada por la línea larga de la figura del lado derecho) (5).

EL ALCOHOL ES UN ALIADO DE LA TUBRCULOSIS. –En mil novecientos cinco, los médicos interesados en el estudio de la tuberculosis se reunieron en un congreso en París, para discutir los medios de impedir la propagación de esta terrible enfermedad. En ese congreso se aprobó la siguiente

1. Según las estadísticas compiladas por un actuario público de Australia.

Resolución: <<En vista de la estrecha relación que existe entre el alcoholismo y la tuberculosis, este congreso recomienda con insistencia la necesidad e importancia de combinar la lucha contra la tuberculosis con la lucha contra el alcohol>>.

Los médicos del congreso opinaron que el uso del alcohol ocasiona, en gran parte, el avance de la tuberculosis y pudieron dar muy buenas razones para apoyar esta creencia (1).

ALCOHOL Y LONGEVIDAD. –Las estadísticas de las compañías de seguros sobre la vida demuestran que comparando el número de bebedores y de abstinentes hay como catorce defunciones de bebedores por cada diez de abstinentes. El número de bebedores que muere entre cincuenta y sesenta años de edad es casi tres veces mayor que el número de abstinentes.

OTROS EFECTOS DEL ALCOHOL. –El borracho no es el único que sufre los resultados de sus malas costumbres. Un gran número de personas vive careciendo de alimentos, vestidos y abrigo porque el dinero que debía haberse empleado en ellos ha sido dilapidado en alcohol entre estas personas hay inconcebible número de enfermedades y sufrimientos y un desconsuelo inmenso. Casi una tercera parte de todas las personas que viven en la caridad pública y casi la mitad de todos los niños vagos y desamparados deben su estado a la inoperancia de alguna persona de su familia. <<Lo peor de la pobreza causada por el alcohol no es que el bebedor mismo sufra, sino que las personas inocentes han de sufrir mucho más que él>>.

1. Al comparar las cifras de mortalidad según las diferentes ocupaciones, deben tomarse en consideración las horas empleadas, la clase de trabajo, las probabilidades de infección, el riesgo, la edad de los obreros y otros factores; pero las estadísticas indican que el uso del alcohol aumenta siempre la proporción de tísicos entre los que lo usan. Por el ejemplo, las estadísticas americanas, censo de mil novecientos, demuestran que la cifra de mortalidad por tuberculosis entre los obreros del sexo masculino, de más de diez años de edad, fue de doscientos treinta y seis y siete décimos; entre los cerveceros y los destiladores y rectificadores de alcohol, llegó al doscientos cincuenta y seis y ocho décimos, entre los dueños de cantinas y de los restaurantes, fue de doscientos ochenta y cinco y seis décimos, y entre los clérigos, fue de ciento veinticinco y cinco décimos.

Las estadísticas inglesas (mil ochocientos noventa y nueve) demuestran que para mil defunciones entre los obreros del sexo masculino hubo mil cuatrocientos veintisiete defunciones entre igual número de cerveceros.

Según las estadísticas tomadas de los registros de la Compañía Gotha de Seguros de Vida, de Prusia, el número de personas en mil que murieron de tuberculosis entre las diferentes clases sociales fue como sigue:

Personas de más de veinticinco años de edad	160
Sacerdotes	76
Médicos	1[ilegible]
Dueños de hotel	3[0]7
Cerveceros	344
Cantineros	556

RESULTADOS HEREDITARIO DEL ALCOHOLISMO. –El peso de los males hereditarios causados por el alcohol cae sobre el sistema nervioso de la generación siguiente. En veinte mil alumnos de las escuelas inglesas, cuatro quintas partes de los que no podían aprender sus lecciones y quedaban retrasados eran hijos de alcohólicos. De seis mil seiscientos veinticuatro hijos de padres alcohólicos en Nueva York, tres mil quinientos eran de inteligencia débil, y solamente diecisiete en cada ciento, eran físicamente sanos. De dos mil quinientos cincuenta niños idiotas en un asilo de Francia, más de mil eran hijos de borrachos. En un hostal de Nueva York para enfermos de epilepsia, trescientos trece de los novecientos cincuenta enfermos que existían eran hijos de bebedores.

LO QUE PIENSAN LOS JEFES DE ESTABLECIMIENTOS INDISTRIALES COMERCIALES ACERCA DEL ALCOHOL. –Hace algunos años se preguntó seis mil novecientos setenta y seis comerciantes que empleaban a un millón setecientos mil ochocientos veintitrés hombres si ocupaban a personas que tomaran alcohol. De los que contestaron, cinco mil trescientos sesenta y tres dijeron que no empleaban nunca a personas que fueran conocidas como bebedores y mil seiscientos trece dijeron que no se ocupaban en investigar las costumbres de sus empleados. Gran número de líneas de ferrocarriles tienen reglas estrictas para evitar el uso de los livores alcohólicos durante el trabajo, y muchas de ellas no emplean nunca a los que toman. Cada año el número de empleos abiertos para los bebedores se reduce más y más.

LO QUE PIENSAN DEL USO DEL ALCOHOL LOS MÉDICOS. –la actitud de la gran mayoría de los médicos ha sido expresada con tanta claridad por un autor moderno, que nos bastará repetir la substancia de su dicho: <<Así, pues, tenemos que llegar a la conclusión de que si uno toma alcohol habitualmente, <<en cualquier cantidad que sea>> tiene sobre sí una amenaza más o menos grande a la salud.

Gráfico: Hubo cinco mil trescientos jefes de establecimientos que dijeron que no empleaban a personas que tomaban alcohol, mientras que sólo mil seiscientos trece dijeron que no se informaban respecto a las costumbres de sus empleados.

Estamos obligados a creer, a la luz de lo que la ciencia ha demostrado:

1. Que el que toma está poniendo en peligro la integridad material de su estómago, su hígado, sus riñones, su corazón, sus vasos sanguíneos, sus nervios, y su cerebro.

2. Que indudablemente el alcohol disminuye la capacidad de trabajar en cualquier campo, ya sea físico, el intelectual o el artístico.

3. Que el alcohol rebaja en cierto modo el grado de la inteligencia, embota los sentidos más elevados y obra en contra de la moralidad.

4. Que usándolo se disminuye notablemente las probabilidades de mantener la salud y de llegar a una edad avanzada.

5. Que el que toma se agrega voluntariamente al número de aquellos cuyas costumbres causan a su familia mayor sufrimiento y miseria, enfermedades y defunciones, que todas las otras causas de pobreza combinadas.

A estas conclusiones podríamos añadir nosotros: que el que toma, se crea un hábito que impedirá que muchos hombres de negocios lo empleen y perderá muchas oportunidades de avanzar en la vida. (1).

1. Todos los autores están de acuerdo en que el uso del alcohol no produce ningún beneficio a las personas sanas. Pueden tomarse pequeñas cantidades, aun por largo tiempo, sin qué se produzcan malos resultados aparentes, pero casi siempre el uso prolongado del alcohol acaba por producir el alcoholismo crónico con todos sus síntomas, aunque se tomen sólo una copa o dos copas diarias. Un gran número de los enfermos de los hospitales deben su enfermedad al uso habitual del alcohol, ya sea en forma de aguardiente, de vino, de cerveza, de chica, etc.

LA TUBERCULOSIS

Ante la tuberculosis, como ante cualquier otra enfermedad infecciosa, se presentan dos problemas: uno, para tratar de librar al individuo de padecerla (profilaxis individual), otro para destruir la enfermedad como azote humano (profilaxis étnica).

En la profilaxis individual se procede a impedir la vida de los gérmenes que la producen, a evitar las ocasiones de contagio y a aumentar la resistencia del individuo.

En la profilaxis étnica se trata de orientar la organización social, de modo que se suprima todo lo que fomente el desarrollo del morbo, y volver al hombre a condiciones incompatibles con la enfermedad.

La tuberculosis, como las demás enfermedades microbianas, es producida por la penetración y vegetación, en nuestro organismo, de gérmenes microscópicos. El bacilo de Koch es el agente de la tuberculosis. Para que penetren en nuestro cuerpo es menester que tengan una puerta de entrada en forma de lesión o destrucción de la piel de las mucosas (digestiva, respiratoria, uretral, etc.). Estas heridas pueden ser microscópicas e inapreciables. Para que vegeten y se desarrollen en nuestro medio interno, es preciso que esté previamente alterado. Hoy empezamos a explicarnos la naturaleza de esta alteración, que asienta en el equilibrio coloidal de los humores. La acidez o alcalinidad humoral, la tensión superficial, las variaciones de los cambios osmóticos, la viscosidad, la carga eléctrica, etc., empiezan a adquirir la importancia debida.

Por tanto, la causa de las enfermedades infecciosas no es el microbio, ni la lesión que prepara su entrada, ni la modificación humoral que propicia su desarrollo, si las consideramos aisladamente. Los tres factores reunidos nos dan mejor idea del origen de la enfermedad. Los tres necesitan coexistir para que la enfermedad tenga lugar.

Hay individuos inmunes que aún dándose las dos primeras condiciones, no llegan a enfermar. Unos lo son naturalmente, de modo nativo constitucional; otros, en cambio, adquieren esta propiedad después de un ataque de la enfermedad. La inmunidad natural es la de los animales y el hombre, antes de pervertir las condiciones de vida naturales; la pierden los animales en cautividad. La inmunidad <<adquirida>> es la única que se admite, por los fisiólogos, para la tuberculosis. Esta conclusión, tan desconsoladora, ha sido sacada, un poco superficialmente, del hecho de que ninguna raza humana, resiste al contagio, y de la observación de individuos de hospital a los que se considera como normales.

La inmunidad <<adquirida>>, que antes se explicaba por la existencia en la sangre de <<antitoxina>> (substancias hipotéticas opuestas a los venenos microbianos), hoy comiénzase a hacerla radicar, con mejor acuerdo, en los caracteres físico-químicos de nuestros humores. Después de la curación de una enfermedad infecciosa, los gérmenes siguen existiendo en la sangre, pero dejan de ser nocivos y van poco a poco siendo digeridos por las células fagocitarias (glóbulos blancos de la sangre). Lo único que parece haberse cambiado son las condiciones del equilibrio coloidal. La curación coincide con un hecho saliente y significativo: con la expulsión por la piel, por la bilis, el intestino o la orina, de los coloides floculados o muertos.

El tiempo de duración de la inmunidad, variable de unas enfermedades a otras parece depender del tiempo que tardan en ser digeridos los gérmenes causantes, que pueden permaneces enquistados aun durante toda la vida.

Admitida sólo la <<inmunidad adquirida>> en la tuberculosis, la profilaxis trata de lograrla artificialmente por medio de vacunas que sólo producen una enfermedad atenuada.

En la infancia es cuando mayor es la receptividad para esta plaga humana. La enfermedad no parece ser transmisible hereditariamente. Una madre tuberculosa podría tener hijos sanos, pero la leche y la convivencia y el aliento de la madre pondrían en el organismo receptivo del niño el microbio asolador. Ni la profilaxis individual ni la profilaxis social pueden oponerse a este crimen inconsciente. En cambio, la vacuna de Calmette y Guórin, que aun está en experimentación, pero que ya parece ser salvadora (cuya administración se hace por vía digestiva), promete resolver este pavoroso problema humano.

Evitar las posibilidades de contagio, suprimir las puertas de entrada (catarros) y procurar la normalidad humoral por la alimentación natural, la vida a pleno aire y pleno sol, y la higiene escrupulosa de nuestro cuerpo, es la principal tarea de la profilaxis individual. El individuo puede así –cuando no pesa sobre él una herencia predisponente a una situación económica criminal –hurtarse a la enfermedad.

En el intento de preservar a la humanidad de la peste blanca, de hacerla desaparecer como plaga humana, se tropieza con el edificio social, cuyos cimientos descansan en las raíces del morbo. El mejor agente destructor del bacilo de Koch es el sol. La urbanización y construcción de los núcleos de población parecen estar hechas para impedir que el sol cumpla su función esterilizante. Pero aun va más allá. No sólo ofrece un cobijo a los bacilos, brindándole los medios de multiplicarse, sino que obliga al hombre a respirarlos en aires confinados, arrui-

nados de oxígeno, en habitaciones reducidas, malsanas, deletéreas que hasta los animales despreciarían. Talleres insalubres. Jornales míseros. Trabajo agobiador. Fomento del alcoholismo y de la ignorancia. Aglomeraciones en locales y vehículos. No terminaríamos de citar las ocasiones que encuentra el microbio para difundirse y el hombre para sucumbir.

Es decir, por un lado están subvertidas las condiciones naturales que tienen relación con el bacilo, cuyo desarrollo se fomenta y cuya virulencia o malignidad se exalta. Por otra parte, están trastocadas las condiciones naturales que tienen relación con el hombre, cuya vitalidad se amengua y cuya resistencia a la enfermedad se destruye. Dejando subsistir el actual estado de cosas, en vano lucharemos contra la tuberculosis. Todas las medidas de higiene y desinfección, en circunstancias tales, resultarán de una eficacia ridícula. Todos los medios de crear en el hombre una resistencia, que todo lo demás contribuye a destruir resultará un necio empeño completamente estéril.

Es un ideal menguado y vergonzoso para la dignidad humana concretarse en la lucha tuberculosa, a mitigar su efecto destructor creando en el hombre la inmunidad por medio de vacunas. Sacrificar el hombre a la injusticia social. Destruir, no la malignidad del medio, sino la susceptibilidad humana. Embrutecer al individuo para que no siente el insulto de la iniquidad. Pervertir su organismo para que no reaccione contra lo insano. No castigar la falta del criminal, sino la susceptibilidad de la víctima. Es lo que se trata de conseguir con las vacunas. Lo que se viene consiguiendo con el alcohol. ¡Esa es la moral de las campañas antituberculosas!

Un médico rural

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Se garantiza la seriedad.

MANUEL VÁSQUEZ O.

Practicante de cirugía menor

Aplica toda clase de inyecciones

Hace lavados y curaciones

Calle Copiapó Nº 1026 Santiago.

La tragedia de la perturbación sexual

Los médicos, sin embargo, sabemos y probablemente también los curas, que estos casos extremos de indiferenciación sexual no son tan raros como la gente cree, si bien al lado del pervertido escandaloso que todos señalan con el dedo, se extiende un círculo considerable de seres humanos que llevan en silencio la tragedia de su perturbación sexual. Yo he recibido en mi despacho confesiones inesperadas de gestes que jamás despertaron la menor sospecha de su instinto torcido, ni aun en sus más íntimos allegados. Nunca podré olvidar, y ya lo he referido en otras ocasiones, la relación reluciente de un hombre lleno de inteligencia y bondad, cuya vida fué modelo de corrección y que no volví a ver hasta años después, en que tropecé con su cadáver en el depósito judicial. Era uno de esos suicidas que el repórter encasilla en la consabida frase hecha de <<se ignoran los móviles de tan fatal determinación>>. Y esos móviles, en la mitad de las veces por lo menos son tragedias del instinto de la reproducción.

De todos modos, públicas o escondidas, estas formas extremas del amor aberrante representan sólo un renglón en la lista de las desdichas sexuales. Pero a mi juicio, de la misma causa, de la diferenciación sexual insuficiente, dependen muchas de aquellas; otras formas ya más alejadas del hermafroditismo primitivo, más próximas por lo tanto a la sexualidad normal, pero todavía influídas por la indiferenciación. No vamos a enumerarlas todas, porque no sería materia pulcra para esta conferencia. Citaremos sólo todo el conjunto de las manifestaciones anormales del amor que pueden incluirse bajo la llave común del narcisismo. El narcisismo, el culto de sí propio, es una forma atenuada del culto al propio sexo, y de este modo, es decir, por el mismo mecanismo de la diferenciación sexual insuficiente, se explican muchos trastornos del instinto y de la psicología de los solitarios, y una gran parte de modalidades psicológicas de la mujer, sobre todo de las que han vivido en el ambiente de vanidad y de erotismo de las grandes ciudades.

El hombre anormal, por consiguiente, en sus distintas gradaciones, obedece a la misma ley ciega del instinto que el hombre más perfecto, y en suma, la biología actual confirma rotundamente aquella frase de un gran escritor que <<cada mortal ama en esta vida, no lo que quiere, sino lo que puede>>.

La educación y la ciencia pueden dominar al enemigo oculto

La consecuencia que a primera vista se podría extraer de esto, sería una consecuencia de pesimismo pedagógico: ¿Qué hacer, en efecto para remediar tantos males si la naturaleza es la que manda? Pero no es así. La naturaleza manda, pero el hombre puede disciplinar sus impulsos, como puede encauzar los torrente aunque no logre que las aguas corran cauces arriba. Un principio fundamental para la explicación de las variaciones de los instintos y para su posible pedagogía, es precisamente éste: las influencias externas, el medio y por lo tanto la educación, pueden actuar no sólo sobre los elementos nobles de nuestra psicología, sobre nuestros pensamientos y sentimientos; no sólo sobre nuestros instintos ya desarrollados, sino, en cierto modo también, sobre esa base orgánica de donde los instintos manan sigilosamente, como mana de la roca el hilillo de agua que luego se convertirá en río caudaloso. Más concretamente no es posible exaltar el vigor del sexo primordial, el legítimo, y sofocar o atenuar el sexo secundario, el enemigo oculto que llevamos dentro y que aprovecha cada descuido para poner piedras en el camino recto de nuestros instintos.

Como esos impulsos sexuales no emanan, como el pensamiento, de lugares ignorados de nuestra anatomía, sino de tejidos concretos y bien conocidos, el tejido glandular de los órganos reproductores, se concibe, en teoría que nos había de ser fácil modificar los instintos modificando esos tejidos. Ya hemos visto que en los animales de laboratorio puede lograrse por medio de operaciones quirúrgicas extirpaciones e injertos, cambiar a nuestro sabor, no sólo el aspecto externo de los conejos o de los ratones, sino también el juego de sus instintos. Y efectivamente, en la especie humana esto mismo puede lograrse, si bien todavía de una manera parcial e imperfecta. Antes nos hemos referido a algunos casos clínicos en que ha bastado un expediente tan grosero como la extirpación de un tumor para que una mujer que se estaba haciendo masculina recobre su feminidad. Pero estos son casos extremos. El tejido del otro sexo que la mayoría de los seres humanos llevan, está probablemente repartido en células microscópicas y aisladas, entremezcladas con las de otros tejidos, como la corteza suprarrenal, o perdidas entre los tejidos de relleno de la pelvis y el abdomen. No hay que pensar, pues, en extirparlos. Pero podemos, en cambio, adoptar una táctica indirecta, que es reforzar el sexo primario, el verdadero, para hacer más insignificante e inofensivo el secundario. Si no podemos destruís a éste, podemos reforzar a su enemigo. <<O matar al ratón o adiestrar al gato>>, como dice el proverbio; el resultado será el mismo.

Esto ya es no una vaga quimera. Por medio de los extractos de órganos podemos, todavía con muchas limitaciones, pero de una manera indudable, exaltar el propio sexo, lo cual equivale a atenuar el contrario y de este modo, por ejemplo, conseguir que una mujer barbuda y estéril llegue a concebir y a hacerse multípara o con ello a imprimir a su exterior y a su mismo espíritu una clara conversión hacia la feminidad, antes borrosa. Yo mismo tengo ejemplos de este orden, que a veces revisten características de teatralidad. Pero sobre todo, los recientes progresos en la técnica de los injertos acercan extraordinariamente el problema a un terreno de posibilidades prácticas. El porvenir de estos injertos, que tanto ha dado que hablar estos dos últimos años, no es el de lograr quiméricos rejuvenecimientos, como quiere, por ejemplo, Voronoff. El verdadero porvenir de los injertos será insisto en ello, el de modificar y encausar los estados de ambigüedad sexual, que ahora nos son casi inaccesibles, y contribuir, por lo tanto al progreso de la diferenciación sexual, que es una de las bases del progreso del ser humano. Steinach ha publicado ya el caso de un homosexual franco en el que ha logrado poner al derecho su instinto perturbado, como un calcetín que se invierte, injertándole una glándula masculina, con cuyo refuerzo ha sido derrotado por completo el gérmen de mujer, sin duda vigoroso, que impulsaba a aquel sujeto a su perversión. Y son de esperar nuevos progresos por esta vía, que en la actualidad estudiamos nosotros con la mayor atención.

Pero sin necesidad de recurrir a la medicina o reservándola para los casos extremos, la misma influencia psíquica, la pedagogía pura pueden influir sobre los estados de indiferenciación sexual mediante una acción evidente sobre esas perturbaciones anatómicas que le sirven de base. No debemos extrañarnos de ellos. Cuando hacemos gimnasia todas las mañanas, aumenta la fuerza de nuestros brazos porque las fibras musculares de nuestros bíceps se multiplican y fortalecen. Podemos ser fuertes por tener músculos vigorosos; pero podemos también tener músculos vigorosos por ejercitar nuestra fuerza. De la misma suerte, digerimos bien por tener un estómago de movilidad y secreción enérgicas; pero a su vez podemos exaltar la potencia de nuestro estómago comiendo con corrección y abundancia, como podemos atrofiarle si comemos de una manera insuficiente. Y por lo que atañe a los tejidos glandulares de secreción interna, esta influencia centrípeta de la función sobre el órgano es incuestionable. El tejido genital puede desarrollarse o atrofiarse por multitud de causas que está en nuestra mano modificar. Por ejemplo, la alimentación. Pezard ha demostrado que dando mucha carne a los pollos adquieren la morfología del capón, argumento por cierto que todavía no han explotado en su favor los vegetarianos. Los

médicos sabemos que la alimentación excesiva, en los niños, antes de la pubertad debilita y retrasa el desarrollo sexual. Y son en observación vulgar los casos de esterilidad e impotencia en gordos y gordas que se curan sin más que un régimen de adelgazamiento.

Y aún más que la alimentación y el ejercicio físico, la misma energía sutil y desconocida del ambiente psíquico influye en el vigor funcional de las glándulas sexuales. Y así vemos que el desarrollo anatómico y funcional de los mismos es mucho más precoz y vigoroso en los jóvenes de las ciudades que viven en una atmósfera impregnada de sexualidad, que en los de las aldeas. Otro ejemplo muy característico, sobre el que otras veces hemos llamado la atención, es la distinta turbulencia orgánica, no sólo psíquica, que tiene el ocaso sexual, la menopausia, en las mujeres que han vivido en un ambiente muy erótico y en las que han hecho una vida ascética, como muchas monjas. Pero quizás el fenómeno más llamativo a este aspecto, en la pérdida de la periodicidad de la aptitud genésica, del período del celo, que existe en toda la serie animal y que desaparece en el hombre en virtud de estímulos de orden estrictamente psicológico y externo. Fisher insiste detalladamente en un reciente libro sobre la importancia de este fenómeno para explicar muchas de las características del instinto de la generación en la especie humana.

Es, pues, laudable que, en un muchacho cualquiera, una educación de tipo muy varonil estimulará el desarrollo, no sólo de sus hábitos viriles, que esto sería como adquirir una cualidad accesoria y fácilmente mudable, de sus órganos viriles, es decir, de una condición permanente e inmodificable. A la vez, naturalmente, se dificultará el desarrollo de sus elementos femeninos. E inversamente sucederá en una muchacha según se eduque o no en un ambiente de feminidad. Por todo esto la atmósfera pedagógica en que se desarrollan los primero años tiene tanta importancia para el porvenir sexual del individuo. Los padres y los pedagogos, sobre todo los padres, deben saberlo así y sustituir la pasividad con la que actualmente miran estos problemas, por escrúpulos de una moral ridícula, por una acción activa, todo lo discreta que quieras, pero inspirada en estos principios fundamentales.

DR. GREGORIO MARAÑÓN

(Continuará)

HIGIENE Y PROFILAXIS BUCODENTARIA INDIVIDUAL O PARTICULAR

<<Higiene cotidiana>>. –La limpieza mecánica de la boca deberá practicarse, cuando menos, dos veces al día, al levantarse y al acostarse. Es muy útil hacer este aseo después de las comidas, para evitar que los resíduos alimenticios sufran posteriormente fermentaciones químicas y microbianas.

Estos cuidados higiénicos para ser realmente eficaces deberán efectuarse en la cavidad bucal en que se hayan eliminado todos los focos sépticos agudos o crónicos. La obturación aún de las pequeñas caries dentarias y la curación de los focos infecciosos no sólo tienen un valor curativo sino también profiláctico.

<<El cepillo de dientes>>. –El cuidado higiénico bucal más eficaz está constituído por el uso del cepillo. Está generalmente confeccionado por un conjunto de cerdas duras y separadas montadas sobre un mango de hueso. Se usa casi siempre con una pasta o un polvo dentífrico, friccionando la superficie de los dientes y de las encías, de manera que las capas mucosas y epiteliales y los residuos alimenticios sean expulsados aún de los espacios interdentarios. Se tendrá un vaso de agua tibia aromatizada con algún elixir dentífrico. Se humedecerá el cepillo y se colocará en él cierta cantidad de la pasta o polvo que se emplee. La fricción con el cepillo se deberá ejercer sucesivamente sobre los bordes, caras libres y triturantes, partiendo de la encía y dirigiéndose hacia el extremo de las coronas, alternando con movimientos de delante a atrás y viceversa, sin olvidar los sitios más apartados, como los molares del juicio. Al terminar con la limpieza de cada sitio de la boca se hará un enjuague para arrastrar los resíduos alimenticios de la superficie y de los espacios interdentarios. El cepillo servirá además para ejercer un verdadero masaje de la encía, que facilitará la circulación sanguínea alrededor del cuello de los dientes.

Se deberá desechar, salvo contraindicaciones, el uso del cepillo demasiado blanco, ya sea de cerdas muy flexibles o de caucho, porque son incapaces de desprender los restos epiteliales y mucosos, así como los residuos alimenticios y depósitos microbianos interdentarios.

La asepsia del cepillo de dientes es muy difícil de obtener, en especial por la circunstancia de que generalmente se le abandona al polvo atmosférico después de haber eliminado sólo parcialmente los restos orgánicos y microbianos depositados en él, por el uso cotidiano. Su esterilización podría obtenerse dejándolo sumergido en una solución antiséptica, como el formol, timol, etc. Pero para las facilidades prácticas de su uso, su desinfección podría limitarse a un lavado con agua y jabón y a mantenerlo resguardado del polvo atmosférico.

<<Enjuagues>>. –Es un complemento indispensable del uso del cepillo que puede emplearse, en casos de necesidad y a falta de cepillo a la mano, para eliminar de los dientes y mucosa bucal los resíduos que favorecen la pululación microbiana.

<<Medios accesorios de higiene mecánica>>. –Entre ellos debemos tener presente los masajes y el uso de hilos y mondadientes.

<<Los masajes por medio del dedo desnudo o recubierto por un trozo de tejido, son insuficientes para la limpieza mecánica de la boca y de los dientes, pero tienen utilidad complementaria en el sentido que activan la circulación de la sangre y exprimen las secreciones y resíduos acumulados por debajo de los festones gingivales.

<<Los hilos de seda o de caucho>> tienen aplicación en los casos de existencia de dientes muy apretados. Permiten la expulsión de los espacios interdentario de todos los resíduos inaccesibles al cepillo.

El uso del <<mondadientes>> tiene importancia sólo cuando se utiliza en forma adecuada. Deberán ser muy limpios, delgados y flexibles, evitándose los que puedan dañar las encías y el esmalte.

3. Agentes químicos de higiene buco-dentaria. –La utilización de agentes químicos para la higiene de la cavidad bucal tiene un campo demasiado reducido. Teóricamente deberían usarse substancias que pudieran neutralizar la acidez bucal, sin producir lesiones en el esmalte o en la mucosa bucal, en aquellos individuos predispuestos a las fermentaciones ácidas. En los casos de sujetos cuya saliva es demasiado [alcalina] y que tienden a la formación rápida de grandes cantidades de sarro se ha preconizado el uso de substancias ácidas (tartrato ácido de potasio, como por ejemplo) cuya acción es más bien nociva, cuando no inútil.

Aún cuando en la práctica el uso de ciertos compuestos químicos (salol, ácido fénico, piedra pómez, etc.) se encuentra muy difundido, debemos tener siempre presente que su utilidad efectiva es dudosa, cuando no es francamente nociva.

4. Agentes bactericidas de higiene buco-dentaria. –Hemos hablado anteriormente de la imposibilidad de obtener la asepsia del medio bucal. En condiciones normales los medios bactericidas o antisépticos son inútiles, porque el organismo sano opone una barrera infranqueable a los microbios de la boca.

Si bien es verdad, que en los experimentos in vitro se puede obtener la esterilización completa de un cultivo microbiano por medio de soluciones antisépticas a distintas concentraciones, es también exacto que la cavidad bucal es un sitio incesante de multiplicación de una gran variedad de micro-organismos saprófitos y patógenos.

La antisepsia bucal ha sido intentada por medio de substancias incorporadas a los dentífricos, pero, como lo hemos dicho anteriormente, el problema no tiene todavía solución satisfactoria.

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

ATENCIÓN MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PÚBLICO:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico $ 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicul.ar 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicul.ar 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

MADRES! ¿queréis a tus hijos? Queréis tenerlos sanos? ¿Sí? entonces trata de tener siempre en vuestro hogar, a fin de preservarlos de las enfermedades, el consejero médico la HOJA SANITARIA I. W. W.

AÑO III — SANTIAGO DE CHILE MARZO DE 1927 — NÚM. 21

I.W.W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — La salud es la vida.

Correspondencia a Luí A. Soza — Nataniel 1057 - A — Valores y giros al tesorero:.. .....

La buena Salud

Ni la buena ni la mala salud son el resultado de la casualidad.

Ambas son el resultado del método de vida.

Los padres son responsables del método de vida de sus hijos hasta cierta edad, en que el niño mismo debe asumir esa responsabilidad.

Pero hay ciertas cosas que el individuo, sin tomar en cuenta su edad debe hacer por sí mismo si quiere llegar a gozar de una salud perfecta y los padres deberían enseñar estas cosas a sus hijos, obligándolos a practicarlas mientras están chicos para que puedan ejecutarlas a conciencia cuando su inteligencia les enseñe que ellas son razonables.

El Ministro Herbert Hoover, de los Estados Unidos, hablando acerca de este punto escribió a los niños lo que sigue:

«Cuando yo era niño, jamás se les ocurría a nuestros padres o maestros que los chicos mismos son los que deben tomar el papel más importante en su desarrollo, para que lleguen a ser robustos y sanos. Además, en esos tiempos, el mundo no sabía por qué las enfermedades son contagiosas, ni las clases de alimentos que robustecen el cerebro, los pulmones, o los músculos.

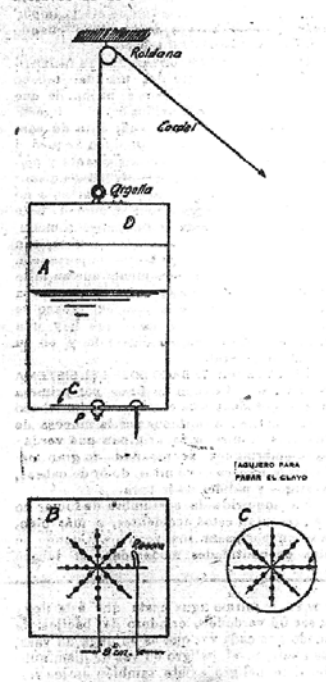
Nuestras esforzadas madres luchaban contra las enfermedades, nos llenaban el estómago y confiaban en que no tendríamos accidentes en el baño, en los juegos a la pelota o al trepar nos a los árboles. Muchos niños parecían condenados a ser perpetuamente débiles, y se creía que la robustez y la salud se debía en los otros a una feliz casualidad y a las oraciones de nuestras madres.

Pero, desde entonces, la ciencia médica nos ha enseñado muchas cosas. Sabemos detener el contagio de una enfermedad infecciosa. Sabemos las reglas para mantenernos perfectamente sanos. Tenemos una infinidad de medios para prevenir accidentes...

Sabemos que para conseguir y poder mantenernos en una buena ocupación, lo mismo que para ser buen ciudadano, debemos tener buena salud. No ignoramos tampoco, que para obtener todo esto debemos jugar de vez en cuando. Por lo tanto, no hay que creer que el camino de la perfección en cuestiones de salud, excluye la alegría, el romance, o la aventura.»

BAÑO DE LLUVIA PORTATIL

1 lata vacía de parafina.
1 roldana con gancho.
1 cordel de 3 metros.
1 trozo de madera de 2" por 3" por 23½ cmts.
1 clavo de 3"
8 clavos de 2½".



DESCRIPCION

A una lata de parafina vacía A. se le clava un travesaño de madera D, provisto de una argolla para colgarlo de una roldana.

El fondo del tarro se perfora con un clavo de 3" en la forma que se indica en la fig. B. conjuntamente con el trozo de lata circular C. El fondo del tarro de parafina lleva además, una ranura de 3 cmts de largo como se indica en la fig. B, y el trozo de lata C, un agujero que corresponde con ella, a través de las cuales va el clavo de 3" que sirve para mover horizontalmente el trozo C, sobre un eje que consiste en el perno P, a fin de abrir o cerrar el paso del agua por los agujeros.

Respiracion artificial

Muchas personas, aparentemente ahogadas, podrían salvarse si fuera más conocido el método para vaciar el agua de los pulmones y para mantener la respiración artificial hasta que la naturaleza recomience sus funciones naturales.

Son numerosísimos los casos en que la respiración natural ha recomenzado después de un prolongado tratamiento de respiración artificial; por tanto, este tratamiento no debe abandonarse hasta que haya indicaciones definitivas de rigidez mortal.

Los esfuerzos involuntarios para respirar causan la absorción e introducción de agua en los pulmones. Lo primero que debe hacerse con una persona aparentemente ahogada, es colocarla con la cara hacia abajo y la cabeza mucho más abajo que el resto del cuerpo, para que el agua pueda salir; luego cójase la lengua con un pañuelo, o alguna otra cosa que impida que se resbale entre los dedos, y tírese suavemente hasta bien afuera, con la cara vuelta hacia un lado, las vías respiratorias en completa libertad, y el cuerpo tendido en una superficie plana sobre el estómago, comiéncese inmediatamente la respiración artificial. Esto se hace en la siguiente forma: el operador debe arrodillarse vuelto hacia la cabeza del paciente en forma que éste quede entre sus piernas. Colocará las manos extendidas, con las palmas hacia abajo, sobre las espaldas y con los pulgares en dirección a la cabeza del paciente. Los dedos deben extenderse hacia abajo por los costados, y las puntas de los dedos deben quedar apenas ocultas por la curva del cuerpo. El dedo chico de cada mano debe quedar sobre la última costilla del paciente. Luego se empezará a contar lenta y cadenciosamente, como para una marcha lenta.

Al contar «uno» se comienza a ejercer una presión firme hacia abajo, y al contar «dos» se deja descansar una buena par

del peso del cuerpo sobre las manos. Al contar «tres» disminúyese considerablemente la presión y al contar «cuatro» se separa perceptiblemente las manos del paciente. Sin pausa, se repite el círculo descrito constantemente. Con la presión hacia abajo, el aire y el agua que haya en los pulmones son impulsados hacia afuera. Al retirar la presión, las costillas recobran su posición normal, extendiéndose hacia afuera: esto forma un vacío en los pulmones, a los cuales se precipita el aire para llenarlos. Con la operación descrita *realmente* se introduce y extrae aire de los pulmones. Estas respiraciones artificiales deben ejecutarse a razón de diez ó is (16) por minuto. La tendencia general es ponerse nerviosos y efectuar esta operación demasiado rápidamente y con irregularidad. Hay una sensación de gran urgencia y se presiente que mientras más ligero se trabaje, más pronto se restaurará la vida. Es precisamente esta precipitación la que ha costado muchísimas vidas que podrían haberse salvado. Tan pronto como el paciente principie a respirar naturalmente, se descontinúan los esfuerzos, pero hay que permanecer en posición para recomenzar inmediatamente si dejase de respirar.

Aunque el tiempo sea muy caluroso, debe envolverse al paciente en frazadas o cualquier vestido seco y mantenérse'o en calor. El friccionar las piernas y los brazos en dirección al corazón facilita la circulación. No se debe tratar de hacer beber al paciente ni agua ni medicina hasta que haya recobrado por completo el conocimiento. No hay que precipitarse, sino trabajar deliberadamente y tener un propósito definido para todo lo que se hace.

Los peligros del vaso en común

Ahora que los calores del verano nos mantienen casi constantemente con el deseo de servirnos bebidas frescas, debemos recordar que puede haber peligro en satisfacer nuestra sed, a menos que tomemos precauciones al hacerlo.

Probablemente no hay exageración al decir que muchos miles de personas sufren de enfermedades contagiosas y fácilmente comunicables en nuestro país. Las enfermedades de las vías respiratorias, así como también las enfermedades que se transmiten por las secreciones de la boca y de la nariz, pueden trasmitirse por el uso del vaso en común o de otros artículos que se llevan a la boca, como ser las cucharas, las toallas, los lápices y los pañuelos. Por estos medios se propagan en muchos casos enfermedades como la tuberculosis, la pneumonía, la difteria, la escarlatina, la alfombrilla, la tos convulsiva, la meningitis cerebro-espinal, la parálisis infantil, la viruela, las paperas, la angina (dolores de garganta), y el vulgar resfriado.

El peligro ha sido reconocido por los higienistas desde tiempo atrás, pero poco se ha hecho por combatirlo. El público mismo nada hace por concluir con estas formas de contagio y muchas personas se exponen diariamente bebiendo en fuentes de soda donde los vasos no han sido esterilizados después del uso anterior.

Es fácil comprender también que los niños que venden refrescos por la calle son activos agentes de las peores enfermedades y un verdadero peligro para la salud. Es común ver que tales personas lavan los vasos en la misma agua hasta que ésta llega a ser un verdadero criadero de bacilos, de modo que cada vez que se enjuaga un vaso, se aumenta el peligro en vez de disminuirlo. Este peligro existe también en los restaurantes y otros sitios análogos.

El calor es el mejor esterilizante conocido. El agua hirviendo mata los bacilos en cinco minutos y estos bacilos muertos no son peligrosos a menos que estén en número considerable.

El peligro no disminuirá sino cuando todos reconozcamos la responsabilidad que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás y consideremos nuestro deber averiguar si el vaso en que nos sirven ha sido esterilizado o no. Las condiciones insalubres de cualquier naturaleza, deberían ser denunciadas inmediatamente a las autoridades sanitarias locales, de modo que éstas puedan hacer respetar los reglamentos de sanidad.

Cartilla de Higiene Personal

CAPITULO XXV

EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL CUERPO

«Menos daño haría el tabaco si fuera más perjudicial». Este proverbio contiene una gran verdad y explica por qué existe mayor número de personas que usan el tabaco hoy que antes. El perjuicio que hace el tabaco no se siente en un día, ni en un mes, y muchos fumadores son incapaces de apreciar cuánto les perjudica este vicio. Hay muchas personas que creen que estarían mejor sin usar tabaco; pero ya tienen el hábito tan arraigado, que no pueden desprenderse de él.

Aun cuando el uso del tabaco produce efectos considerables sobre todo el cuerpo en general, vamos a estudiar únicamente los que se refieren al corazón, la digestión y el sistema nervioso.

EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL CORAZÓN.—El tabaco contiene un veneno que se llama *nicotina*, el cual es sumamente dañoso para el corazón. En los que abusan del tabaco el corazón late más rápidamente que de ordinario, aunque la fuerza de sus latidos es mucho menor. Cuando el hábito de usar tabaco ha durado mucho tiempo, la acción del corazón se hace irregular, palpitando a veces con rapidez y otras lentamente. A veces parecen faltar completamente uno latido o dos latidos del corazón. Aunque estos síntomas son de cierta importancia, generalmente desaparecen cuando se suspende el uso del tabaco.

EFECTOS SOBRE LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS.—El peor efecto del uso del tabaco sobre la digestión se debe al hecho de que debilita al corazón y así los órganos digestivos no reciben cantidad suficiente de sangre. El uso del tabaco produce sequedad en la boca, irritación en la garganta y pérdida del apetito. Los jugos digestivos disminuyen en cantidad, y así los alimentos no pueden ser digeridos con facilidad. Este trastorno se presenta lentamente y a menudo no es notado por la persona misma, aun cuando llegue a ser de cierta importancia. El fumador cree generalmente que su falta de digestión es debida a alguna otra causa y cuando abandona el uso del tabaco se sorprende mucho de notar que hay una grande mejoría en su digestión y en su salud en general.

EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO.—Cuando se fuma por primera vez, los productos de combustión del tabaco y la nicotina, absorbidos por la mucosa de las vías respiratorias, originan una verdadera embriaguez acompañada de gran malestar y náuseas, vómitos, dolor de cabeza, vértigos y palidez de la cara.

Ya adquirida la costumbre de fumar no se presentan estos accidentes, o más bien, acaban por pasar inadvertidos. Cuando se usa en cantidades moderadas, el tabaco produce una ligera estimulación cerebral, seguida de una leve depresión; y es por esto por lo que los fumadores necesitan renovar con frecuencia el estimulante para sentirse bien. Creen que no pueden trabajar sin fumar y como se ven libres del fastidio por este medio, olvidan la importancia del trabajo que tienen que hacer y gastan el tiempo en la acción, en lugar de trabajar tenazmente para concluir su labor.

Cuando se usa en grandes cantidades, el tabaco hace más irritable el sistema nervioso. El cerebro de los fumadores puede llegar a excitarse de tal manera que no puedan dormir. Sus músculos se ponen débiles y no pueden dirigirlos bien, sus manos tiemblan y llegan a tal estado de inquietud que les es imposible permanecer tranquilamente en su trabajo.

EL TABACO Y LA ESCUELA.— Los peores efectos del tabaco sobre el sistema nervioso son los que produce sobre la inteligencia. Si se comparan los estudiantes que fuman con los que no fuman, se verá que éstos son mucho más aprovechados. No sólo preparan sus lecciones con más facilidad y prontitud, sino que retienen lo que hayan aprendido, mucho mejor que los fumadores.

De dos mil trescientos treinta y tres niños fumadores en las escuelas públicas de una ciudad, sólo trescientos veinte podían rezuir con facilidad sus clases. Únicamente diez ó is eran considerados como «inteligentes» o «mejores que el promedio» de las clases.

EL TABACO ES UNA MOLESTIA. — Aunque el uso del tabaco no tuviera serios peligros, sería una incomodidad para los demás. Los dedos amarillos y los dientes manchados no son agradables de ver y muchas personas se enferman por el olor del humo del tabaco. Nadie tiene derecho de hacer aquello que incomoda a sus semejantes. Nadie tiene derecho de hacer lo que daña a su propio cuerpo. El tabaco es dañoso para el que lo usa y molesta para los demás. Lo mejor es evitar el uso

DR. M. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.20
Inyecciones	1.20
Curaciones, lavados	1.20
R. Wassermann	5.20
Ex jugo gástrico y orina	5.20

La educación sexual y la diferenciación sexual

LA LINEA CONVENCIONAL DE LA DIFERENDIACIÓN

Pero creo que todos anhelamos salir ya de la región de la patología para entrar en la normalidad de la vida de los instintos; o en lo que hemos convenido en llamar normalidad cuya frontera de separación con lo que no lo es, con lo anómalo y enfermizo, es casi siempre, como venimos esforzándonos en demostrar, una línea absolutamente convencional.

No tiene duda que el ideal sexual del hombre normal debe ser el amor monogámico. La única solución venturosa de la inquietud de los instintos es la pareja uncida por el amor. Un hombre puede encontrar su felicidad en la solución poligámica, y el mundo está lleno de ejemplos de este género. Pero ello será siempre a costa del dolor y de la ignominia de muchas mujeres. Es, pues una solución que sólo puede aceptarse con un criterio de egoísmo sexual e individual con el que no podemos transigir, y en cuanto a la mujer, la que no aspire a la solución del varón único será o una asceta estéril o una Mesalina; y tampoco se puede ser Mesalina sin el concurso de hombres indignos.

En este sentido la solución cristiana de la cuestión sexual, el matrimonio, es teóricamente excelsa. Probablemente el rigor con que este sacramento fué instituído y conservado ha contribuído no poco al progreso moral de la humanidad durante las épocas borrascosas de sus primeros siglos. Sería, en suma, insustituíble si no implicase la estabilidad del lazo, condición que moralmente no queremos discutir ahora, pero que el biólogo, si no es un hipócrita, no puede aceptar de ninguna manera. La solución monogámica es peculiar al hombre. Y es, por lo tanto, la expresión del grado supremo de la evolución amorosa. Hay animales que aman también por parejas extrictas; pero ello obedece siempre a la necesidad, que ha modificado al instinto. La prueba es que cuando se alteran sus condiciones de vida, la monogamia desaparece, como ocurre con el pavo, que es rigurosamente monógamo cuando es salvaje y polígamo en domesticidad; y también con otros animales, como la pintada, el canario, etc. Sólo el hombre puede llegar a monogamia voluntaria y razonada. Como que para ello es preciso una operación delicadísima que requiere, a más de condiciones excepcionales en el varón y en la hembra, el amparo propicio del azar, a saber: el injerto del instinto, que es una fuerza ciega en la amistad, que es un sentimiento de complejidad y delicadeza infinitas.

La felicidad monogímica, cuando se logra, es siempre producto de esa conjunción del instinto con la amistad. Y gracias a ello vence al tiempo, enemigo mortal del instinto específico. El instinto sexual, por sí solo, es un apetito, y, como tal, se agota rápidamente. «Todo animal se entristece después de amar», dice la sentencia latina, en excepción del gallo, que canta». Pero aun el gallo siente esa tristeza, que es disgusto del apetito, no sólo satisfecho, sino también agotado, y, por lo tanto, hastío del colaborador. El animal vive sujeto en el amor a la ley imperiosa de la variación, ley que rige todos los apetitos, y con mayor vigor a medida que la calidad de éstos es más excelsa. Sólo el hombre ha realizado el milagro de engañar a su instinto con la amistad, y a la sombra de ésta darle cada día, como manjar distinto, el mismo pan de siempre.

Pero no hay que decir que son contadas las parejas humanas que alcanzan este grado de perfección. La mayoría de las veces, el hombre sucumbe a las exigencias del instinto, a la necesidad de variar, y se hace polígamo. Puede decirse por ello, que todavía es este el estado habitual del macho humano. El varón ama en la mujer al género, y no al individuo. Cada mujer es para él aún, tan sólo, una ventana por donde se asoma el ámbito oscuro del sexo y una vez agotada la visión corre a otra ventana, y torna a mirar, hasta que la curiosidad se acaba, lo cual sucede indefectiblemente antes de que el enigma se descifre.

Ahora bien; amar al género, buscar a la hembra, cualquiera que ésta sea, supone un grado más atenuado, pero todavía evidente, de indiferenciación sexual. La apetencia del instinto se dirige ya, francamente, hacia el sexo contrario; pero es una apetencia todavía borrosa y dispersa. A medida que esta apetencia se afina y ennoblece, el sexo, como tal, interesa menos y se busca en cambio al individuo; a una mujer que, precisamente, encaje en las peculiaridades del instinto ya muy especificado del varón.

Es sorprendente cómo siendo esto tan claro, ha venido considerándose como arquetipo de la virilidad, no el hombre sexualmente diferenciado, que encuentra la mujer equivalente y cierra con ella el circuito del instinto, sino el tipo de tendencia poligámica, que corre de mujer a mujer, frotando sus epidermis con la suya, pero sin penetrar en su arcano espiritual y sexual. A nadie se le ocurriría, por ejemplo, considerar como el modelo del amante de la pintura al aficionado ampuloso que llena las paredes de su casa de cuadros recogidos aquí y allá, sino al fino conocedor dotado de perspicacia y de saber, que descubre entre otras ciento la obra única y excelente. Pero en la cuestión sexual, la confusión que reina en las cabezas invierte sistemáticamente los términos del juicio.

OTELO Y DON JUAN

La máxima diferenciación sexual no se expresa en superficie, sino en profundidad. En esto estriba el error que comentamos. Sería más exacto decir que la sexualidad específica no es un factor cuantitativo, sino cualitativo. Don Juan Tenorio y don Luis Mejía pugnan por demostrar cuál de los dos es más hombre; y van apuntando en un papel el número de las mujeres conquistadas. Este es el concepto de la «vitalidad cuantitativa», cuyo símbolo es el ganador de la apuesta, el propio Tenorio. Concepto que equipara la hombría al coraje, sin fruto para sus semejantes, y al deporte del mujerío estéril. Concepto tan popular en nuestro país, que a veces su medio de expresión es la propia «Gaceta».

Pero la vitalidad es un valor cualitativo y no cuantitativo, digámoslo otra vez; y por ello el varón perfecto resuelve su instinto en muy pocos amores, tal vez en uno solo, si bien extraordinariamente profundo y rico en matices sentimentales y patronales. Yo gusto de simbolizar ese varón arquetipo en la figura de Otelo, antítesis de la de Don Juan.

Otelo es, en efecto, el prototipo del varón el hombre de sexo diferenciado por excelencia, sin rastro de feminismo. Rudo, fuerte y moreno; su caudal sexual se localiza en parte en una mujer, esencia de la feminidad, en torno de la cual gira el bronco capitán, como un planeta alrededor del Sol, y el resto se sublima y se transforma en su actividad social, heróica y triunfante.

Don Juan es todo lo contrario. Su virilidad, contra todas las apariencias, es muy indiferenciada y floja, como en otras ocasiones creo haber demostrado. Por ello su morfología recuerda más el canon de la belleza correcta y armónica de la mujer que el enérgico de la masculinidad. Y por ello su instinto resbala de mujer en mujer sin encontrar jamás en la mujer, y esta es su tragedia. Como el turista que consume su vida de país en país, visitando, guía en mano, sus monumentos, pero sin penetrar un solo instante en la vida recóndita de la ciudad o del paisaje que afienta en los interiores vulgares y en los rincones innominados, así consume su existencia al Don Juan, cuya definición más exacta sería esta de turista del amor. Turista y no viajero; esto es, el que da vueltas en torno de las cosas sin penetrarlas nunca.

De aquí mi encono, no contra Don Juan, que ello sería pueril, sino contra el mito que sustenta. Este mito es dañino, primero, por ser mito, es decir, por ser mentira. Pero, además, es la justificación glorificada de una poligamia estéril y detrimento del trabajo creador. Que sea así quien quiera o quien pueda, pero que no se pretenda hacer de ello el modelo de la virilidad, que es todo lo contrario.

Quisiera advertir, finalmente, que al hablar del donjuanismo no hago referencia a un tema literario ni a las hazañas de los donjuanes de cartel. No valdría la pena. Me refiero al donjuanismo difuso y endémigo de nuestra civilización, a cuyo contagio no escapan, en forma leve o grave, episódica o crónica, casi ningún hombre de los que se tienen por tales.

Donjuanismo no es pues, escalar conventos, reñir y emborracharse y escamotearle la mujer al amigo. Es todo lo que hay, en el amor de nuestras ciudades, de frivolidad, de sensualidad superficial, disfrazada a veces de un intelectualismo elegante, de blandura ante la lucha por la vida; y, en suma, de falta de autenticidad, que es la virtud esencialmente varonil.

DR. GREGORIO MARAÑON

Dice el niño a sus padres

Ya que me habéis dado la vida, dadme también salud y alegría. Alimentadme de manera que pueda satisfacer las necesidades de mi cuerpo. Enseñadme que la luz del sol y el aire puro son bondades de la Diosa Naturaleza. Que desde pequeño comprenda el placer del baño cotidiano y del sueño reparador. Protegedme de las enfermedades.

Guiad mi mente así como guiáis mis pasos. Que aprenda a obedeceros, a ser honrado y sincero, a dominar mi carácter y a ser bondadoso y altruísta. Para ésto, sed siempre mi ejemplo.

Libradme de tener pensamientos y hábitos perjudiciales. Rodeadme de buenos amigos en una vida sana. Yo juzgaré la magnitud de vuestro amor por la inteligencia de vuestros cuidados.

Por todas aquellas horas de vuestra vida que habéis dedicado a mis necesidades; por la paciencia con que habéis interpretado mis caprichos de niño; por todo trabajo de vuestras manos bondadosas o de vuestras inteligencias, por vuestra compañía y vuestra sabia dirección, yo sabré compensaros con mi salud y mi alegría, con mi aprecio y mi amor hacia vosotros, hacia mi hogar y la humanidad, durante todas las horas de mi vida.

Higiene y profilaxis buco-dentaria individual o particular.

Dentifricos.—El uso de los dentífricos en la higiene bucal supone teóricamente el uso de una triple acción mecánica, química bacteri cida

Los dentífricos pueden utilizarse en forma de líquidos, de pastas o de polvos. Los primeros, sirven sobre todo para gargarismos o baños de la boca. Los polvos o pastas están destinados a ser llevados por el cepillo hasta los dientes y las encías, donde contribuirán a eliminar las capas de materia orgánica y los residuos alimenticios allí acumulados

Las indicaciones de un dentífrico varían enormemente porque en cada boca habrá que considerar factores relacionados con la dentición temporal, permanente o artificial, con las enfermedades de los dientes y órganos adyacentes, y con los estados generales fisiológicos (edad, embarazo, etc.) o patológicos (intoxicaciones, infecciones agudas y crónicas, difterias, etc.).

Las indicaciones de un dentífrico variarán también, según que se trate de un fin profiláctico o terapéutico. En el primer caso se trata de bocas sanas, en que se pueden utilizar dentífricos en que la base alcalina (creta, magnesia perhidrol, perborato sódico), correctivos (sacarina, etc.) y perfumes y colorantes, sin olvidar una cierta cantidad de jabón que sirve para disolver las mucosidades y las substancias que hieran al esmalte y las substancias tóxicas o fermentescibles.

Los dentífricos con que se quiera realizar una acción terapéutica deberán someterse a ligeras modificaciones. Así en una boca de reacción ácida, con muchas caries, se utilizará un dentífrico alcalino. Si la reacción es alcalina y hay mucho tártaro, se utilizará uno ácido. En igual forma, se agregarán substancias especiales para los cuadros bucales hemorrágicos, fungosos, supurativos, etc,

Cualquiera que sean las substancias que entran en un dentífrico, ellas pueden dividirse en principios activos, esencias, excipientes y colorantes.

Las substancias activas son antisépticas cuya acción real es precaria, pero que se acostumbra a utilizarlos, a pesar de que la mayoría son irritante capaces de determinar irritaciones gingivales o peribucales Por esta razón algunas substancias activas, como el timol, fenol y formalina deberán ser prescriptos sólo a dósis muy debiles, y otros como el sulfol, deben ser completamente proscriptos.

Las esencias tienen por objeto dar un sabor agradable al dentífrico. lo cual no carece de importancia práctica. Para ello se usa generalmente la menta, la badiana, el anis, el clavo de olor, la esencia de wintergreen, el geranio, etc.

Los excipientes más usados son el alcohol para los elixires, el carbonato de cal para los polvos y pastas, en cuyo caso se añade jabón o glicerina

Los colorantes no tienen importancia efectiva, pero contribuyen a hacer más agradable el aspecto del dentífrico.

Las cualidades de un buen dentífrico podrían resumirse así; alcalinidad, ausencia de substancias caústicas, de anticépticos a dósis elevadas, de substancias capaces de dañar el esmalte, ausencia de elementos fermentescibles, y, por fin, buen aspecto y buen sabor. La adición de una cierta cantidad de jabón es muy conveniente para la emulsión de las grasas y el desprendimiento de las mucosidades. Además, no es tóxico ni irritante y aún posee una evidente acción microbicida.

Las fórmulas de preparación de dentífricos está sometido a ciertos principios, frecuentemente infringidos por los productos que se expenden en el comercio; Algunos de ellos contienen substancias irritantes como el salol; otros contienen ácidos o piedra pómez que blanquean rápidamente los dientes, pero que atacan el esmalte

b) *Higiene buco dentaria en ciertos estados fisiológicos de predisposición* Existe una relación manifiesta entre el desarrollo del embarazo en la mujer y una menor resistencia orgánica de su aparato buco dentario. Las afecciones dentarias, especialmente las caries aparecen o aumentan en forma visible a medida que transcurren los meses de la gestación.

Esta acción perniciosa del embarazo se podría explicar por la desnutrición del organismo y por las modificaciones de la saliva y de la flora microbiana bucal. Si bien las investigaciones experimentales no han sido bien concluyentes, se puede afirmar que durante el embarazo se produce una decalcificación del organismo materno a causa de las necesidades crecientes de calcio en el feto. En este caso la susceptibilidad a la caries dentaria estaría determinada por la menor resistencia del diente decalcificado a la acción de los microorganismos de la boca. En realidad en el metabolismo del calcio materno intervienen múltiples factores, entre los cuales deben mencionarse la auto intoxicación gravídica y la acción de algunas glándulas de secreción interna.

En la lactancia se mantiene en parte el déficit en el metabolismo del calcio, lo que trae como consecuencia la reproducción parcial de los trastornos dentarios arriba mencionados.

En el período de gestación, así como durante la lactancia se prescribirán las medidas higiénicas usuales. Se tendrá especial cuidado en la profilaxis de las gingivitis (masajes locales, etc.) y se procederá a la remineralización del organismo materno, por medio de la administración de las sales de calcio, cuya pérdida el organismo no alcanza a equilibrar por medio de los alimentos.

c) *Higiene bucal en ciertas profesiones* — En ciertas profesiones los cuidados higiénicos del aparato buco-dentario requieren, aparte, de las medidas generales anteriormente estudiadas, la adopción de precauciones de carácter especial.

Las personas que deben permanecer en contacto de enfermos o en servicio de sanidad pública o privada (médicos, cirujanos. enfermeras, bacteriólogos, empleados de desinfección, etc) deberán extremar el cuidado higiénico de su cavidad bucal, porque puede ser el punto de entrada de los gérmenes patógenos de virulencia extraordinaria. Los agentes específicos de la meningitis cerebroespinal, de la sífilis, difteria. etc., se han transmitido en numerosas ocasiones por la vía antes mencionada.

Igualmente, están expuestos a alteraciones bucales y dentarias los obreros de ciertas fábricas de productos químicos, en que se respira una atmósfera de gases o polvos tóxicos, ácidos o alcalinos.

En los individuos que trabajan en una atmósfera cargada de polvo de azúcar (confiteros, pasteleros, etc.) se nota una tendencia manifiesta a la aparición de caries, por cuya razón deberían extremar los cuidados higiénicos de la boca.

Los trabajadores en vidrio están expuestos a mortificaciones de la pulpa dentaria, consecutivas a choques repetidos de los incisivos, y en los electricistas suele observarse otro tanto a causa de un proceso de electrolisis profesional.

Los accidentes que sobrevienen a los trabajadores que emplean ciertos compuestos químicos como mercurio, fósforo, arsénico, etc., deberán ser prevenidos en la forma que indicamos en el parrafo correspondiente.

En los casos más graves, la profilaxis más radical consistirá en el cambio de profesión u oficio, para evitar los efectos perniciosos del agente culpable de las perturbaciones del aparato bucal y dentario.

IMPRENTA "LIBERTA"
NATANIEL, NUMERO 1057 A
En este Taller de Imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
—: PRECIOS MODICOS :—

Preceptos higiénicos en las Escuelas

En tan grande el valor que se da en algunas naciones a la vulgarización de los preceptos higiénicos, que en las escuelas, sirviéndose de afiches o cartillas se trata de grabarlos en la imaginación de los niños, conjuntamente con principios morales y de amor a los padres y a sus semejantes.

Los escolares ingleses tienen diez preceptos inscritos en carteles morales. Son estos:

1.° Deseo tener la ventana abierta noche y día, con el objeto de no refriarme jamás.

2.° Haré todo lo posible por mantener el rostro, la cara y las uñas siempre muy limpias.

3.° Tomaré, por lo menos un baño semanal.

4.° Me lavaré siempre las manos antes de comer.

5.° Me enjuagaré la boca y me limpiaré los dientes todas las mañanas al levantarme y por las noches al acostarme.

6.° Respiraré por la nariz, manteniendo la boca cerrada.

7.° No estornudaré, ni toseré sin volverme o sin poner un pañuelo cubriendo la boca.

8.° No escupiré en los pisos, ni en las escaleras, ni en las veredas.

9.° Comeré lentamente; masticaré bien.

10 Amaré y respetaré siempre a mis padres y haré todos los días alguna acción benéfica.

SERVICIO DENTAL
NATANIEL 1057 — DE 7.30 A 9 P. M.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico	$ 1.—
Obturación (empaste) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	15.—
Pivot	30.—
Richmond, Weib, corona de oro, (cie.)	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Parches	25 —
Ganchos de oro	15.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

Los socios de la I. W. W. que estén al día, tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios

Imp. Liberta Nataniel 1057-A — Santiago - 3 - 27

Hoja Sanitaria - IWW

Año III. Santiago de Chile, Marzo de 1927. Núm. 21
Precio: 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – La salud es la vida.
Correspondencia a Lui A. Soza – Nataniel 1057. A – Valores y giros al tesorero.

LA BUENA SALUD

Ni la buena ni la mala salud son el resultado de la casualidad.

Ambas son el resultado del método de vida.

Los padres son responsables del método de vida de sus hijos hasta cierta edad, en que el niño mismo debe asumir esa responsabilidad.

Pero hay ciertas cosas que el individuo, sin tomar en cuenta su salud debe hacer por sí mismo si quiere llegar a gozar de una salud perfecta y los padres deberían enseñar estas cosas a sus hijos, obligándolos a practicarlas mientras están chicos para que puedan ejecutarlas a conciencia cuando su inteligencia les enseñe que ellas son razonables.

El Ministro Herbert Hoover, de los Estados Unidos, hablando acerca de este punto escribió a los niños lo que sigue:

<<Cuando yo era niño, jamás se les ocurría a nuestros padres o maestros que los chicos mismos son los que deben tomar el papel más importante en su desarrollo, para que lleguen a ser robustos y sanos. Además, en esos tiempos, el mundo no sabía por qué las enfermedades son contagiosas, ni las clases de alimentos que robustecen el cerebro, los pulmones, o los músculos.

Nuestras esforzadas madres luchaban contra las enfermedades, nos llenaban el estómago y confiaban en que no tendríamos accidentes en el baño, en los juegos a la pelota o al treparnos a los árboles. Muchos niños parecían condenados a ser perpetuamente débiles, y se creía que la robustez y la salud se debía en los otros a una feliz casualidad y a las oraciones de nuestras madres.

Pero, desde entonces, la ciencia médica nos ha enseñado muchas cosas. Sabemos detener el contagio de una enfermedad infecciosa. Sabemos las reglas pata mantenernos perfectamente sanos. Tenemos una infinidad de modos para prevenir accidentes…

Sabemos que para conseguir y poder mantenernos en una buena ocupación, lo mismo que para ser buen ciudadano, debemos tener buena salud. No ignora-

mos tampoco, que para obtener todo esto debemos jugar de vez en cuando. Por lo tanto, no hay que creer que el cambio de la perfección en cuestiones de salud, excluye a la alegría, el romance o la aventura.>>

BAÑO DE LLUVIA PORTATIL

1 lata vacía de parafina
1 roldana con gancho
1 cordel de 3 metros
1 trozo de madera de 2" por 3" por 23 ½ cmts.
1 clavo de 3"
8 clavos de 24"

(IMAGEN)

Descripción:

A una lata de parafina vacía A se le clava un travesaño de madera D, provisto de una argolla para colgarlo de una roldana. El fondo del tarro se perfora con un clavo de 3" en la forma que se indica la fig. B, conjuntamente con el trozo de lata circular. El fondo del tarro de parafina lleva además, una ranura de 3 cmts. de largo como se indica la fig. B, y el trozo de lata C, un agujero que corresponde con ella, a través de las cuales va el clavo de 3" que sirve para mover horizontalmente el trozo C, sobre un eje que consiste en el perno P, a fin de abrir o cerrar el paso del agua por los agujeros.

RESPIRACIÓN ARTIFICIAL

Muchas personas, aparentemente ahogadas, podrían salvarse si fuera más conocido el método para vaciar el agua de los pulmones y para mantener la respiración artificial hasta que la naturaleza recomience sus funciones naturales.

Son numerosísimos los casos en que la respiración natural ha recomenzado después de un prolongado tratamiento de respiración artificial; por tanto, este tratamiento no debe abandonarse hasta que haya indicaciones definitivas de rigidez mortal.

Los esfuerzos involuntarios para respirar causan la absorción e introducción de agua en los pulmones. Lo primero que debe hacerse con una persona aparentemente ahogada, es colocarla con la cara hacia abajo y la cabeza mucho más abajo que el resto del cuerpo, para que el agua pueda salir; luego cójase la lengua con un pañuelo, o alguna otra que impida que se resbale entre los dedos, y tirase suavemente hasta bien afuera, con la cara vuelta hacia un lado, las vías respiratorias en completa libertad y el cuerpo tendido en una superficie plana sobre el estómago, comience inmediatamente la respiración artificial. Esto se hace en la siguiente forma: el operador debe arrodillarse vuelto hacia la cabeza del paciente en forma que éste quede entre sus piernas. Colocará las manos extendidas con las palmas hacia abajo, sobre las espaldas y con los pulgares en dirección a la cabeza del paciente. Los dedos deben extenderse hacia abajo por los costados, y las puntas de los dedos deben quedar apenas ocultas por la curva del cuerpo. El dedo chico de cada mano debe quedar sobre la última costilla del paciente. Luego se empezará a contar lenta y cadenciosamente como para una marcha lenta.

Al contar <<uno>> se comienza a ejercer una presión firme hacia abajo, y al contar <<dos>> se deja descansar una buena parte del peso del cuerpo sobre las manos. Al contar <<tres>> misminúyese considerablemente la presión y al contar <<cuatro>> se separa perceptiblemente las manos del paciente. Sin pausa, se repite el círculo descrito constantemente. Con la presión hacia abajo, el aire y el agua que haya en los pulmones son impulsados hacia afuera. Al retirar la presión, las costillas recobran a su posición normal, extendiéndose hacia afuera: esto forma un vacío en los pulmones, a los cuales se precipita el aire para llenarlos. Con la operación descrita, *realmente* se introduce y extrae aire de los pulmones. Estas respiraciones artificiales deben ejecutarse a razón de dieziséis (16) por minutos. La tendencia general es ponerse nervioso y efectuar esta operación demasiado rápidamente y con irregularidad. Hay una sensación de urgencia y se presiente que mientras más ligero se trabaje, más pronto se restaurará la vida. Es precisamente esta precipitación la que ha costado muchísimas vidas que podrían haberse salvado. Tan pronto como el paciente principie a respirar naturalmente, se descontinúan los esfuerzos, pero hay que permanecer en posición para recomenzar inmediatamente si dejase de respirar.

Aunque el tiempo sea muy caluroso, debe envolverse al paciente en frazadas o cualquier vestido sexo y mantenérselo en calor. El friccionar las piernas y los brazos en dirección al corazón facilita la circulación. No se debe tratar de hacer

beber al paciente ni agua ni medicina hasta que haya recobrado por completo el conocimiento. No hay que precipitarse, sino trabajar deliberadamente y tener un propósito definido para todo lo que se hace.

LOS PELIGROS DEL VASO EN COMÚN

Ahora que los calores del verano nos mantienen casi constantemente con el deseo de servirnos bebidas frescas, debemos recordar que puede haber peligro en satisfacer nuestra sed, a menos que tomemos precauciones al hacerlo.

Probablemente no hay exageración al decir que muchos miles de personas sufren de enfermedades contagiosas y fácilmente comunicables en nuestro país. Las enfermedades de las vías respiratorias, así como también las enfermedades que se transmiten por las secreciones de la boca y de la nariz, pueden transmitirse por el uso del vaso en común o de otros artículos que se llevan a la boca, como ser las cucharas, las toallas, los lápices y los pañuelos. Por estos medios se propagan en muchos casos enfermedades como la tuberculosis, la paneumonia, la difteria, la escarlatina, la alfombrilla, la tos convulsiva, la meningitis cerebroespinal, la parálisis infantil, la viruela, las paperas, la angina (dolores de garganta), y el vulgar remadizo.

El peligro ha sido reconocido por los higienistas desde tiempo atrás, pero poco se ha hecho por combatirlo. El público mismo nada hace por concluir con estas formas de contagio y muchas personas se exponen diariamente bebiendo en fuentes de soda donde los vasos no han sido esterilizados después del uso anterior.

Es fácil comprender también que los niños que venden refrescos por la calle son activos agentes de las peores enfermedades y un verdadero peligro para la salud. Es común ver que tales personas lavan los vasos en la misma agua hasta que ésta llega a ser un verdadero criadero de bacilos, de modo que cada vez que de enjuaga un vaso, se aumenta el peligro en vez de disminuirlo. Este peligro existe también en los restaurantes y otros sitios análogos.

El calor es el mejor esterilizante conocido. El agua hirviendo mata los bacilos en cinco minutos y éstos bacilos muertos no son peligrosos a menos que estén en número considerable.

El peligro no disminuirá sino cuando todos reconozcamos la responsabilidad que tenemos hacia nosotros mismos y hacia los demás y consideremos nuestro deber averiguar si el vaso en que nos sirven ha sido esterilizado o no. Las condiciones insalubres de cualquier naturaleza, deberían ser denunciadas inmediatamente a las autoridades sanitarias locales, de modo que éstas puedan hacer respetar los reglamentos de sanidad.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XXV

EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL CUERPO

<<Menos daño haría el tabaco si fuera más perjudicial>>. Este proberbio contiene una gran verdad y explica por qué existe mayor número de personas que usan el tabaco hoy que antes. El perjuicio que hace el tabaco no se siente en un día, ni en un mes, y muchos fumadores son incapaces de apreciar cuánto les perjudica este vicio. Hay muchas personas que creen que estarían mejor sin usar tabaco; pero ya tienen el hábito tan arraigado, que no pueden desprenderse de él.

Aun cuando el uso del tabaco produce efectos considerables sobre todo el cuerpo en general, vamos a estudiar únicamente los que se refieren al corazón, la digestión y el sistema nervioso.

EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL CORAZÓN. –El tabaco contiene un veneno que se llama nicotina, el cual es sumamente dañoso para el corazón. En los que abusan del tabaco el corazón late más rápidamente que de ordinario, aunque la fuerza de sus latidos es mucho menor. Cuando el hábito de usar tabaco ha durado mucho tiempo, la acción del corazón se hace irregular, palpitando a veces con rapidez y otras lentamente. A veces parecen faltar completamente un latido o dos latidos del corazón. Aunque estos síntomas son de cierta importancia, generalmente desaparecen cuando se suspende el uso del tabaco.

EFECTOS SOBRE LOS ÓRGANOS DIGESTIVOS. –El peor efecto del uso del tabaco sobre la digestión se debe al hecho de que debilita al corazón y así los órganos digestivos no reciben cantidad suficiente de sangre. El uso del tabaco produce sequedad en la boca, irritación en la garganta y pérdida del apetito. Los jugos digestivos disminuyen en cantidad, y así los alimentos no pueden ser digeridos con facilidad. Este trastorno se presenta lentamente y a menudo no es notado por la persona misma, aun cuando llegue a ser de cierta importancia. El fumador cree generalmente que su falta de digestión es debida a alguna otra causa y cuando abandona el uso del tabaco se sorprende mucho de notar que hay una grande mejoría en su digestión y en su salud general.

EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO. _Cuando se fuma por primera vez, los productos de combustión del tabaco y nicotina, absorbidos por la mucosa de las vías respiratorias, originan una verdadera embriaguez, acompañada de gran malestar y náuseas, vómitos, dolor de cabeza, vértigos y palidez de la cara.

Ya adquirida la costumbre de fumar no se presentan estos accidentes, o más bien, acaban por pasar inadvertidos cuando se usa en cantidades moderadas, el tabaco produce una ligera estimulación cerebral, seguida de una leve depresión; y es por esto por lo que los fumadores necesitan renovar con frecuencia el estimulante para sentirse bien. Creen que no pueden trabajar sin fumar y como se ven libres de fastidio por este medio, olvidan la importancia del trabajo que tienen que hacer y gastan el tiempo en la inacción, en lugar de trabajar tenazmente para concluir su labor.

Cuando se usa en grandes cantidades, el tabaco hace más irritable el sistema nervioso. El cerebro de los fumadores puede llegar a excitarse de tal manera que no puedan dormir. Sus músculos se ponen débiles y no pueden dirigirlos bien, sus manos tiemblan y llegan a tal estado de inquietud que les es imposible permanecer tranquilamente en su trabajo.

EL TABACO Y LA ESCUELA. –Los peores efectos del tabaco sobre el sistema nervioso son los que produce sobre la inteligencia. Si se comparan los estudiantes que fuman con los que no fuman, se verá que éstos son mucho más aprovechados. No sólo preparan sus lecciones con más facilidad y prontitud, sino que retienen lo que hayan aprendido, mucho mejor que los fumadores.

De dos mil trescientos treinta y tres niños fumadores en las escuelas públicas de una ciudad, sólo trescientos veinte podían seguir con facilidad sus clases. Únicamente diecisiete eran considerados como <<inteligentes>> o <<mejores que el promedio>> de las clases.

EL TABACO ES UNA MOLESTIA. –Aunque el uso del tabaco no tuviera serios peligros, sería una incomodidad para los demás. Los dedos amarillos y los dientes manchados no son agradables de ver y muchas personas se enferman por el olor del humo del tabaco. Nadie tiene derecho de hacer aquello que incomoda a sus semejantes. Nadie tiene derecho de hacer lo que daña su propio cuerpo. El tabaco es dañoso para el que lo usa y molesto para los demás. Lo mejor es evitarlo.

DR. M. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

POLICLINICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

ATENCIÓN MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PÚBLICO:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

LA EDUCACIÓN SEXUAL Y LA DIFERENCIACIÓN SEXUAL

La línea convencional de la diferenciación

Pero creo que todos anhelamos salir ya de la región de la patología para entrar en la normalidad de la vida de los instintos; o en lo que hemos convenido en llamar normalidad cuya frontera de separación con lo que no lo es, con lo anómalo y enfermizo, es casi siempre, como venimos esforzándonos en demostrar, una línea absolutamente convencional.

No tiene duda que el ideal sexual del hombre normal debe ser el amor monogámico. La única solución venturosa de la inquietud de los instintos es la pareja uncida por el amor. Un hombre puede encontrar su felicidad en la solución poligámica, y el mundo está lleno de ejemplos de este género. Pero ello será siempre a costa del dolor y de la ignominia de muchas mujeres. Es, pues una solución que sólo puede aceptarse con un criterio de egoísmo sexual e individual con el que no podemos transigir, y en cuanto a la mujer, la que no aspire a la solución del varón único será o una asceta estéril o una Mesalina; y tampoco se puede ser Mesalina sin el concurso de hombres indignos.

En este sentido la solución cristiana de la cuestión sexual, el matrimonio, es teóricamente excelsa. Probablemente el rigor con que este sacramento fué instituído y conservado ha constribuído no poco al progreso moral de la humanidad durante las épocas borracosas de sus primeros siglos. Sería, en suma, insustitui-

ble, si no implicare la eternidad del lazo, condición que moralmente no queremos discutir ahora, pero que el biólogo, si no es un hipócrita, no puede aceptar de ninguna manera. La solución monogámica es peculiar al hombre. Y es, por lo tanto la expresión del grado supremo de la evolución amorosa. Hay animales que aman también por parejas extrictas; pero ello obedece siempre a la necesidad que ha modificado el instinto. La prueba es que cuando se alternan sus condiciones de vida, la monogamia desaparece, como ocurre con el pato que es rigurosamente monógamo cuando es salvaje y polígamo en domesticidad; también con otros animales, como la pintada, el canario, etc. Solo el hombre puede llegar a monogamia voluntaria y razonada. Como que p[a]ra ellos es precisamente una operación delicadísima que requiere, a más de condiciones excepcionales en el varón y en la hembra, el amaro propicio del azar, a saber: el injerto del instinto, que es una fuerza ciega en la amistad, que es un sentimiento de complicidad y delicadeza infinitas.

La felicidad monogámica, cuando se logra, es siempre producto de esa conjunción del instinto con la amistad. Y gracias a ello vence al tiempo, enemigo mortal del instinto específico. E instinto sexual, por sí solo, es una apetito, y, como tal, se agota rápidamente. <<Todo animal se entristece después de amar>>, dice la sentencia latina, <<a excepción del gallo, que canta>>. Pero aun el gallo siente esa tristeza, que es disgusto del apetito, no sólo satisfecho, sino también agotado, y, por lo tanto, hastío de colaborador. El animal vive sujeto en el amor a la ley imperiosa de la variación, ley que rige todos los apetitos, y con mayor vigor a medida que la calidad de éstos es más excelsa. Sólo el hombre ha realizado el milagro de engañar a su instinto con la amistad, y a la sombra de ésta darle cada día, como manjar distinto, el mismo pan de siempre.

Pero no hay que decir que son contadas las parejas humanas que alcanzan este grado de perfección. La mayoría de las veces, el hombre sucumbe a las exigencias del instinto, a la necesidad de variar, y se hace polígamo. Puede decidirse por ello, que todavía es este el estado habitual del macho humano. El varón ama en la mujer al género, y no al individuo. Cada mujer es para él aún, tan sólo, una ventana por donde se asoma el ámbito oscuro del sexo y una vez agotada la visión corre a otra ventana, y torna a mirar, hasta que la curiosidad se acaba, lo cual sucede indefectiblemente antes de que el enigma se descifre.

Ahora bien; amar al género, buscar a la hembra, cualquiera que ésta sea, supone un grado más atenuado, pero todavía evidente, de indiferenciación sexual. La apetencia del instinto se dirige ya, francamente, hacia el sexo contrario; pero es una apetencia todavía borrosa y dispersa. A medida que esta apetencia se afina y ennoblece, el sexo, como tal, interesa menos y se busca en cambio al individuo; a una mujer que, precisamente, encaje en las peculiaridades del instinto ya muy especificado del varón.

Es sorprendente cómo siendo esto tan claro, ha venido considerándose como arquetipo de la virilidad, no el hombre sexualmente diferenciado, que encuentra la mujer equivalente y cierra con ella el circuito del instinto, sino el tipo de tendencia poligámica, que corre de mujer a mujer, frotando sus epidermis con la suya, pero sin penetrar en su arcano espiritual y sexual. A nadie se le ocurriría, por ejemplo, considerar como el modelo del amante de la pintura al aficionado ampuloso que llena las paredes de su casa de cuadros recogidos, aquí y allá, sino al fino conocedor dotado de perspicacia y de saber, que descubre entre otros ciento la obra única y excelente. Pero en la cuestión sexual, la confusión que reina en las cabezas invierte sistemáticamente los términos del juicio.

Otelo y Don Juan

La máxima diferenciación sexual no se expresa en superficie, sino en profundidad. En esto estriba el error que comentamos. Sería más exacto decir que la sexualidad específica no es un factor cuantitativo, sino cualitativo. Don Juan Tenorio y don Luis Mejí, pugnan por demostrar cuál de los dos es más hombre; van apuntando en un papel el número de las mujeres conquistadas. Este es el concepto de la <<vitalidad cuantitativa>>, cuyo símbolo es el ganador de la apuesta, el propio Tenorio. Concepto que equipara al hombre al coraje, sin fruto para sus semejantes y al deporte del mujerío estéril. Concepto tan popular en nuestro país, que a veces su medio de expresión es la propia <<Gaceta>>.

Pero la vitalidad es un valor cualitativo y no cuantitativo, digámoslo otra vez; y por ello el varón perfecto resuelve su instinto en muy pocos amores, tal vez en uno solo, si bien extraordinariamente profundo y rico en matices sentimentales y patronales. Yo gusto de simbolizar ese varón arquetipo en la figura de Otelo, antítesis de la de Don Juan.

Otelo es, en efecto, el prototipo del varón el hombre de sexo diferenciado por excelencia, sin rastro de feminismo. Rudo, fuerte y moreno; su caudal sexual se localiza en parte en una mujer, esencia de la feminidad, en torno de la cual gira el bronco capitán, como un planeta alrededor del Sol, y el resto se sublima y se transforma en su actividad social, heróica y triunfante.

Don Juan es todo lo contrario. Su virilidad, contra todas las apariencias, es muy indiferenciada y floja, como en otras ocasiones creo haber mostrado. Por ello su morfología recuerda más el canon de la belleza correcta y armónica de la mujer que al enérgico de la masculinidad. Y por ello su instinto resbala de mujer en mujer sin encontrar jamás <<a la mujer>>, y esta es su tragedia. Como el turista que consume su vida de país en país, visitando, guía en mano, sus monumentos, pero sin penetrar un solo instante en la vida recóndita de la ciudad o del paisaje que alienta en los interiores vulgares y en los rincones innominados, así consume su existencia al Don Juan, cuya definición más exacta sería esta de Turista del amor, Turista y no viajero; esto es, el que da vueltas en torno de las cosas sin penetrarlas nunca.

De aquí mi encono, no contra Don Juan, que ello sería pueril, sino contra el mito que sustenta. Este mito es dañino, primero, por ser mito, es decir, por ser mentira. Pero, además, es la justificación glorificada de una poligamia estéril y detrimento del trabajo creador. Que sea así quien quiera o quien pueda, pero que no se pretenda hacer de ello el modelo de la virilidad, que es todo lo contrario.

Quisiera advertir, finalmente, que al hablar del donjuanismo no hago referencia a un tema literario ni a las hazañas de los donjuanes de cartel. No valdría la pena. Me refiero al donjuanismo difuso y endémico de nuestra civilización, a cuyo contagio no escapan, en forma leve o grave, episódica o crónica, casi ningún hombre de los que se tienen por tales.

Donjuanismo no es pues, escalar conventos, reñir y emborracharse y escamotearle la mujer al amigo. Es todo lo que hay, en el amor de nuestras ciudades, de frivolidad, de sensualidad superficial, disfrazada a veces de un intelectualismo elegante, de blandura ante la lucha por la vida; y, en suma, de falta de austeridad, que es la virtud esencialmente varonil.

DR. GREGORIO MARAÑON

DICE EL NIÑO A SUS PADRES

Ya que me habéis dado la vida, dadme también salud y alegría. Alimentadme de manera que pueda satisfacer las necesidades de mi cuerpo. Enseñadme que la luz del sol y el aire puro son bondades de la Diosa Naturaleza. Que desde pequeño comprenda el placer del baño cotidiano y del sueño reparador. Protegedme de las enfermedades.

Guiad mi mente así como guiáis mis pasos. Que aprenda a obedeceros, a ser honrado y sincero, a dominar mi carácter y ser bondadoso y altruista. Para eso, sed siempre mi ejemplo.

Libradme de tener pensamientos y hábitos perjudiciales. Rodeadme de buenos amigos en una vida sana. Yo juzgaré la magnitud de nuestro amor por la inteligencia de vuestros cuidados.

Por todas aquellas horas de vuestra vida que habéis dedicado a mis necesidades; por la paciencia con que habéis interpretado mis caprichos de niño; por todo trabajo de vuestras manos bondadosas o de vuestras inteligencias, por vuestra compañía y vuestra sabia dirección, yo sabré compensaros con mi salud y mi alegría, con mi aprecio y mi amor hacia vosotros, hacia mi hogar y la humanidad durante todas las horas de mi vida.

HIGIENE Y PROFILAXIS BUCODENTARIA INDIVIDUAL O PARTICULAR

a) *Dentífricos*. –El uso de los dentífricos en la higiene bucal supone teóricamente el uso de una triple acción mecánica, química bactericida.

Los dentífricos pueden utilizarse en forma de líquidos, de pastas o de polvos. Los primeros, sirven sobre todo para gargarismos o baños de la boca. Por polvos o pastas están destinados a ser llevados por el cepillo hasta los dientes y las encías, donde contribuirán a eliminar las capas de materia orgánica y los resíduos alimenticios allí acumulados.

Las indicaciones de un dentífrico varían enormemente porque en cada boca habrá que considerar factores relacionados con la dentición temporal, permanente o artificial, con las enfermedades de los dientes y órganos adyacentes, y con los estados generales fisiológicos (edad, embarazo, etc.) o patológicos (intoxicaciones, enfermedades agudas y crónicas, difterias, etc.).

Las indicaciones de un dentífrico varían también, según que se trate de un fin profiláctico o terapéutico. En el primer caso se trata de bocas sanas, en que se pueden utilizar dentífricos en que la base alcalina (creta, magnesio perhidrol, perborato sódico), correctivos (sacarina, etc.) y perfumes y coloretes, sin olvidar una cierta cantidad de jabón que sirve para disolver las mucosidades y las substancias que hieran al esmalte y las substancias tóxicas o fermentescibles.

Los dentífricos con que se quiera realizar una acción terapéutica deberán someterse a ligeras modificaciones. Así en una boca de reacción ácida, con muchas caries, se utilizará un dentífrico alcalino. Si la reacción es alcalina y hay mucho

tártaro, se utilizará uno ácido. En igual forma, se agregarán substancias especiales para los cuadros bucales hemorrágicos, fungosos, supurativos, etc.

Cualquiera que sean las substancias que entran en un dentífrico, ellas pueden dividirse en principios activos, esencias, excipientes y colorantes.

Las substancias activas son antisépticas cuya acción real precaria, p[e]ro que se acostumbra a utilizarlos, a pesar de que la mayoría son irritante capaces de determinar irritaciones gingivales o peribucales. Por esta razón algunas substancias activas, como el timol, fenol y formalina deberán ser prescritos sólo a dosis muy deb[i]les, y otros como el salol, deben ser completamente proscritos.

Las esencias tienen por objeto dar un sabor agradable al dentífrico, lo cual no carece de importancia práctica. Para ello se usa generalmente la menta, la badina, el anís, el clavo de olor, la esencia de wintegreen, el geranio, etc.

Los excipientes más usados son el alcohol para los elixires, el carbonato de cal para los polvos y pastas en cuyo caso se añade jabón o glicerina.

Los colorantes no tienen importancia efectiva, pero contribuyen a hacer más aceptable el aspecto del dentífrico.

Las cualidades de un buen dentífrico podrían resumirse así: alcalinidad, ausencia de substancias causticas, de anticépticos a dosis elevadas, de substancias capaces d dañar el esmalte, ausencia de elementos fermentescibles, y, por fin, buen aspecto y buen sabor. La adición de una cierta cantidad de jabón es muy conveniente para la emulsión de las grasas y el desprendimiento de las mucosidades. Además, no es tóxico ni irritante y aún posee una evidente acción microbicida.

Las fórmulas de preparación de dentífricos está sometida a ciertos principios, frecuentemente infringidos por los productos que se expenden en el comercio: Algunos de ellos contienen substancias irritantes como el salol; otros contienen ácidos o piedra pómez que blanquean rápidamente los dientes, pero que atacan el esmalte.

b) *Higiene buco dentaria en ciertos estados fisiológicos de predisposición* Existe una relación manifiesta entre el desarrollo del embarazo en la mujer y una menor resistencia orgánica de su aparato buco dentario. Las afecciones dentarias, especialmente las caries aparecen o aumentan en forma visible a medida que transcurren los meses de la gestación.

Esta acción perniciosa del embarazo de podría explicar por la desnutrición del organismo y por las modificaciones de la saliva y de la flora microbiana bucal. Si bien las investigaciones experimentales no han sido bien concluyentes, se puede afirmar que durante el embarazo se produce una descalcificación del organismo materno a causa de las necesidades crecientes del calcio en el feto. En este caso la susceptibilidad a la caries dentaria estaría determinada por la menor resistencia del diente decalcificado a la acción de los microorganismos de la boca. En realidad en el metabolismo del calcio materno intervienen múltiples factores, entre los cuales deben mencionarse la auto intoxicación gravídica y la acción de algunas glándulas de secreción interna.

En la lactancia se mantiene en parte el déficit en el metabolismo del calcio, lo que trae como consecuencia la reproducción parcial de los trastornos dentarios arriba mencionados.

En el período de gestación, así como durante la lactancia se prescribirán las medidas higiénicas usuales. Se tendrá especial cuidado en la profilaxis de la gingivitis (masajes locales, etc.) y se procederá a la remineralización del organismo materno, por medio de la administración de las sales de calcio, cuya pérdida el organismo no alcanza a equilibrar por medio de los alimentos.

c) Higiene bucal en ciertas profesiones. –En ciertas profesiones los cuidados higiénicos del aparato buco dentario requieren, aparte, de las medidas generales anteriormente estudiadas la adopción de precauciones de carácter especial.

Las personas que deben permanecer en contacto de enfermos o en servicio de sanidad pública o privada (médicos, cirujanos, enfermeras, bacteriólogos, empleados de desinfección, etc.) deberán extremar el cuidado higiénico de su cavidad bucal, porque puede ser el punto de entrada de los gérmenes patógenos de la virulencia extraordinaria. Los agentes específicos de la meningitis cerebroespinal, de la sífilis, difteria, etc., se han transmitido en numerosas ocasiones por la vía antes mencionada.

Igualmente, están expuestos a alteraciones bucales y dentarias los obreros de ciertas fábricas de productos químicos, en que se respira una atmósfera de gases o polvos tóxicos, ácidos o alcalinos.

En los individuos que trabajan en una atmósfera cargada de polvo de azúcar (confiteros, pasteleros, etc.) se nota una tendencia manifiesta a la aparición de caries. Por cuya razón deberán extremar los cuidados higiénicos de la boca.

Los trabajadores en vidrio están expuestos a mortificaciones de la pulpa denaria consecutivas a choques repetidos de los incisivos, y en los electricistas suele observarse otro tanto a causa de un proceso de electrolisis profesional.

Los accidentes que sobreviven a los trabajadores que emplean ciertos compuestos químicos como mercurio, fósforo, arsénico, etc., deberán ser prevenidos en la forma que indicamos en el párrafo correspondiente.

En los casos más graves, la profilaxis más radical consistirá en el cambio de profesión y oficio, para evitar los efectos perniciosos del agente culpable de las perturbaciones del aparato bucal y dentario.

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Precios Módicos.

PRECEPTOS HIGIÉNICOS EN LAS ESCUELAS

Es tan grande el valor que se da en algunas naciones a la vulgarización de los preceptos higiénicos que en las escuelas, sirviéndose de afiches o cartillas se trata de grabarlos en la imaginación de los niños, conjuntamente con principios morales y de amor a los padres y a sus semejantes.

Los escolares ingleses tienen diez preceptos inscritos en carteles morales. Son estos:

1) Deseo tener la ventana abierta noche y día, con el objeto de no refriarme jamás.

2) Haré todo lo posible por mantener el rostro, la cara y las uñas siempre muy limpias.

3) Tomaré, por lo menos un baño semana.

4) Me lavaré siempre las manos antes de comer.

5) Me enjuagaré la boca y me limpiaré los dientes todas las mañanas al levantarme y por las noches al acostarme.

6) Respiraré por la nariz manteniendo la boca cerrada.

7) No estornudaré, ni toseré sin volverme o sin poner un pañuelo cubriendo la boca.

8) No escupiré en los pisos, ni en las escaleras, ni en las veredas.

9) Comeré lentamente; masticaré bien.

10) Amaré y respetaré siempre a mis padres y haré todos los días alguna acción benéfica.

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicular 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

AÑO III — SANTIAGO DE CHILE, ABRIL DE 1927 — NÚM. 22

I.W.W.

HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — La salud es la vida.

Correspondencia a Lui A. Soza — Nataniel 1057 - A — Valores y giros al tesorero: José Dolores Concha

EL AIRE PURO

El aire puro y la luz solar son tan indispensables para la vida como el alimento que que diariamente ingerimos para satisfacer necesidades orgánicas. Y así como se vigila constantemente la calidad de los alimentos, debemos preocuparnos también de respirar aire puro e impregnado por la luz solar.

El aire de la ciudad está cargado de gases extraños, humo de carbón, anhidrido sulfuroso, etc. El polvo sirve de vehículo a numerosos microbios, especialmente al Bacilo de Kooh, que produce la tuberculosis

El aire puro lleva a nuestros pulmones el oxígeno que es absorbido por la sangre y ésta lo reparte a todos los tejidos del cuerpo en donde reemplaza al anhidrido carbónico, gas venenoso y producto de la actividad de dichos tejidos.

Si este intercambio gaseoso de anhidrido carbónico por el oxígeno no se hace normalmente o se interrumpe por cualquier circunstancia, puede producir la asfixia y aún la muerte. En estos casos las personas pierden el conocimiento, la piel toma un tinte violáceo y la temperatura desciende varios grados.

Hay muchas personas que son débiles y raquíticas, debido exclusivamente a que durante su infancia no han respirado bien por obstáculos situados en la nariz y en la garganta. (Pólipos, vegetaciones adenoideas, aumento de las glándulas o amígdalas).

Estos son los niños que duermen con la boca abierta y cuya voz tiene un sonido nasal (gangoso). Estos niños son pálidos, anémicos y están predispuestos a contraer toda clase de enfermedades, en especial la tuberculosis, que se aprovecha de un terreno ya preparado.

Padres: vigilad a vuestros hijos. ¿Estáis seguros que respiran bien? ¿Que a sus pulmones les llega el aire puro y que se impregnan de oxígeno suficiente?

En la duda, debéis de recurrir inmediatamente a vuestro médico, o al Hospital

Cartilla de Higiene Personal

CAPITULO XXVI

LOS OJOS Y SU CUIDADO

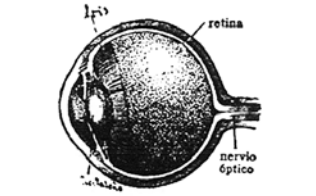
Cuando vemos el cielo en una noche clara lo encontramos lleno de estrellas. A veces

Al escribir la luz debe venir del lado izquierdo y la silla y el escritorio deben estar a la altura conveniente para que la escritura se verifique con facilidad y para poder conservar el cuerpo y la cabeza derechos y los hombros a igual altura. Al leer la luz debe venir de un lado, de manera que caiga sobre el libro y no directamente sobre los ojos.

vemos la luna caminar por el espacio en medio de un enjambre de estrellas que centellean.

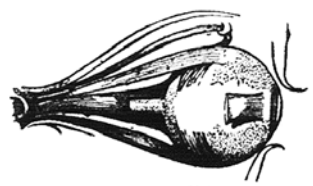
Cuando vemos una rosa percibimos su belleza y la riqueza de su color; conocemos su tamaño y la forma de sus hojas.

¿Qué es lo que nos llega a los ojos desde las estrellas y desde la rosa? Es la luz. ¿Qué es lo que produce la luz en nuestros ojos, que nos hace ver? La luz entra en el interior de los ojos y forma sobre la retina una imagen o reproducción muy reducida de los objetos exteriores. Esta imagen excita los nervios de la retina, los cuales conducen un mensaje hasta el cerebro, donde se percibe la imagen visual. Así formamos juicio del mundo físico, y por medio de estas imágenes visuales apreciamos la mayor parte de lo que concierne al mundo que nos rodea. Para tener idea de la importancia de los ojos y de las impresiones que por ellos nos llegan, pensemos a cuán desvalidos quedaríamos si no tuviéramos ojos que nos guiaran; cuán poco sabríamos si no hubiéramos aprendido nada por medio de ellos; qué placer experimentamos en ellos ahora al ver el mundo que nos rodea y cuán desgraciados seríamos si tuviéramos que pasar la vida en la obscuridad de una inmensa y prolongada noche.



La luz pasa dentro del ojo y hace nacer impresiones que, como telegramas, son enviados por medio del nervio hacia el cerebro

CÓMO ESTAN PROTEGIDOS LOS OJOS.— Los ojos están protegidos por los párpados, las pestañas y las cejas, y están bañados constantemente por las lagrimas, las cuales arrastran consigo el polvo que llega a los ojos. Las lágrimas son producidas por una glándula que existe en la parte externa del



Músculos que mueven el ojo. Cuando uno lee con el libro muy cerca de los ojos, como sucede si se inclina mucho sobre la mesa y mete la cara dentro del libro, se fatigan muchísimo los músculos que mueven los ojos hacia afuera.

párpado superior, y después de lavar el ojo pasan a la nariz por unos pequeños conductos que existen en el ángulo interior del párpado.

CÓMO SE MUEVEN LOS OJOS.— Cada ojo se mueve por medio de seis pequeños músculos, que lo dirigen hacia el objeto que se desea ver. Las personas que son bizcas no pueden dirigir los dos ojos al mismo tiempo hacia el objeto que quieren mirar. Un oculista hábil puede remediar esta enfermedad si el enfermo se cura a tiempo.

MIOPÍA, HIPERMETROPÍA Y PRESBICIA — Las imágenes o pinturas de las cosas que vemos se forman en la parte posterior del ojo, exactamente como se forma la imágen

son todos sus colores en la cámara de un fotógrafo. Son estas imágenes las que hacen partir las impresiones o mensajes a lo largo del nervio óptico hasta el cerebro. Por medio de estas impresiones podemos formar juicio del tamaño, la forma y el color de los objetos. Podemos además distinguir otras particularidades, tales como si son rugosos o lisos, y si están más o menos cerca de nosotros.

La miopía o *vista corta*, como se llama vulgarmente, consiste en que, siendo el ojo de tamaño mayor que el ordinario, las imágenes no pueden formarse sobre la retina sino delante de ella. Los miopes ven las imágenes de los objetos cercanos claras y distintas, pero las de los objetos distantes son nubladas e indistintas.

La *Hipermetropía* es un defecto de la vista que depende de que el ojo es de tamaño más chico que el ordinario. Las imágenes que se forman en él son borrosas, pero mediante un esfuerzo de acomodación se vuelven claras. Este esfuerzo es mayor para ver los objetos cercanos y con el tiempo acaba por fatigar al ojo.

Presbicia es la dificultad de ver claramente los objetos próximos, producida por la disminución de la amplitud de acomodación en la vejez.

Hay ciertos ojos en los cuales las imágenes de los objetos son siempre confusas, y no es posible que se puedan ver los objetos con claridad a ninguna distancia. Esto puede ser debido a un aplastamiento del globo en determinada dirección, deformación que caracteriza el «astigmatismo».

Todas estas enfermedades pueden ser corregidas y volverse claras las imágenes, por medio de anteojos o lentes convenientemente arreglados a la vista. La persona que tiene que acercarse el libro en que está leyendo a menos de veinticinco centímetros de sus ojos, es miope o necesita lentes.

IMPORTANCIA DE USAR ANTEOJOS O LENTES, CUANDO SON NEJESARIOS. — Si las imágenes que se forman en la retina no son claras y distintas, el ojo hará todos los esfuerzos posibles para que dichas imágenes se pongan claras; y estos esfuerzos producirán molestias. Los miopes, los que padecen de hipermetropía y de presbicia y en general todos los que no ven claro, deben proveerse de lentes inmediatamente. Muchos casos de dolores de cabeza pertinaces y muchos estados nerviosos, desaparecen como por magia, cuando se usan anteojos. La jaqueca, las dificultades para leer que sobrevienen al cabo de algún tiempo porque se borran las letras, y el cansancio exagerado de la vista desaparecen con el uso de los cristales apropiados.

Aun el ejercicio de los demás músculos del cuerpo está en relación con los ojos, pues se ha observado que los muchachos que tienen mala vista, corren muy mal y cuando se les ponen los lentes que necesitan, se transforman en corredores intrépidos y veloces. Esto depende tanto de que los miopes no pueden distinguir bien a lo lejos, como de que los que sufren de fatiga ocular no tienen su sistema nervioso y su salud general en buen estado; supongo, por supuesto, muchos de ellos no han advertido nunca su enfermedad.

INFLUENCIA DE LA MALA VISTA SOBRE EL TRABAJO EN LAS ESCUELAS.—Hay muchos niños miopes que no ven bien de lejos y que, por eso, no pueden seguir las explicaciones o cálculos que hace el profesor sobre el pizarrón. Esos niños parecen desaplicados o tontos, cuando en realidad no son más que enfermos

Un par de lentes ha hecho de un niño antes desaplicado y perezoso, un alumno aplicado y que llega a alcanzar el primer lugar en sus clases. Si usted no ve bien a lo lejos, diga a sus padres que lo lleven a ver un oculista para que lo examinen los ojos.

Las enfermedades de los ojos son muy comunes en los alumnos en las escuelas. En 89,123 alumnos examinados recientemente en las escuelas primarias del Distrito Federal de Méjico, se encontraron 10,875 con la vista disminuída o sea cuarenta y ocho niños enfermos en cada ciento. En los Estados Unidos del Norte, según las estadísticas, se cree que existen 2 500 000 alumnos de las escuelas que deben usar anteojos.

¿Tiene usted que poner el libro muy cerca de los ojos cuando está leyendo? ¿Está atrasado en sus clases porque no ve lo que se escribe en el pizarrón? ¿Le arden y le duelen los ojos después de que haya estado estudiando por algún tiempo? ¿Se le ponen rojos e inyectados los ojos con la lectura? ¿Tiene usted dolor de cabeza o jaqueca? Si es así, debe usar anteojos, porque es un error creer, como creen el vulgo, que los anteojos dañan la vista. Por lo contrario, constituyen una ayuda valiosa para conservar sanos los ojos.

Es mejor recurrir a un médico especialista en enfermedades de los ojos para que los examine, que a un óptico, de los que venden anteojos, porque éste no tiene los conocimientos necesarios, y si viaja de pueblo en pueblo, probablemente nunca lo volverán a ver.

DR. M. URIBE Y TRONCOSO

(*Continuará*)

La educación sexual y la diferenciación sexual

(CONCLUCION)

EL TRABAJO Y LA MATERNIDAD

¿Cuál será la fórmula práctica para esta pedagogía de diferenciación de los instintos? Sin duda en el varón el estímulo del trabajo. Y esto no es un mero y vago precepto de moral, sino un concepto henchido de justificaciones biológicas. Es evidente, y no hace mucho que hemos explanado este tema, que la actividad social del hombre, ya en su forma legítima y creadora, que es el trabajo; ya en la modalidad secundaria y estéril del deporte, representa un equivalente fisiológico de la actividad sexual. El evangelio de Buda nos dice ya que la lascivia crece a la sombra del ocio, y los textos cristianos están llenos de la misma idea. Por ello el trabajo intenso es el camino recto que nos lleva a la monogamia, por lo tanto, a la afirmación, pudiéramos decir a la sublimación, de nuestra sexualidad.

Y lo que hoy podemos decir con toda certeza es que las únicas batallas que los maestros y los médicos hemos ganado a las torceduras y a las angustias del sexo, ha sido con la medicina de la actividad.

¿Y la mujer? El suscitar este problema equivaldría a la revisión del sentido y de las modalidades de la lucha feminista; y ello, por sí sólo, podría ser tema para llenar un tiempo que ya me falta. Pero no podría terminar sin repetir que el progreso sexual de la mujer sólo puede depender, como el del hombre, de su diferenciación sexual: esto es, de la exaltación de sus cualidades femeninas. Por decir esto he sido tachado de antifeminista, y a veces con modos violentos e imprecatorios. Pero no me importa, porque tengo razón. Hay mujeres que se creen deprimidas por la afirmación de que deben ser madres primero y luego todo lo demás; y renunciar, si es preciso, a todo lo demás para ser madres. Y lo curioso es que estas mujeres, que comulgan sin saberlo, en el desprecio que un Weininger pudiera sentir por la feminidad son justamente las adscritas a la secta feminista. Claro es que a su lado hay otras mujeres, las más excelsas, que piensan como nosotros. Citaremos a Gina Lombroso, la insigne colaboradora de su padre y del gran historiador Ferrero, su marido actual; doctora en letras y en Medicina; autora de libros admirables; infatigable viajera, y reivindicadora de los derechos legítimos de la mujer; apesar de todo lo cual, no duda en escribir las palabras siguientes:

«La verdad es que la mujer no podrá dar para la creación de las obras maestras más que aquella parte de su alma que no esté absorbida por las preocupaciones familiares; porque ninguna gloria podrá jamás exonerarla de sus humildes funciones de madre, hacia las cuales e impulsa el instinto, y a las que la naturaleza la destina».

Tener todos los derechos del hombre, tener abiertos todos los caminos intelectuales y sociales, eso sí. Pero ante todo, ser mujeres, cada vez más mujeres.

Schopenhauer dijo que la mujer tiene las ideas cortas y los cabellos largos.

Yo creo, y en otra ocasión me ocuparé de ello, que la moda femenina, aparte de razones secundarias de comodidad y economía, obedece siempre a una razón sexual. Por ello no van descaminados los que ven en el origen de la moda actual de los cabellos cortos, un símbolo de renunciación de la mujer, aparte de las características específicas de su feminidad. No parece sino que, obsesionada por aquella salida de tono de Schopenhauer, se ha aplicado no sólo a alargar sus ideas, lo cual está muy bien, sino a acortar sus cabellos, lo cual no puede admitirse en un sentido profundo o inicial. La fórmula de la mujer diferenciada es esta otra: ideas largas, pero cabellos más largos todavía.

SER HOMBRES Y SER MUJERES EN TODA SU PLENITUD

Diferenciación sexual. Ser hombres y ser mujeres en toda su amplitud. En esto debe estribar fundamentalmente el progreso sexual de la humanidad; que en parte vale tanto como decir un progreso moral.

No podemos olvidar que los hombres han creado otras desarmonías artificiales que enturbian la vida de los sexos, como la invención de tantos convencionalismos y leyes y preceptos que unas veces se oponen abiertamente al instinto y otras sólo sirven para encubrir, bajo la capa de la legalidad, delitos de lesa naturaleza. Pero esto no nos interesa ahora. Las leyes pueden rehacerse en unos días y las costumbres cambian en una generación. Lo esencial es lo otro, lo ligado a la vida palpitante de los organismos; lo que depende directamente de condiciones biológicas de lenta y difícil modificación.

Mi fe, sin embargo, es inquebrantable en el porvenir. Repetimos, ahora como decíamos al principio, que el gran error de la moral en que nos hemos educado ha sido prevenir al hombre contra la mujer y a la mujer contra el hombre, cuando en la lucha de los sexos el enemigo está en nosotros mismos.

Por eso podemos dirigirnos a los jóvenes que nos escuchan y decirles dentro de la más estricta ortodoxia: matad el fantasma del otro sexo que cada cual lleva dentro; sed hombres, sed mujeres, y entonces, las mujeres y los hombres que anden por el mundo, no serán para nosotros más que fuentes de castidad.

DR. GREGORIO MARAÑON

El A. B. C. de la Puericultura Moderna

CONSEJOS A LAS MADRES JÓVENES DE HOY Y DE MAÑANA

La denominación de moderna añadida a la idea de puericultura—es decir, de la educación del niño—no tiene el carácter revolucionario que parece tener en un principio.

La puericultura ha existido en todos los tiempos. Hasta cuando no había institutos ni dispensarios para la primera infancia, se sabía ya criar a los bebé; pero en una época en que la tasa de la natalidad disminuía en Francia, en la que la conservación de las jóvenes vidas humanas tomaba un interés, si puede decirse, preponderante, en la que el conocimiento del niño y de la higiene infantil es el porvenir de nuestra raza, la palabra moderna puede tomar lugar porque indica que se quiere poner en beneficio del niño todos los recursos científicos estudiados, catalogados por nuestros maestros más eminentes.

Las antiguas faltas de higiene han sido demostradas por el progreso de la bacteriología; el error de las raciones alimenticias, por la observación en serie de los lactantes; el valor nutritivo de los alimentos, por su análisis y su rendimiento calórico.

La industria misma ha favorecido y facilitado el cultivo del niño; facilidad sobre todo por la joven madre de mañana, que no podrá dedicar a su hijo todo el tiempo que reclama normalmente la crianza con los métodos antiguos. El alimento esencial, la leche, sufre en las grandes ciudades alteraciones debidas a su transporte; durante los calores del verano su fermentación es rápida, porque si es verdad que la lactancia al pecho es el ideal y hacia ella deben tender todos los esfuerzos y todos los consejos, son muchas las veces que la lactancia artificial se hace necesaria por condiciones sociales, imposibilidad material u otra. Haciendo más científica la lactancia artificial, mejor comprendida, basada sobre una higiene aprendida por la joven niña, madre joven de mañana; multiplicando los consejos en los institutos de puericultura por conferencias simples y fáciles de retener, combatiendo los prejuicios, hasta instituyendo en los cursos superiores para las jóvenes una enseñanza de puericultura obligatoria, se evitarían estos errores groseros que se comprueban en nuestra época, hasta entre familias instruídas

Decimos que la industria ha facilitado la puericultura. Las leches que envía el comercio son tratadas especialmente con vistas a una conservación que sólo la ausencia de fermentaciones puede autorizar: leches esterilizadas, leches condensadas, leches pasteurizadas, etc. Las leches condensadas, sobre todo, han aportado desde hace algunos años un apoyo nuevo a la cultura científica y racional. Han facilitado la crianza de nuestros bebés en las grandes ciudades y en las colonias. Ellas forman parte de la puericultura moderna.

LA PUERICULTURA MODERNA

La puericultura moderna puede resumirse en dos términos: higiene corporal e higiene alimenticia. Toda madre imbuída de estos dos principios criará siempre perfectamente a su hijo.

EL RECIÉN NACIDO

Los cuidados corporales del recién nacido, al menos durante los ocho primeros días, no pertenecen en general a la madre, para la que es necesario el reposo, a fin de evitar complicaciones frecuentemente en relación con una imprudencia. Ellos pertenecen a los familiares que la rodean, pero bajo el control de la madre.

LO QUE HAY QUE HACER

1.° Desde el nacimiento, «desembarazar» al niño de las mucosidades que obstruyen sus fauces y dejarle gritar, para que por aspiraciones profundas el aire penetre bien en sus pulmones. La matrona o enfermera se ocuparán de los cuidados médicos: ligadura del cordón, etcétera.

2.° Envolver al niño en una tela caliente para transportarlo a la bañera, ya preparada con agua caliente (a 37 o 38 grados) Durante la duración del baño, «sostener la cabeza», que debe apoyarse en la palma de la mano, friccionar con un poco de jabón el cuerpo del niño para desprender el unto graso de que está recubierto. Separar este mismo unto que recubre la cabeza, con vaselina o una yema de huevo, batida con un poco de agua tibia. Secarle con paños usados y blandor, sin frotar

3.° «Curar el cordón» (cura aséptica». Hacer un orificio en una primera compresa, pasar a través de él el cordón, recubrirlo con otra compresa y vendar el vientre con una venda blanda suficientemente ajustada. Espolvorear el cuerpo con talco o polvos minerales inertes

4.° Proceder desde luego.

a) «A la limpieza de los ojos»: Lavar cada ojo separadamente con un poco de algodón hidrófilo hervido, mojado en agua hervida; después entreabrir los párpados y dejar caer dos o tres gotas, sea de jugo de limón simplemente, o de una solución de nitrato de plata al 1 por 150, cuando la madre haya tenido algunas pérdidas blancas durante su embarazo. (La blenorragia es causa de ceguera). Lavar después de algunos instantes con agua ligeramente salada.

b). «A la limpieza de la nariz»: Con un poco de algodón ligeramente en punta instilar algunas gotas de aceite gomenolado al 1 por 20

c) «A la limpieza de los oídos».

5.° «Vestir al niño». Cada uno y cada país, tiene sus costumbres. Los grandes principios son los siguientes.

a) Mantener al niño al calor, pues el recién nacido se enfría fácilmente.

b) No entorpecer sus movimientos respiratorios apretándole el jubón.

c) Absorber el agua de las orinas y de las heces con un tejido esponjoso y poroso No echar nunca al niño sobre tejidos impermeables.

El mallot clásico es el vestido de elección para el niño recien nacido. Se compone:

I. De una pequeña camisa de una chaquetilla de lana y de otra de piqué, superpuestas en este orden y suficientemente cortas para que no se manchen con las heces ni empapen en las orinas, para que no se enfríen a nivel del pecho y del vientre. Las mangas serán largas y ajustadas en el puño por una garcia.

II. De una sabanilla de tela cortada de un trapo usado.

III. De un cuadrado de un tejido esponjoso y absorbente, de manera que las piernas del niño estén aisladas por un espesor de tejido, para evitar los escocidos por contacto, sobre todo cuando esté mojado.

IV. De una mantilla de lana, que será larga para permitir al niño extenderse, alargando las piernas.

Un pañuelo completa el vestido del recién nacido.

6.° «Acostar al niño». La cuna será de hierro, preferiblemente, o de mimbre, cubierta de una tela fácilmente lavable, de preferencia blanca Dos colchones, el superior de paja de avena, cambiables a voluntad. Será preferible tener dos: el niño puede mojar este colchón superior con orinas abundantes. *Hacer echar siempre al niño en seco.* Una almohada de crin sostendrá la cabeza. Durante los quince primeros días poner una botella de agua caliente en la cuna. Poner la cuna al abrigo de las corrientes de aire y de la luz viva; una cortina delgada, sostenida a ochenta centímetros por encima de la cuna en V invertida, es una buena práctica. La cuna será puesta en una habitación fácilmente aireada; pero se llevará al niño recién nacido a una cámara vecina mientras se abran las ventanas. En el mal tiempo calentar ligeramente la habitación.

El niño recién nacido puede quedar así 24 horas, se le dará un poco de agua hervida azucarada, de 4 a 5 cucharadas de café, cada tres horas; si grita demasiado. Se le cambiará dos veces. Sus heces serán de un verde oscuro: es el meconio normal.

Para coger al niño, levantarle con las dos manos, estando una de ellas colocada debajo de la cabeza.

LO QUE NO SE DEBE HACER

1.° Dejar, bajo el pretexto de hábito aldeano, la capa que recubre la cabeza del niño y que termina por formar una costra sucia, origen de infecciones y de abscesos sucesivos.

2.° Frotar sin consideración la fontanela anterior, que se encuentra en la región media de la cabeza.

3.° Espolvorear al niño con polvos de almidón, que fermenta y provoca escocidos, da olores fétidos, o vaselinar las nalgas, que se macera y se infecta en seguida.

4.° Apretar al niño con una faja con el pretexto de alargarle las piernas, o dejar las piernas y los brazos al aire.

En el primer caso el niño se asfixia; en el segundo, el enfriamiento puede producir trastornos graves y hasta la muerte

5.° Poner alfileres en las capas expuestos a perderse y herir al niño

6.° Tomar al niño en la mano para levantarle, lo que le hace colgar la cabeza bruscamente hacia atrás.

7.° Dejar al niño más de ocho horas sin mudarle.

DR. MERIEL PRUNIEL

(Continuará)

Destruya las malezas

¿Ha conocido usted alguna vez un agricultor que ponga en duda la necesidad de destruir las malezas que invaden los campos?

¡Por supuesto que no!

El agricultor sabe que las malezas son más firmes y de crecimiento más rápido que sus plantas cultivadas; que si no acaba con ellas antes que tengan tiempo de extender sus raíces, les robarán el alimento a sus cultivos y éstos morirán, víctimas de las invasoras. Las malezas de los campos pueden compararse al cáncer en el cuerpo. Como las malezas de los campos, el cáncer principia de una manera tan poco notable, que aquellos a quienes ataca casi no se dan cuenta de su presencia.

IMPRENTA "LIBERTA"
NATANIEL, NUMERO 1057 A
En este Taller de Imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.
—: PRECIOS MODICOS :—

Si se le permite su desarrollo, llega por fin a propagarse por todo el cuerpo y a vivir a costa de él. Si no se le extirpa a tiempo, destruye la vida sana y normal en los tejidos vecinos y causa la muerte de su víctima—del mismo modo que las malezas causan la muerte de las plantas cultivadas.

¿Qué puede hacerse para evitar esto?

Tratar al cáncer como el agricultor trata a las malezas, es decir, a tiempo. Para poder extirpar el cáncer definitivamente es necesario reconocerlo en sus principios, cuando todavía es tiempo de aplicar el tratamiento.

PUEDEN SER SÍNTOMAS DEL CÁNCER:

1. Una llaga obstinada en la superficie del cuerpo, especialmente si se encuentra en los labios o en alguna parte de la boca.

2. Un lunar o verruga o algún otro defecto de la piel, que llega a irritarse, cambia de forma, de apariencia o de tamaño.

3. Una eliminación anormal por alguno de los orificios del cuerpo, especialmente cuando está teñida de sangre o una hemorragia irregular o abundante

4. Una hinchazón en el pecho por pequeña que sea.

5. Menstruación irregular o reaparición de ellas durante la menor pausa.

Síntomas de cáncer pueden ser también, un continuo dolor o un ligero malestar en la región superior del abdómen, especialmente cuando éste se hace más intenso después de tomar los alimentos—(lo que se toma generalmente por dispepsia o indigestión); la constipación o las sensaciones anormales en el recto; cambios en el apetito, especialmente una repentina aversión a la carne; o pueden consistir solamente en un descenso rápido del peso.

Es verdad que estos pueden ser y a menudo son, síntomas de otras enfermedades; pero son por lo menos señales de peligro y vale la pena averiguar lo que anuncian Nos están mostrando la absoluta necesidad de que un médico haga un exámen completo, particularmente cuando se ha pasado de los treinta y cinco años, porque en esta edad el cáncer reclama el mayor número de víctimas.

No hay que olvidar que la gran pérdida de peso y los cambios en la apariencia de la piel son generalmente los últimos síntomas de cáncer ya en estado incurable. Tome sus medidas antes de que llegue a estar amenazado por estos síntomas.

Los que han estudiado esta terrible enfermedad y han buscado los medios de curarla y extirparla, nos dan una palabra de esperanza al decirnos:

El cáncer no es hereditario.

No es comunicable o de modo alguno contagioso.

En sus primeros períodos es el cáncer una enfermedad local y por lo tanto curable por la cirugía o por la radiación.

Higiene y profilaxis bucodentaria individual o particular.

Cuidados higiénicos del estomatólogo.—La higiene buco dental requiere, aparte de los cuidados que puede darse cada individuo, la intervención del especialista para la revisión periódica de la boca y la ablación del sarro que impide la acción del cepillo usado cotidianamente.

El sarro se manifiesta generalmente bajo la forma de un depósito duro, amarillo parduzco, adherido al cuello de los dientes. Abunda en los sitios cercanos a la desembocadura de los conductos salivales, así como en los dientes que no se usan para la masticación, como en los casos de pulpitis, periostitis o ausencia de diente antagonista.

Desde el punto de vista de la composición y de la patogenia, se distinguen el sarro salival y el sarro sérico. Este último es frecuente en ciertos estados patológicos y se manifiesta por depósitos en el cemento, es decir, por debajo del cuello del diente. Está constituído por depósitos de uratos formados en la membrana pericementaria.

El sarro salival, en cambio, está formado por la precipitación de fosfatos y carbonatos terrosos de la saliva, bajo la acción fermentativa de los microorganismos de la cavidad bucal.

Sea cual fuere su origen, el sarro es un foco de infección que necesita ser eliminado por el especialista. El depósito de sarro favorece, además, la caries dentaria, impide la limpieza mecánica espontánea, así como la acción del cepillo y de los dentífricos. En el foco de una constante pululación de gérmenes saprófitos y patógenos y produce gingivitis y aún puede extenderse a lo largo del cemento radicular, despegando la encía, destruyendo la membrana alvéolo dentaria y determinando, a veces, la caída espontánea del diente que no presenta otra lesión que una capa de sarro que se extiende hasta el ápice.

La ablación del sarro debe complementarse con el pulido de los dientes, para lo cual el especialista utilizará cepillos especiales, adaptados al torno de fresar y cargados con una pasta previamente preparada con piedra pómez y agua oxigenada neutra

Después de esta segunda intervención, el sujeto queda en las mejores condiciones para ser cuidadosamente examinado por el estomatólogo. El exámen de la boca debe hacerse con regularidad y los individuos deben acostumbrarse al reconocimiento periódico de sus dientes, sin esperar que perciban alguna afección.

Efectos de la leche sobre el peso y la altura

Las investigaciones y experimentos recientemente efectuados con el fin de comprobar los verdaderos efectos de la leche en los niños y niñas que crecen, han dado cifras tan convincentes y que comprueban un valor tan superior al que hasta hoy se le le había dado, que hasta los mismos médicos han quedado asombrados.

El Dr. H. C. Mann acaba de informar al Consejo Británico de Investigaciones Médicas sobre los resultados obtenidos en uno de los más extensos experimentos que se hayan efectuado hasta la fecha. Duró cuatro años, e incluyó a más de 500 niños. Esta investigación ha demostrado que, añadiendo un litro de leche a la alimentación diaria que de suyo satisface el apetito de un niño que crece, se aumentaba el término medio anual de ganancia en peso de 3 85 libras o 6 98 libras, y se aumentaba el crecimiento de 5 cms. anuales a 7 cms.

Los niños que sirvieron para el experimento, eran, en su mayor parte, muchachitos huérfanos sin hogar: fueron debidamente examinados antes de incluirlos en la prueba para impedir que los que pudieran estar enfermos alteraran los resultados del experimento con las variaciones que las enfermedades pudieran causar; su habitación se fijó en los suburbios, pero cerca de la ciudad, en chalets sumamente higiénicos, de manera que las condiciones de vida eran excelentes. Se les permitían muy pocas ausencias, y éstas de corta duración, con el fin de que los chiquitines estuvieran constantemente bajo la observación médica.

Desde el principio se establecieron diferentes clasificaciones: el primer grupo recibía sólo la alimentación básica que se considera suficiente para satisfacer las necesidades del niño escolar. Muchos médicos que visitaron el establecimiento consideraron que esta pensión era igual, y aún tanto mejor que la acostumbrada entre los niños de familias obreras, y el exámen médico frecuente y periódico de estos niños demostró que estaban de buena salud.

Para averiguar qué clases de alimentos producirían el mayor aumento en altura y peso, otros grupos fueron alimentados con cantidades extras de azúcar unos, y otros, con cantidades extras de mantequilla fresca con un alto porcentaje de vitaminas, leche fresca de vaca, margarina con un déficit de vitaminas, y proteídos concentrados con un valor igual a la carne de la alimentación regular.

Los grupos que recibían cantidades mayores de leche y mantequilla ganaron más en peso y altura, y los niños que recibían un litro de leche diaria obtuvieron la mayor ganancia, casi siete libras y más de 6 1½ cms. por año. Los visitantes casuales, con sólo verlos entre los demás niños, declararon que eran los de mejor aspecto del establecimiento, y esto, antes de saber a qué grupo pertenecían. Todo este grupo estuvo constantemente libre de enfermedades, asegura el Dr. Mann, aun cuando ellas eran cosa común en los otros pabellones.

POLICLINICO I. W. W.
NATANIEL, 1057
FUNCIONA TODAS LAS NOCHES DE 7½ A 9 DE LA NOCHE
ATENCION MÉDICA:
Lunes Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado
PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.20
Inyecciones	1.20
Curaciones, lavados	1.20
R. Wassermann	5.20
Ex. jugo gástrico y orina	5.20

SERVICIO DENTAL
NATANIEL 1057 — DE 7.30 A 9 P. M.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico	$ 1.10
Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	15.—
Pivot	30.—
Richmond, Webb, corona de oro, (cu.)	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Parches	25.—
Ganchos de oro	15.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

Los socios de la I. W. W. que estén al día, tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

Imp. Liberta Natanie1 1057-A — Santiago - 4 - 27

Hoja Sanitaria - IWW

Año III. Santiago de Chile, Abril de 1927. Núm. 22

Precio: 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – La salud es la vida

Correspondencia a Luis A. Soza – Nataniel 1057. A – Valores y giros al tesorero: José Dolores Concha

EL AIRE PURO

El aire puro y la luz solar son tan indispensables para la vida como el alimento que diariamente ingerimos para satisfacer necesidades orgánicas. Y así como se vigila constantemente la calidad de los alimentos, debemos preocuparnos también de respirar aire puro e impregnado por la luz solar.

El aire de la ciudad está cargado de gases extraños, humo de carbón, anhídrido sulfuroso, etc. El polvo sirve de vehículo a numerosos microbios, especialmente al Bacilo de Koch, que produce la tuberculosis.

El aire puro lleva a nuestros pulmones el oxígeno que es absorbido por la sangre y ésta lo reparte a todos los tejidos del cuerpo en donde reemplaza al anhídrido carbónico, gas venenoso y producto de la actividad de dichos tejidos.

Si este intercambio gaseoso de anhídrido carbónico por el oxígeno no se hace normalmente o se interrumpe por cualquier circunstancia, puede producir la asfixia y aun la muerte. En estos casos las personas pierden el conocimiento, la piel toma un tinte violáceo y la temperatura desciende varios grados.

Hay muchas personas que son débiles y raquíticas, debido exclusivamente a que durante su infancia no han respirado bien por obstáculos situados en la nariz y en la garganta. (Pólipos, vegetaciones adenoideas, aumento de las glándulas o amígdalas).

Estos son los niños que duermen con la boca abierta y cuya voz tiene un sonido nasal (gangoso). Estos niños son pálidos, anémicos, y están predispuestos a contraer toda clase de enfermedades, en especial la tuberculosis, que se aprovecha de un terreno ya preparado.

Padres: vigilad a nuestros hijos. ¿Estáis seguros que respiran bien? ¿Qué a sus pulmones les llega el aire puro y que se impregnan de oxígeno suficiente?

En la duda, debéis de recurrir inmediatamente a vuestro médico, o al Hospital.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XXVI

LOS OJOS Y SU CUIDADO

Cuando vemos el cielo en una noche clara lo encontramos lleno de estrellas. A veces vemos la luna camina por el espacio medio de un enjambre de estrellas que centellean.

(IMAGEN: Al escribir la luz debe venir del lado izquierdo y la silla y el escritorio deben estar a la altura conveniente para que la escritura se verifique con facilidad y para poder conservar el cuerpo y la cabeza derechos y los hombros a igual altura. Al leer la luz debe venir de un lado, de manera que caiga sobre el libro y no directamente sobre los ojos.)

Cuando vemos una rosa percibimos su belleza y la riqueza de su color, conocemos su tamaño y la forma de sus hojas.

¿Qué es lo que nos llega a los ojos desde las estrellas y desde la rosa? Es la luz. ¿Qué es lo que produce la luz en nuestros ojos, que nos hace ver? La luz entra en el interior de los ojos y forma sobre la retina una imagen o reproducción muy reducida de los objetos [<<x e r o e >>]. Esta imagen excita los nervios de la retina, los cuales conducen un mensaje hasta el cerebro, donde se percibe la imagen visual. Así formamos juicio del mundo físico, y por medio de estas imágenes visuales aprendemos la mayor parte de lo que concierne al mundo que nos rodea. Para tener ida la importancia de los ojos y de las imp[resiones] que por ellos nos llegan, pensemos [en] cuán desvalidos quedaríamos si no tuvié[ramos o]jos que nos guiaran; cuán poco sabríamos si no hubiéramos aprendido nada [por] medio de ellos; qué placer experimentamos en ellos ahora al ver el mundo que nos rodea y cuán desgraciados seríamos si tuviéramos que pasar la vida en la obscuridad de una inmensa y prolongada noche.

(IMAGEN: La luz pasa dentro del ojo y hace nacer impresiones que, como telegramas, son enviados por medio del nervio hacia el cerebro.)

CÓMO ESTÁN PROTEGIDOS LOS OJOS. –Los ojos están protegidos por los párpados, las pestañas y las cejas, y están bañados constantemente por lágrimas, las cuales arrastran consigo [el] polvo que llega a los ojos. Las lágrimas [s]o[n] producidas por una glándula que [existe en la parte] externa del párpado superior, y después de lavar el ojo pasan a la nariz por unos pequeños conductos que existen en el ángulo interior del párpado.

(IMAGEN: Músculos que mueven el ojo. Cuando uno lee con el libro muy cerca de los ojos, como sucede si se inclina mucho sobre la mesa y mete la cara dentro del libro, se fatigan muchísimo los músculos que mueven los ojos hacia afuera.)

CÓMO SE MUEVEN LOS OJOS. –Cada ojo se mueve por medio de [unos] pequeños músculos, que lo dirigen hacia el objeto que se desea ver. Las personas que son bizcas no pueden dirigir los dos ojos al mismo tiempo hacia el objeto que quieren mirar. Un oculista hábil puede remediar esta enfermedad si el enfermo se cura a tiempo.

MIOPÍA, HIPERMETROPÍA Y PRESBICIA. –Las imágenes o pinturas de las casas que vemos se forman en la parte posterior del ojo, exactamente como se forma la imágen con todos sus colores en la cámara de un fotógrafo. Son estas imágenes las que hacen partir las impresiones o mensajes a lo largo del nervio óptico hasta el cerebro. Por medio de estas impresiones podemos formar juicio del tamaño, la forma y el color de los objetos. Podemos además distinguir otras particularidades, tales como su son rugosos o lisos, y si están más o menos cerca de nosotros.

La miopía o vista corta, como se llama vulgarmente, consiste en que, siendo el ojo de tamaño mayor que el ordinario, las imágenes no pueden formarse sobre la retina sino delante de ella. Los miopes ven las imágenes de los objetos cercanos claras y distintas, pero las de los objetos distantes son nubladas e indistintas.

La *Hipermetropía* es un defecto de la vista que depende de que el ojo es de tamaño más chico que el ordinario. Las imágenes que se forman en él son borrosas, pero mediante un esfuerzo de acomodación se vuelven claras. Este esfuerzo es mayor para ver los objetos cercanos y con el tiempo acaba por fatigar al ojo.

Presbicia es la dificultad de ver claramente los objetos próximos, producidos por la disminución de la amplitud de acomodación en la vejez.

Hay ciertos ojos en los cuales las imágenes de los objetos son siempre confusas, y no es posible que se puedan ver los objetos con claridad a ninguna distancia. Esto puede ser debido a un aplastamiento del globo en determinada dirección, deformación que caracteriza el <<astigmatismo>>.

Todas estas enfermedades pueden ser corregidas y volverse claras las imágenes, por medio de anteojos o lentes convenientemente arreglados a la vista. La persona que tiene que acercarse el libro en que está leyendo a menos de veinticinco centímetros de sus ojos, es miope o necesita lentes.

IMPORTANCIA DE USAR ANTEOJOS O LENTES, CUANDO SON NECESARIOS. –Si las imágenes que se forman en la retina no son claras y distintas, el ojo hará todos los esfuerzos posibles para que dichas imágenes se pongan claras; y estos esfuerzos producirán molestias. Los miopes, los que padecen de hipermetropía y de presbicia y en general todos los que no ven claro, deben proveerse de lentes inmediatamente. Muchos casos de dolores de cabeza pertinaces y muchos estados nerviosos, desaparecen como por magia, cuando se usan anteojos. La jaqueca, las dificultades para leer que sobrevienen al cabo de algún tiempo porque se borran las letras, y el cansancio exagerado de la vista desaparecen con el uso de los cristales apropiados.

Aun el ejercicio de los demás músculos del cuerpo está en relación con los ojos, pues se ha observado que los muchachos que tienen mala vista, corren muy mal y cuando se les ponen los lentes que necesitan, se transforman en corredores intrépidos y veloces. Esto depende tanto de que los miopes no pueden distinguir bien a los lejos, como de que los que sufren de fatiga ocular no tienen sus sistema nervioso y su salid general en buen estado; aunque, por supuesto, muchos de ellos no han advertido nunca su enfermedad.

INFLUENCIA DE LA MALA VISTA SOBRE EL TRABAJO EN LAS ESCUELAS. –Hay muchos niños miopes que no ven bien de lejos y que, por eso, no pueden seguir las explicaciones o cálculos que hace el profesor sobre el pizarrón. Esos niños parecen desaplicados o tontos, cuando en realidad no son más que enfermos.

Un par de lentes ha hecho de un niño antes desaplicado y perezoso, un alumno aplicado y que llega a alcanzar el primer lugar en sus clases. Si usted no ve bien a lo lejos, diga a sus padres que lo lleven a ver un oculista para que le examine los ojos.

Las enfermedades de los ojos son muy comunes en los alumnos de las escuelas. En 59,123 alumnos examinados recientemente en las escuelas primarias del Distrito Federal de Méjico, se encontraron 10,875 con la vista disminuída o sea cuarenta y ocho niños enfermos en cada ciento. En los Estado Unidos del Norte, según las estadísticas, se cree que existen 2,500,000 alumnos de las escuelas que deben usar anteojos.

¿Tiene usted que poner el libro muy cerca de los ojos cuando está leyendo? ¿Está atrasado en sus clases porque no ve lo que se escribe en el pizarrón? ¿Le arden y le duelen los ojos después de que haya estado estudiando por algún tiem-

po? ¿Se le ponen rojos e inyectados los ojos con la lectura? ¿Tiene usted dolor de cabeza o jaqueca? Si es así, debe usar anteojos, porque es un error creer, como cree el vulgo que los anteojos dañan la vista. Por lo contrario, constituyen una ayuda valiosa para conservar sanos los ojos.

Es mejor recurrir a un médico especialista en enfermedades de los ojos para que los examine, que a un óptico, de los que venden anteojos, porque éste no tiene los conocimientos necesarios, y si viaja de pueblo en pueblo, probablemente nunca lo volverá a ver.

DR. M. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

LA EDUCACIÓN SEXUAL Y LA DIFERNCIACIÓN SEXUAL

(Conclusión)

El trabajo y la maternidad

¿Cuál será la fórmula práctica para esta pedagogía de diferenciación de los instintos? Sin duda en el varón el estímulo del trabajo. Y esto no es un mero y vago precepto de moral, sino un concepto henchido de justificaciones biológicas. Es evidente, y no hace mucho hemos explanado este tema, que la actividad social del hombre, ya en su forma legítima y creadora, que es el trabajo; ya en la modalidad secundaria y estéril del deporte representa un equivalente fisiológico de la actividad sexual. El evangelio de Buda nos dice ya que la lascivia crece a la sombra del ocio, y los textos cristianos están llenos de la misma idea. Por ello el trabajo intenso es el camino recto que nos lleva a la monogamia, por lo tanto, a la afirmación, pudiéramos decir a la sublimación, de nuestra sexualidad.

Y lo que hoy podemos decir con toda certeza es que las únicas batallas que los maestros y los médicos hemos ganado a las torceduras y a las angustias del sexo, ha sido con la medicina de la actividad.

¿Y la mujer? El suscitar este problema equivaldría a la revisión del sentido y de las modalidades de la lucha feminista; y ello, por sí sólo, podría ser tema para llenar un tiempo que ya me falta. Pero no podría terminar sin repetir que el progreso sexual de la mujer sólo puede depender, como el del hombre, de su diferenciación sexual: esto es, de la exaltación de sus cualidades femeninas. Por decir esto he sido tachado de antifeminista, y a veces con modos violentos e imprecatorios. Pero no me importa, porque tengo razón. Hay mujeres que se

creen deprimidas por la afirmación de que deben ser madres primero y luego todo lo demás; y renunciar, si es preciso, a todo lo demás para ser madres. Y lo curioso es que estas mujeres, que comulgan sin saberlo, en el desprecio que un Weininger pudiera sentir por la feminidad son justamente las adscritas a la secta feminista. Claro es que a su lado hay otras mujeres, las más excelsas, que piensan como nosotros. Citaremos a Gina Lombroso, la insigne colaboradora de su padre y del gran historiador Ferrero, su marido actual; doctora en letras y en Medicina; autora de libros admirables; infatigable viajera, y reivindicadora de los derechos legítimos de la mujer; a pesar de todo lo cual, no duda en escribir las palabras siguientes:

<<La verdad es que la mujer no podrá dar para la creación de las obras maestras más que aquella parte de su alma que no esté absorbida por las preocupaciones familiares; porque ninguna gloria podrá jamás exonerarla de sus humildes funciones de madre, hacia las cuales le impulsa el instinto, y a las que la naturaleza la destina>>.

Tener todos los derechos del hombre, tener abiertos todos los caminos intelectuales y sociales, eso sí. Pero ante todo, ser mujeres, cada vez más mujeres.

Schopenhauer dijo que la mujer tiene las ideas cortas y los cabellos largos.

Yo creo y en otra ocasión me preocuparé de ello, que moda femenina, aparte de razones secundarias de comodidad y economía, obedece siempre a una razón sexual. Por ello no van descaminados los que ven en el orígen de la moda actual de los cabellos cortos, un símbolo de renunciación de la mujer, aparte de las características específicas de su feminidad. No parece sino que, obsesionada por aquella salida de tono de Schopenhauer, se ha aplicado no sólo a alargar sus ideas, lo cual está muy bien, sino a acortar sus cabellos, lo cual no puede admitir en un sentido profundo o inicial. La fórmula de la mujer diferenciada es esta otra: ideas largas, pero cabellos más largos todavía.

Ser hombres y ser mujeres en toda su plenitud

Diferenciación sexual. Ser hombres y ser mujeres en toda su amplitud. En esto debe estribar fundamentalmente el progreso sexual de la humanidad; que en parte vale tanto como decir un progreso moral.

No podemos olvidar que los hombres han creado otras desarmonías oficiales que enturbian la vida de los sexos, como la invención de tantos convencionalismos y leyes y preceptos que unas veces se oponen abiertamente al instinto y

otras sólo sirven para encubrir, bajo la capa de la legalidad, delitos de esa naturaleza. Pero esto no nos interesa ahora. Las leyes pueden rehacerse en unos días y las costumbres cambian en una generación. Lo esencial es lo otro, lo ligado a la vida palpitante de los organismos; lo que dependen directamente de condiciones biológicas de lenta y difícil modificación.

Mi fe, sin embargo, es inquebrantable en el porvenir. Repetimos, ahora como decíamos al principio, que el gran error de la moral en que nos hemos educado ha sido prevenir al hombre contra la mujer y a la mujer contra el hombre, cuando en la lucha de los sexos el enemigo está en nosotros mismos.

Por eso podemos dirigirnos a los jóvenes que nos escuchan y decirles dentro de la más estricta ortodoxia: matad el fantasma del otro sexo que cada cual lleva dentro; sed hombre, sed mujeres, y entonces, las mujeres y los hombres que andan por el mundo, no serán para nosotros más que fuentes de castidad.

DR. GREGORIO MARAÑON.

EL A. B. C. DE LA PUERICULTURA MODERNA

Consejos a las madres jóvenes de hoy y de mañana

La denominación de moderna añadida a la idea de puericultura-es decir, de la educación del niño –no tiene el carácter revolucionario que parece en un principio.

La puericultura ha existido en todos los tiempos. Hasta cuando no había institutos ni dispensarios para la primera infancia, se sabía ya criar a los bebés; pero en una época en que la tasa de la natalidad disminuída en Francia, en la que la conservación de las jóvenes vidas humanas tomaba un interés, si puede decirse, preponderante, en la que el conocimiento de un niño y de la higiene infantil es el porvenir de nuestra raza, la palabra moderna puede tomar lugar porque indica que se quiere poner en beneficio del niño todos los recursos científicos estudiados, catalogados por nuestros maestros más eminentes.

Las antiguas faltas de higiene han sido demostradas por el progreso de la bacteriología; el error de las raciones alimenticias, por la observación en serie de los lactantes; el valor nutritivo de los alimentos, por su análisis y su rendimiento calórico.

La industria misma ha favorecido y facilitado el cultivo del niño; facilidad sobre todo por la joven madre de mañana, que no podrá dedicar a su hijo todo el tiempo que reclama normalmente la crianza con los métodos antiguos. El alimento esencial, la leche, sufre en las grandes ciudades alteraciones debidas a su

transporte; durante los calores del verano su fermentación es rápida, porque si es verdad que la lactancia al pecho es el ideal y hacia ella deben tender todos los esfuerzos y todos los consejos, son muchas veces que la lactancia artificial se hace necesaria por condiciones sociales, imposibilidad material u otra. Haciendo más científica la lactancia artificial, mejor comprendida, basada sobre una higiene aprendida por la joven niña, madre joven de mañana; multiplicando los consejos en los institutos de puericultura por conferencias simples y fáciles de retener, combatiendo los prejuicios, hasta instituyendo en los cursos superiores para las jóvenes una enseñanza de puericultura obligatoria, se evitarían estos errores groseros que se comprueban en nuestra época, hasta entre familias instruídas.

Decimos que la industria ha facilitado la puericultura. Las leches que envía al comercio son tratadas especialmente con vistas a una conservación que sólo la ausencia de fermentaciones puede autorizar: leches esterilizadas, leches condensadas, leches pasteurizadas, etc. Las leches condensadas, sobre todo, han aportado desde hace algunos años un apoyo nuevo a la cultura científica y racional. Han facilitado la crianza de nuestros bebés, en las grandes ciudades y en las colonias. Ellas forman parte de la puericultura moderna.

La puericultura moderna

La puericultura moderna puede resumirse en dos términos: higiene corporal e higiene alimenticia. Toda madre imbuída de estos dos principios criará siempre perfectamente a su hijo.

El recién nacido

Los cuidados corporales del recién nacido, al menos durante los ocho primeros días, no pertenecen en general a la madre, para la que es necesario el reposo, a fin de evitar complicaciones frecuentemente en relación con una imprudencia. Ellos pertenecen a los familiares que la rodean, pero bajo el control de la madre.

Lo que hay que hacer

1. Desde el nacimiento, <<desembarazar>> al niño de las mucosidades que obstruyen sus fauces y dejarle gritar, para que por aspiraciones profundas el aire penetre bien en sus pulmones. La matrona o enfermera se ocuparán de los cuidados médicos: ligadura del cordón, etcétera.

2. Envolver al niño en una tela caliente para transportarlo a la bañera, ya preparada con agua caliente (a 37 o 38 grados). Durante la duración del baño, <<sostener la cabeza>>, que debe apoyarse en la palma de la mano, friccionar con un poco de jabón el cuerpo del niño para desprender el unto graso de que está recubierto. Separar este mismo unto que recubre la cabeza, con vaselina o una yema de huevo batida con un poco de agua tibia. Sacarle con paños usados y blandir, sin frotar.

3. <<Curar el cordón>> (cura aséptica. Hacer un orificio en una primera compresa, pasar a través de él el cordón, recubrirlo con otra compresa y vendar el vientre con una venda blanda suficientemente ajustada. Espolvorear el cuerpo con talco o polvos minerales inertes.

4. Proceder desde luego:

a) <<A la limpieza de los ojos>>: Lavar cada ojo separadamente con un poco de algodón hidrófilo hervido, mojado en agua hervida; después entreabrir los párpados y dejar caer dos o tres gotas, sea de jugo de limón simplemente, o de una solución de nitrato de plata al 1 por 150, cuando la madre haya tenido algunas pérdidas blancas durante su embarazo. (La blenorragia es causa de cegueras). Lavar después de algunos instantes con agua ligeramente salada.
b) <<A la limpieza de la nariz>>: Con un poco de algodón ligeramente en punta instalar algunas gotas de aceite gomenolado al 1 por 20.
c) <<A la limpieza de los oídos>>.

5. <<Vestir al niño>>. Cada uno y cada país tiene sus costumbres. Los grandes principios son los siguientes:

a) Mantener al niño al calor, pues el recién nacido se enfría fácilmente.
b) No entorpecer sus movimientos respiratorios apretándole el jubón.
c) Absorber el agua de las orinas y de las heces con un tejido esponjoso y poroso. No echar nunca al niño sobre tejidos impermeables.

El mallot clásico es el vestido de elección para el niño recién nacido. Se compone:

I. De una pequeña camisa de una chaquetilla de lana y de otra de piqué, superpuestas en este orden y suficientemente cortas para que no se manchen con las heces ni empapen en las orinas, para que no se enfríen a nivel del pecho y del vientre. Las mandas serán largas y ajustadas en el puño por una garela.

II. De una sabanilla de tela cortada de un trapo usado.

III. de un cuadro de un tejido esponjoso y absorbente, de manera que las piernas del niño estén aisladas por un espesor de tejido, para evitar los escocidos por contacto, sobre todo cuando esté mojado.

IV. de una mantilla de lana, que será larga para permitir al niño extenderse, alargando las piernas.

Un pañuelo completa el vestido del recién nacido.

6. <<Acostar al niño>>. La cuna será de hierro, preferiblemente, o de mimbre, cubierta de una tela fácilmente lavable, de preferencia blanca. Dos colchones, el superior de paja de avena, cambiables a voluntad. Será preferible tener dos, el niño puede mojar este colchón superior con orinas abundantes. *Hacer echar siempre al niño en seco.* Una almohada de crín sostendrá la cabeza. Durante los quince primeros días poner una botella de agua caliente en la cuna. Poner la cuna al abrigo de las corrientes de aire y de la luz viva; una cortina delgada, sostenida a ochenta centímetros por encima de la cuna en V invertida, es una buena práctica. La cuna serpa puesta en una habitación fácilmente aireada; pero se llevará al niño recién nacido a una cámara vecina mientras se abran las ventanas. En el mal tiempo calentar ligeramente la habitación.

El niño recién nacido puede quedar así 24 horas, se le dará un poco de agua hervida azucarada, de 4 a 5 cucharadas de café, cada tres horas; su grita demasiado. Se le cambiará dos veces. Sus heces serán de un verde oscuro: es el meconio normal.

Para coger al niño, levantarle con las dos manos, estando una de ellas colocada debajo de la cabeza.

Lo que no se debe hacer

1. Dejar bajo el pretexto de hábito aldeano, la capa que recubre la cabeza del niño u que termina por formar una costura sucia, orígen de infecciones y de abscesos sucesivos.

2. Frotar sin consideración la fontanela anterior, que se encuentra en la región mediana de la cabeza.

3. Espolvorear al niño con polvos de almidón, que fermenta y provoca escocidos, da olores fétidos, o vaselinar las nalgas, que se maceran y se [ilegible] en seguida.

4. Apretar al niño [con] una faja con el pretexto de alargarle las piernas, o dejar las piernas y los brazos al aire.

En el primer caso el niño se asfixia; en el segundo, el enfria[miento] puede producir trastornos graves y hasta la muerte.

5. Poner alfileres en las ropas expuestos a perderse y herir al niño.

6. Tomar al niño e[n una s]ola mano para levantarle, lo que le [hace] doblar la cabeza bruscamente.

7. Dejar al niño más de ocho horas sin mudarle.

DR. MERCEL PRUNIEL

(Continuará)

DESTRUYA LAS MALEZAS

¿Ha conocido usted alguna vez un agricultor que ponga en duda la necesidad de destruir las malezas que invaden los campos?

¡Por supuesto que no!

El agricultor sabe que las malezas son más firmes y de crecimiento más rápido que sus plantas cultivadas; que si no acaba con ellas antes que tengan tiempo de extender sus raíces, les robarán el alimento a sus cultivos y éstos, morirán, víctimas de las invasoras. Las malezas de los campos pueden compararse al cáncer en el cuerpo. Como las malezas de los campos, el cáncer principio de una manera tan poco notable, que aquellos a quienes ataca casi no se dan cuenta de su presencia.

Si se le permite su desarrollo, llega por fin a propagarse por todo el cuerpo y a vivir a costa de él. Si no se le extirpa a tiempo, destruye la vida sana y normal en los tejidos vecinos y causa la muerte de su víctima .del mismo modo que las malezas causan la muerte de las plantas cultivadas.

¿Qué puede hacerse para evitar esto?

Tratar al cáncer como el agricultor trata a las malezas, es decir, a tiempo. Para poder extirpar el cáncer definitivamente es necesario reconocerlo en sus principios, cuando todavía es tiempo de aplicar el tratamiento.

Pueden ser síntomas del cáncer

1. Una llaga obstinada en la superficie del cuerpo, especialmente si se encuentra en los labios o en alguna parte de la boca.

2. Un lunar o verruga o algún otro defecto de la piel, que llega a irritarse, cambia de forma, de apariencia o de tamaño.

3. Una eliminación anormal por alguno de los orificios del cuerpo, especialmente cuando está teñida de sangre o una hemorragia irregular o abundante.

4. Una hinchazón en el pecho por pequeña que sea.

5. Menstruación irregular o reaparición de ellas durante la menor pausa.

Síntomas de cáncer pueden ser también, un contínuo dolor o un ligero malestar en la región superior del abdomen, especialmente cuando éste se hace más intenso después de tomar los alimentos –(lo que se toma generalmente por dispepsia o indigestión); la constipación o las sensaciones anormales en el recto: cambios en el apetito, especialmente una repentina aversión a la carne; o pueden consistir solamente en un descenso rápido del peso.

Es verdad que estos pueden ser y a menudo son, síntomas de otras enfermedades; pero son por lo menos señales de peligro y vale la pena averiguar lo que anuncian. Nos están mostrando la absoluta necesidad de que un médico haga un exámen completo, particularmente cuando se ha pasado de los treinta y cinco años, porque en esta edad el cáncer reclama el mayor número de víctimas.

No hay que olvidar que la gran pérdida de peso y los cambios en la apariencia de la piel son generalmente los últimos síntomas de cáncer ya en estado incurable. Tome sus medidas antes de que llegue a estar amenazado por estos síntomas.

Los que han estudiado esta terrible enfermedad y han buscado los medios de curarla y extirparla, nos dan una palabra de esperanza al decirnos:

El cáncer no es hereditario.

No es comunicable o de modo alguno contagioso.

En sus primero períodos es el cáncer una enfermedad local y por lo tanto curable por la cirugía o la radiación.

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo.

Precios Módicos.

HIGIENE Y PROFILAXIS BUCODENTARIA INDIVIDUAL O PARTICULAR

Cuidados higiénicos del estomatólogo. –La higiene buco dental requiere, aparte de los cuidados que puede darse cada individuo, la intervención del especialista para la revisión periódica de la boca y la abolición del sarro que impide la acción del cepillo usado cotidianamente.

El sarro se manifiesta generalmente bajo la forma de un depósito duro, amarillo parduzco, adherido al cuello de los sientes. Abunda en los sitios cercanos a la desembocadura de los conductos salivales, así como en los dientes que no se usan para la masticación, como en los casos de pulpitis periostitis o ausencia de diente antagonista.

Desde el punto de vista de la composición y de la patogenia, se distinguen el sarro salival y el sarro sérico. Este último es frecuente en ciertos estados patológicos se manifiesta por depósitos en el cemento, es decir, por debajo del cuello del diente. Está constituído por depósitos de uratos formados en la membrana pericementaria.

El sarro salival, en cambio, está formado por la precipitación de fosfatos y carbonatos terrosos de la saliva, bajo la acción fermentativa de los microorganismos de la cavidad bucal.

Sea cual fuere su origen, el sarro es un foco de infección que necesita ser eliminado por el especialista. El depósito de sarro favorece, además, la caries dentaria, impide la limpieza mecánica espontánea, así como la acción del cepillo y de los dentífricos. E[s] el foco de una constante pululación de gérmenes saprófitos y patógenos y produc[e] gingivitis y aún puede extenderse a lo largo del cemento radicular, despegando la encía, destruyendo la membrana alvéolo dentaria y determinando, a veces, la caída espontánea del diente que no presenta otra lesión que una capa de sarro que se extiende hasta el ápice.

La ablación del sarro debe complementarse con el pulido de los dientes, para lo cual el especialista utilizará cepillos especiales, adaptados al torno de fresar y cargados con una pasta previamente preparada con piedra pómez y agua oxigenada neutra.

Después de esta segunda intervención, el sujeto queda en las mejores condiciones para ser cuidadosamente examinado por el estomatólogo. El exámen de la boca debe hacerse con regularidad y los individuos deben acostumbrarse al reconocimiento periódico de sus dientes, sin esperar que perciban alguna afección.

EFECTO DE LA LECHE SOBRE EL PESO Y LA ALTURA

Las investigaciones y experimentos recientemente efectuados con el fin de comprobar los verdaderos efectos de la leche en los niños y niñas que crecen, han dado cifras tan convincentes y que comprueban un valor tan superior al que hasta hoy se le había dado, que hasta los mismos médicos han quedado asombrados.

El Dr. H. C. Mann acaba de informar al Consejo Británico de Investigaciones Médicas sobre los resultados obtenidos en uno de los más extensos experimentos que se hayan efectuado hasta la fecha. Duró cuatro años, e incluyó a más de 500 niños. Esta investigación ha demostrado que, añadiendo un litro de leche a la alimentación diaria que de suyo satisface el apetito de un niño que crece, se aumentaba el término medio anual de ganancia en peso de 385 libras a 698 libras, y se aumentaba el crecimiento de 5 cms. anuales a 7 cms.

Los niños que sirvieron para el experimento, eran, en su mayor parte, muchachitos huérfanos sin hogar: fueron debidamente examinados antes de incluirlos en la prueba para impedir que los que pudieran estar enfermos alteraran los resultados del experimento con las variaciones que las enfermedades pudieran causar; su habitación se fijó en los suburbios, pero cerca de la ciudad, en chalets sumamente higiénicos, de manera que las condiciones de vida eran excelentes. Se les permitían muy pocas ausencias, y éstas de corta duración, con el fin de que los chiquitines estuvieran constantemente bajo la observación médica.

Desde el principio se establecieron diferentes clasificaciones: el primer grupo recibía sólo la alimentación básica que se considera suficiente para satisfacer las necesidades del niño escolar. Muchos médicos que visitaron el establecimiento consideraron que esta pensión era igual, y aún tanto mejor que la acostumbrada entre los niños de familias obreras, y el exámen médico frecuente y periódico de estos niños demostró que estaban de buena salud.

Para averiguar qué clases de alimentos producirían el mayor aumento en la altura y peso, otros grupos fueron alimentados con cantidades extras de azúcar unos, y otros con cantidades extras de mantequilla fresca con un alto porcentaje de vitaminas, leche fresca de vaca, margarina con un déficit de vitaminas y [ilegible] concentrados con un valor igual a la carne de la alimentación regular.

Los grupos que recibían cantidades mayores de leche y mantequilla ganaron más peso y altura, y los niños que recibían un litro de leche diaria obtuvieron la mayor ganancia, casi siete libras y más de 6.14 cms. por año. Los visitantes casuales, con sólo verlos entre los demás niños, declaraban que eran des de mejor aspecto del establecimiento, y esto, antes de saber a qué grupo pertenecían. Todo este grupo estuvo constantemente libre de enfermedades, asegura el Dr. Mann, aun cuando ellas eran cosa común en los otros pabellones.

POLICLÍNICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

ATENCIÓN MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PÚBLICO:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico $ 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicular 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

AÑO III — SANTIAGO DE CHILE, JUNIO DE 1927 — NÚM. 23

I.W.W. HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts — PUBLICACION DEL COMITÉ SANITARIO — Salud es fuerza Fuerza es vida

Correspondencia a Lui A. Soza — Nataniel 1057 - A — Valores y giros al tesorero: José Dolores Concha

LOS DESMAYOS

Se entiende por «desmayo» un estado de enfermedad con pérdida momentánea del conocimiento, que puede acompañar situaciones peligrosas y, a veces, fatales

Diferentes emociones suelen causar disturbios circulatorios.

La vergüenza causa sonrojo por una parálisis de los músculos contractores de los pequeños vasos sanguíneos de la superficie. Cuando estos músculos contractores se aflojan, los vasos se dilatan y un exceso de sangre roja se acumula en la superficie.

El enojo o el miedo pueden causar la palidez por la contracción de los pequeños vasos sanguíneos y una disminución de la corriente de sangre a la superficie.

Un susto puede también, ya sea a causa de un daño grave o siguiendo a una operación quirúrgica, producir una dilatación de los grandes vasos internos. Si sólo se tiene la cantidad normal de sangre en el cuerpo para llenar estos vasos bajo presión normal, se comprende fácilmente que al dilatarse repentinamente, no habrá sangre para llenarlos. Cuando están sólo a medias no se puede mantener la circulación y tan pronto como hay deficiencia de sangre en el cerebro, sobreviene la inconsciencia.

Esto es lo mismo que un desmayo corriente, pues igual cosa sucede cuando a causa de una emoción fluye mayor cantidad de sangre al cerebro. Cuando la persona cae con la cabeza al mismo nivel o a un nivel inferior al resto del cuerpo, la gravedad ayuda a la sangre a volver al cerebro y la persona desmayada vuelve en sí rápidamente.

Algunas personas se desmayan con mucha facilidad cuando van donde el dentista o el doctor, o cuando ven algún accidente. La emoción causada a la vista de la sangre o por impresión de ver sufrir a otras personas, basta para ocasionar estos disturbios circulatorios.

Los desmayos producidos en una sala muy llena de gente pertenecen a esta misma clase, como así mismo lo que se llama los desmayos histéricos. Las personas muy emocionables se desmayan siempre con más facilidad que las demás.

Las personas que se desmayan vuelven en sí más rápidamente si se les deja donde cayeron, después de colocarlas en una posición cómoda, de espaldas en el suelo y con la cabeza baja. Debe conseguirse que circule aire fresco con abanicos cuando sea necesario. Las fricciones de las piernas y los brazos hacia el corazón ayudarán mucho también. El agua fría en la cara causa una reacción que a menudo ayuda a restaurar la situación normal de las paredes de los vasos. Esta reacción se ayuda por la inhalación de sales irritantes, como ser alcanfor, amoníaco, etc.

El pulso permanece sin cambio en una persona con desmayo histérico, pero en otros casos el pulso será débil y más lento que el pulso normal. Las personas debilitadas por falta de nutrición o enfermedad, se desmayan con más frecuencia y facilidad que cuando están sanas y robustas

No se debe tratar de hacer tragar medicinas a una persona desmayada o inconsciente hasta que haya vuelto en sí perfectamente.

La persona que pierde el conocimiento sin causa aparente, y que no ha sido propensa a desmayos, fácilmente puede encontrarse en una situación grave que requiere atención médica urgente debido a alguna enfermedad al corazón. En este caso es preferible llamar a un médico sin necesidad de exponerse a una catástrofe.

Cartilla de Higiene Personal

CAPITULO XXI

LOS OJOS Y SU CUIDADO

IMPORTANCIA DE LA BUENA ILUMINACION DURANTE EL TRABAJO!— Los ojos se

Este niño inclina siempre la cabeza de lado, porque sufre de los ojos. Necesita que lo examine un oculista.

dañan notablemente cuando se trabaja con poca luz. Es malo leer durante el crepúsculo porque la obscuridad que va en aumento, fatiga los ojos. Las salas de clase obscuras perjudican los ojos de millares de niños y de muchos profesores.

Con frecuencia las gentes se sientan a leer teniendo la luz demasiado léjos, sin advertirlo. Una luz brillante colocada delante de los ojos es perjudicial, y nunca se debe, durante la lectura y el estudio, colocarse frente a una ventana o frente a la lámpara. La luz que viene del lado izquierdo es la mejor para escribir, porque entonces la sombra de la mano no dificulta la escritura. Las bujías y los picos de gas que vacilan o tiemblan mucho no deben usarse para la lectura. Un libro impreso en papel satinado o brillante es perjudicial para la vista.

DESCANSO DE LOS SOJOS.— Cuando se usan los ojos por algún tiempo en trabajos de cerca, tales como la lectura, el bordado o la costura, los ojos se cansan. Cuando se hagan estos trabajos se deben cerrar los ojos de tiempo en tiempo por unos cuantos minutos o mirar a lo lejos por la ventana, para que descansen los músculos de los ojos. Se puede descansar tanto el cuerpo como los ojos, levantándose y haciendo uno de los ejercicios descritos en el capítulo XXIX que próximamente publicaremos.

La lectura cuando uno está acostado o cuando se anda a pie o en tranvía o en un tren de ferrocarril cansa los ojos rápidamente y sólo cuando sea necesario debe hacerse, y eso por corto tiempo.

CÓMO SE ADQUIEREN LAS ENFERMEDADES DE LOS OJOS.—Hay cierto número de enfermedades contagiosas de los ojos, que son causadas por gérmenes. Tal es, por ejemplo, la «conjuntivitis», que es la inflamación de la «conjuntiva», en la cual se ponen los ojos colorados y legañosos. Los gérmenes de esta enfermedad y de otras varias son transportados de la persona enferma a los sanos en las toallas, en los pañuelos, por las manos, por las moscas y por otros medios. Procúrese siempre evitar el contagio de una persona enferma de los

Los microbios llegan con frecuencia a los ojos por los dedos.

ojos. Nunca se debe lavar los ojos en un lavabo público, ni secarlos con una toalla que haya sido usada por otras personas, No se deben frotar los ojos, ni tentarlos con los dedos. Si llega uno a enfermar, no debe dejarse sucios los ojos, antes bien se lavarán con ácido bórico disuelto en agua (una cucharada para medio litro de agua) y se consultará luego a un médico.

ALGUNAS ENFERMEDADES DE LOS OJOS VIENEN DEL MAL ESTADO DE LA SALUD DE LOS NIÑOS.—Hay otras enfermedades de los ojos, no contagiosas, que dependen del mal estado de salud de los niños. Los niños que viven en piezas oscuras y húmedas, que no hacen ejercicio, que no comen bien y que nunca o rara vez se bañan, con frecuencia se enferman de los ojos. Se debe procurar hacer ejercicio al aire libre, estar siempre limpio y tomar alimentos sanos, y así se evitarán muchas enfermedades de los ojos, que harían imposible la asistencia a la escuela por muchos días o aun podrían dejar como consecuencia, manchas o nubes en los ojos. Las nubes dificultan la vista y aun impiden que los niños, al ser grandes, se dediquen a oficios y profesiones que requieren una vista fina.

CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS.—Cuando una partícula de polvo u otro cuerpo extraño se introduce en el ojo, no debe uno frotarse. Tómense las pestañas del párpado inferior entre el índice y el pulgar de la mano izquierda y estírese el párpado hacia adelante, introduciendo al mismo tiempo debajo de él, el párpado inferior con el índice y el pulgar de la otra mano. De esta manera el cuerpo extraño saldrá con facilidad. Si esto no sucede, tómense las pestañas como se ha dicho antes, con el índice y el pulgar de la mano izquierda, estírese el párpado hacia adelante, y con los mismos dedos de la mano derecha tómese la parte superior del párpado, debajo de las cejas, y estírese hacia adelante; manténgase esta posición por algún tiempo, hasta que las lágrimas que se producen, arrastren consigo el cuerpo extraño.

Cuando, a pesar de estas maniobras, no se consigue el objeto que con ellas se trata de conseguir, es necesario voltear por completo el párpado superior y quitar el cuerpo extraño con un pedazo de algodón o un lienzo limpio. Cuando se hagan estos intentos, los dedos y todo lo que toque el ojo, debe estar absolutamente limpio, porque de otra manera pueden llevarse al ojo gérmenes de enfermedades.

Se recurrirá siempre a un oculista cuando no se llegue a extraer el cuerpo extraño, porque éste puede producir enfermedades serias, si queda mucho tiempo dentro del ojo.

DR. M. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

Imprenta Liberta

Nataniel 1057-A

En este taller de imprenta se ejecuta todo trabajo concerniente al ramo, como ser: hojas-cartas, sobres, facturas, memorandums, recetarios, partes de matrimonio, tarjetas comerciales, recibos arriendo y lavandería, volantes, manifiestos, etc. Se imprimen cintas de todas clases y Tarjetas de visita. — Menú. Memerias de Prueba. —

PRECIOS. MÓDICOS

El A. B. C. de la Puericultura Moderna

EL LACTANTE

Después de 24 horas de dieta, más o menos mitigada por algunas cucharadas de agua hervida azucarada (10 a 15) el recién nacido será puesto al pecho. El se convierte entonces en lactante.

La atención de la madre se fijará sobre dospuntos:

La regularidad de la alimentación.

El aspecto normal de las evacuaciones.

El único alimento que conviene al lactante es la leche.

LACTANCIA MATERNA

«La leche de la madre pertenece al niño». Tal es el gran principio que debe guiar a la joven madre. Le pertenece porque:

1.° Ninguna alimentación, cualquiera que sea, puede ser mejor que la lactancia al pecho materno.

2.° La leche de la madre, desde el comienzo de la venida, está adaptada a la fragilidad del estómago del niño, y progresivamente, por su cualidad, a las necesidades nutritivas del bebé.

3°. La leche de la mujer contiene principios vitales que facilitan el crecimiento del niño y previenen los trastornos del raquitismo.

4.° La lactancia directa previene las complicaciones intestinales que sobrevienen principalmente en la época de los calores.

Además es un deber moral.

LO QUE SE DEBE HACER

1.° Antes de cada tetada, lavar cuidadosamente el seno y el pezón con agua hervida; hacer salir un poco de leche. La misma práctica después de la tetada.

2.° Presentar el pecho al niño, apoyándolo sobre él y humedeciendo sus labios con la leche que sale.

3.° Espaciar regularmente las tetadas de dos horas y media en dos horas y media. Se le dan siete en el día. Dos durante la noche si el niño descansa; es preferible dejar al estómago descansar durante algunas horas, según la tabla siguiente:

Horas			Cantidad de leche	
7.....	1.ª tetada	1.ª semana.....	30 a 50 gramos.....	8 tetadas
9.....	2.ª »	2.ª »	50 »	
Medio día.....	3.ª »	3.ª »	60 »	
2 y media.....	4.ª »	4.ª a 8.ª »	75 a 90 »	7 tetadas
5.....	5.ª »	2.° mes....	100 »	
7 y media.....	6.ª »	3.er »	120 »	
10.....	7.ª »	4.°, 5.° y 6.° »	135 a 160 »	6 tetadas
Durante la noche...	8.ª »	7.° a 12.° »	180 a 190 »	

Estas horas pueden ser variadas según las condiciones de vida de la madre.

4.° Dejar al niño en el seno un cuarto de hora por término medio y dar los dos senos cada vez, sobre todo al comienzo de la lactancia. Durante las primeras semanas el peso del niño desciende por evacuación de las heces verdosas del comienzo. Empezará a aumentar al cabo de ocho días. Es bueno entonces pesar al niño regularmente cada ocho días para saber si aumenta normalmente, debiendo ser el sumento diario de 25 gramos, aproximadamente. Este sumento diario enseña muy exactamente sobre la cantidad y la cualidad de la leche materna tomada por el niño. Este puede ser glotón, y aumentará entonces demasiado; en este caso no se le debe dejar al seno más que diez minutos; si es perezoso, es menester prolongar la tetada hasta 20 minutos; asegurarse en tal caso de que la leche viene bien y en cantidad suficiente. Un bebé que no ha tomado lo bastante, grita después de dejar el pecho, pero puede también dormirse. Es bueno durante las primeras semanas pesar al niño antes y después de dos o tres tetadas, para saber si toma poco más o menos las raciones indicadas en el cuadro de más arriba.

5.° Después de la tetada mantener al niño casi verticalmente para que pueda echar flatos (evacuación de aire contenido en su estómago y absorbido al mismo tiempo que la leche). En este momento puede arrojar una bocanada de leche, lo cual no debe inquietar.

6.° Acostarle en seguida en su cuna, inclinándole sobre un lado para que si devuelve un poco de leche, ésta no penetre en las vías respiratorias.

Es inútil acunar al niño, y debe abstenerse de ponerle una tetina en la boca si grita. Asegurarse de que nada le tortura y de que no está mojado.

7.° Cambiar la cama del niño tres veces por día.

8.° Persuadirse de esta idea: que las evacuaciones, las heces del niño, son el termómetro que regla y debe reglar la higiene alimenticia del lactante.

Heces amarillas de oro bien ligadas, buena alimentación.

Toda perturbación en este orden: heces blanquecinas y grumosas, heces tornándose verdosas rápidamente al aire, heces líquidas, indican un trastorno digestivo qua debe despertar la atención de la madre concienzuda,

LO QUE NO SE DEBE HACER

1.° Presentar al niño un seno sucio, no lavado previamente, como hacen la mayor parte de las nodrizas habitualmente.

2.° Dar el seno sin ihdicación de tiempo, cada vez que el niño grita, para hacerle callar, y darle en este caso una tetina inmunda en cauchú, que la madre saca de su bolso, envuelta algunas veces en papel.

LA SORDERA

Algo hacia dentro del conducto auditivo externo, existe una membrana llamada *membrana del tímpano* la cual se pone en vibración al llegar los sonidos a nuestro oído y trasmite sus vibraciones a las partes internas, dándonos la sensación de oir.

La sordera producida por la infección de los órganos internos del oído, que puede ser el resultado de la ruptura del tímpano, priva no solamente del placer de oir sino que retarda el desarrollo intelectual normal de los niños.

Debemos, pues, evitar su ruptura, enseñando a los niños que no deben introducirse al oído objetos extraños ni provocar ruidos fuertes cerca de él y en caso de que éstos sean inevitables, como el estampido de los cañones, enseñarles que, abriendo la boca en el momento de producirse, se evitan sus consecuencias.

Algunos padres acostumbran castigar a sus hijos, pegándoles en la cabeza o tirándoles las orejas; es esta una costumbre muy perniciosa para la salud de los niños porque les provoca irritaciones en los oídos que pueden traerles la sordera.

Así mismo, debemos evitar que los niños se introduzcan fósforos u horquillas a la oreja, para sacarse el serumen; y que las personas grandes se diviertan haciendo estallar bolsas de papel en los oídos de los niños, ya que ésto produce vibraciones tan intensas como el estampido de un cañón y puede resultar con facilidad la ruptura del tímpano.

LUZ SOLAR

La luz solar es indispensable para la vida de las plantas y de los animales. Es una fuente de energía inmensa que no debemos despreciar. Está compuesta por diferentes clases de rayos luminosos, pero *los más benéficos* para nuestro organismo son los rayos *ultra violeta*, que *tienen acción estimulante*. Una de las razones por la que se aconseja a las personas débiles el clima de altura, es precisamente porque en esas regiones hay *más días de sol*. La *luz solar no sólo produce* aumento de la actividad del organismo, sino que al mismo tiempo llena a nuestro espíritu de alegría y felicidad.

Otra de las cualidades no menos importante de la luz solar es su poder destructor *de los microbios*; así por éjemplo, el microbio de la tuberculosis (Bacilo de Koch), que *puede resistir* numerosos años en la oscuridad, es muerto en unos cuantos minutos de *exposición a la luz del sol*.

Por estos motivos cada día se le da más importancia a la luz solar y se trata de aprovecharla al máximum. Cuidad que vuestra casa tenga aire y sol y evitaréis muchas enfermedades. Llevad a vuestros hijos a los parques y jardines a respirar aire puro y ser besados por el sol, que es vida y alegría.

Una aventura de Gil el Memo

En el año de gracia de 1664, la víspera de la feria de *Quibray, una compañía de cómicos ambulantes, hacía su* entrada en la amable ciudad de Falaise, al paso de un jamelgo ético, el carro de Tespis, pesadamente cargado, llegaba renqueando guiado por el jefe de la compañía que caminaba conduciendo al animal por la brida. Detrás *de los cristales engastados en plomo de sus ventanas bajas* normandas, las burguesas miraban curiosamente.

—Yo lo conozco, decía una de ellas, señalando al conductor.

Es Gil Bary dijo Melquisedec. Lo he visto no hace *mucho tiempo en el Pont Neuf en París. Vende una droga* maravillosa que cura todas las enfermedades

Gil, indiferente a la curiosidad que él excitaba, andaba con la cabeza baja. Parecía estar preocupado. Sin embargo, ¿qué podía temer? Iba de éxito en éxito en sus excursiones *por Francia y por Italia. En Roma había conocido el más* hermoso triunfo de su vida. La Ciudad Eterna estaba entonces devastada por la peste y los súbditos del Padre Santo morían como moscas cuando las primeras escarchas. En menos de ocho días, la droga de Gil había vencido a la peste, por lo cual Inocencio X dió gracias al curandero llamándole el salvador de la ciudad.

De vuelta en París, había montado de nuevo su teatro en la plaza *Dauphine*, y al mismo tiempo que distribuía y vendía su droga, atraía, por las escenas representadas en la puerta de su teatro, una muchedumbre de mirones y papanatas que se divertían siempre con los celos de Arlequín, la bribonería de Colombina, las bufonadas de Pedelle y sobre todo por sus propias paparruchas *que le habían valido* su apodo escénico de Gil el Memo.

De cuando en cuando emprendía con su compañía largos viajes por el *reino y su doble fama de curandero universal* y de autor-actor le daban una aureola de popularidad que no conoció nunca su predecesor en excursiones cómicas, Moliére.

Y sin embargo, al entrar en Falaise, Gil Bary estaba *muy preocupado. Un observador experimentado hubiera* conocido en seguida el motivo de sus preocupaciones, al echar una ojeada al carro de Tespis y ver en él, encaramadas encima, dos mujeres, muy hermosas, dándose importancia: la Morisini y la Colombina. Una, altiva romana con *perfil de medalla, pero* cuya mirada dura y dominante denotaba el carácter celoso y tiránico. La otra, napolitana traviesa y fina, encarnación soñada de la compañera de Arlequín, personaje comedia del cual ella llevaba el traje.

Era evidente que un odio profundo separaba a aquellas *dos mujeres que*, propiamente hablando, se volvían la espalda. En el trascurso de un viaje reciente por Italia, Gil había sido seducido por los encantos de una, y luego por los de la otra y, no pudiendo *decidirse* a abandonar a la romana por la napolitana, ni a ésta por la otra, las había agregado a las dos a su tropa y traído a Francia.

Luego sentía amargamente esta debilidad. Las rivales formaban con Gil un matrimonio de tres en el cual las disputas, las palabrotas, y *hasta los pescozones eran más* frecuentes que los besos y las palabras amorosas. Terriblemente celosas, las dos concubinas intentaban cada una reinar en el corazón de su débil amante y en la tropa ambulante que él dirigía. La víspera misma una disputa *terrible les había hecho agarrarse*. La Morisini tuvo la desventaja, porque Gil la trató en público con aspereza; así podía leerse en los ojos de la vengativa romana un terrible deseo de venganza.

El teatro se instaló en el campo de la feria. Por la tarde, cuando todo estuvo listo para la representación, Gil se había puesto su traje de Pierrot blanquecino que tan bien había él popularizado.

Después de la representación, Gil, según su costumbre, declamó su charlatanería tradicional celebrando enorme*mente las virtudes mágicas de su droga* panacea universal y contraveneno eficaz. Y, como insistía acerca de esta preciosa virtud:

—¡Suficit! interrumpió bruscamente un pasante de abogado que se hallaba en la primera fila de los mirones. *No hay necesidad de tantos discursos* Si la droga es un contraveneno universal, trágate el contenido de este frasco: es un veneno mortal, tu droga debe hacerte invulnerable como Mitrídates.

—¡Vaya!... contradijo Gil rascándose la oreja.

—*Charlatán, cúrate a ti mismo. Cura te ipsum*, gritó el pasante. La gente se puso de parte del pasante. Estos normandos, pensó Gil, son más incrédulos que Santo Tomás. Nunca se halló él tan perplejo. De repente se vió con el frasco del pasante en la mano, frasco que un cómplice acababa de darle subrepticiamente. En el tablado no había nadie más que su gente. Alguno de ellos pues, le traicionaba. Había que beberlo o salir del paso por medio de una suprema pirueta. Destapó el frasco, *virtió de él dos* gotas en un terrón de azúcar cande y se lo dió al perro *de la compañía* que vagaba *por el teatro*. El perro lo tragó glotónamente y enseguida rodó por el suelo, con espuma en la boca, sacudido por atroces convulsiones. En pocos minutos entregó a *Dios su alma de perro*

—Sé lo que es, dijo friamente Bary: cantarela, o agua de sucesión, para facilitar las herencias y forzar a la Señora Naturaleza. Hay en París más de una marquesa que debe a la cantarela el estar viuda y tener viudedad. Pues *bien, señores, mi droga va a burlarse de la cantarela*.

En el momento en que él pensaba tirar el veneno por el suelo sin que el público se diese cuenta, la Morisini intervino:

—Querido maestro Gil, permita usted que mis manos le preparen la última prueba. Le tomó el frasco de las manos, y virtió su contenido en un gran vaso.

—Beba usted ahora, le dijo.

—¡Bribona! murmuró Gil.

—¡Beba, maestro Gil, beba a nuestra salud!

—Sí, pero que Colombina *vierta primero mi droga* en el vaso

Colombina se apresuró y abriendo un paquete de contraveno, lo mezcló al líquido y añadió a él una gran cantidad de agua.

Y Gil bebió, no sin tratar de escupir por lo menos una parte de la terrible cantarela. ¿Quién sabe si la droga no iba a cumplir sus promesas? En realidad, Gil no sentía otro malestar más que una ansiedad terrible. La gente, acordándose de la breve agonía del perro y viendo a Gil *más palíducho aún que de costumbre*, pero todavía vivo, estuvo unánime. En un santiamén, desvalijó la tienda al aire libre y compró todo el surtido.

Luego todo el mundo se fué. Gil, sostenido por el fiel Arlequín y la enamorada Colombina se fué arrastrando *hasta la posada Las horas siguientes* fueron atroces y más de una vez el pobre charlatán creyó estar a punto de ir a reunirse con su perro en el reino de las víctimas de la cantarela Curó sin embargo, rápidamente y esta cure le permitió alimentar una fe profunda en las virtudes de su *droga en la cual*, hasta entonces, no había tenido sino una limitada confianza

En cuanto a la Morisini, no esperó el resultado de la prueba. Aquella misma noche se marchó *con el pasante* de abogado no sin haber tomado de antemano la magnífica cantidad de ingresos de aquel día.

—¡No importa! dijo Gil al día siguiente: esta droga es verdaderamente admirable. ¿No tengo razón al decir que con *ella puede uno burlarse de la muerte?*

—No se fíe usted demasiado, nuestro buen maestro, dijo Colombina. ¿Cómo? ¿No vió usted que en el tablado yo escamoté completamente el veneno y que le di a usted un vaso de agua en el cual sólo su droga estaba disuelta? *No hubiera faltado más que eso: que su droga* hubiera hecho el oficio de la cantarela y le hubiese envenenado!

—Colombina, tu amor me ha salvado la vida, pero viva mi droga a pesar de todo, puesto que me ha abierto los ojos, y que ha sido el contraveneno de la traición.

Dr. LUCIEN NASS

3.° Dar al comienzo *un sólo seno, mientras* no se conoce la cantidad de leche que el seno puede dar.

4.° Abstenerse de pesar al niño bajo el pretexto de que *no se tiene balanza*, y *según* el principio de que el niño se regla solo.

5.° Exagerar los *consejos* para las pesadas del niño e inquietarse si la cantidad de leche absorbida en *cada tetada no es* la que habría sido indicada por una madre demasiado científica. La medida *durante* el día es generalmente regular.

6.° Considerar al *niño* como un juguete querer interesarle y obtener de él un signo de inteligencia que es incapaz de dar en esta edad. Abandonar lo de alrededor y tomar al niño constantemente en brazos, bajo el pretexto de dormirle y de acunarle si llora,

El niño, durante las primeras semanas, no debe hacer otra cosa *que comer y dormir*. Su primera sonrisa indicará su primera participación en *la vida que le rodea*.

DR. MERCEL PRUNIEL

(*Continuará*)

El hombre y la mujer desaseados sólo inspiran sentimientos de repugnancia. Con más frecuencia de la que se cree el fracaso en la vida se debe a estas causas y muchas veces sin que *el propio interesado* se dé cuenta de ello y sin que nadie se atreva a decírselo.

Higiene y profilaxis buco-dentaria individual o particular.

HIGIENE BUCO-DENTARIA EN EL ENFERMO

1. *En los intoxicados por substancias químicas o medicamentosas.*—«Intoxicación mercurial».—Las intoxicaciones por las sales mercuriales o los vapores de mercurio pueden ser agudas o crónicas. En higiene dental tiene mayor importancia las segundas, tanto por su frecuencia como por la forma insidiosa y excepcionalmente grave que pueden revestir.

Los accidentes del hidrargirismo que se prestan en los sifilíticos sometidos al tratamiento específico, así como los observados en ciertos obreros (minas de mercurio, dorado de espejos, etc.) son principalmente estomatitis toxi-sépticas. Se trataría de gingivo estomatitis ordinarias, agravadas en una forma excepcional por la impregnación del mercurio, puesto que en una boca sana o en sujetos sin dientes (lactantes y ancianos) no se presentan tales estomatitis.

La profilaxis de esta gingivo estomatitis consiste en mantener la boca en un estado de minuciosa limpieza, puesto que los accidentes mercuriales serían tanto más graves cuanto mayor es el grado de abandono en que se halla la cavidad bucal. A la limpieza de la boca después de cada comida se agregarán cuidados particulares para suprimir cualquier causa de irritación local, así como cualquier foco de infección. Se establecerá un tratamiento especial para la ablación (estirpación) del sarro, la obturación de las caries, el desgaste de los puntos irritantes y la eliminación de cualquier foco de infección bucal. Complemento indispensable de estas medidas de carácter profiláctico local, serán los cuidados de higiene general, como los baños corporales, ventilación, cambio de ropa, etc

«Intoxicación fosforada».—En nuestro país se presenta excepcionalmente la intoxicación por el fósforo, cuya manifestación bucal característica es una necrosis (muerte del hueso) toxiséptica, que se inicia en el hueso por localización infecciosa en el tejido impregnado con fósforo.

La profilaxis de esta grave afección consiste, en términos generales, en los mismos cuidados de higiene bucal y general ya indicados en la intoxicación hidrargírica. Se insistirá especialmente en la aereación de los talleres, la prohibición de comer en ellos, el cambio de vestidos, los baños corporales y el exámen periódico y sistemático de la cavidad bucal.

«Intoxicación satúrnica».—La intoxicación por las sales de plomo suele observarse entre nosotros con relativa frecuencia entre los tipógrafos y los pintores. Su manifestación estomatológica más característica es la aparición de un rivete gingival azulado, que permite su diagnóstico con facilidad. La profilaxis de esta afección consiste en el establecimiento de las medidas generales y particulares de higiene mencionadas anteriormente.

«Intoxicación bismútica».—Presenta mayor importancia que la anterior, tanto por su gravedad como por su frecuencia, la intoxicación de las sales de bismuto, desde que se generalizó su uso en el tratamiento de las sífilis.

La intoxicación por las sales de bismuto puede ocasionar gingivo estomatistis ligeras cuando las dósis no han pasado los límites terapéuticos, pero en las personas susceptibles o en los casos de dosis altas, tales como las usadas en un principio, pueden determinar accidentes graves de estomatitis de carácter toxi-infeccioso. Es característica de la intoxicación bismútica la formación de un ribete gingival parduzco o azulado, que permite evitar desde un comienzo mayores complicaciones.

La profilaxis de esta complicación bucal en el tratamiento por el bismuto es la misma de los otros compuestos químicos.

«Intoxicación por los compuestos de cobre, plata, arsénico, etc.»—Las sales de los elementos mencionados pueden producir accidentes bucales característicos (ribete gingival violeta de la plata, gris amarillento del cobre, estomatitis toxi infecciosas, etc.). La profilaxis de estas complicaciones estará constituída por la adopción de las medidas higiénicas establecidas para la prevención de los accidentes hidrárgicos y fosfóricos.

«Intoxicación alcohólica»—En algunas formas crónicas de alcoholismo se ha descrito un cuadro especial de la mucosa de la boca que se presentaría roja y congestionada. Su profilaxis consistirá en la supresión de las bebidas alcohólicas, causantes de la acción tóxica del veneno ingerido y de la repercusión de las complicaciones gastro hépato intestinales concomitantes.

«Intoxicación de origen dietético y medicamentoso».—En ciertos enfermos sometidos a regímenes severos exclusivos como en el régimen lácteo y la cura de frutas, o en el abuso de los derivados productores de ácido láctico (yoghourt, kefir, etc.) pueden aparecer rápidamente numerosas caries, debidas ya sea a una ingestión exagerada de ácido láctico. Un cambio oportuno de régimen, aparte de los cuidados de higiene bucal dentaria, modificará favorablemente estas manifestaciones locales de un régimen exclusivo prolongado.

En forma igualmente desfavorable influyen sobre el aparato dentario ciertos medicamentos usados con exagerada frecuencia, como jarabes, gomas o mucílagos (fermentación local), y ciertos preparados en que entran las sales de hierro (coloración obscuras), el jugo de limón (acción química); el alumbre, clorato de potasio, etc.

"Generación Consciente"

Hemos recibido dos números de esta importante Revista, 41 y 44, enviados a *Verba Roja* (que ha quedado en receso por prohibición gubernamental, por cuya razón acusamos recibo en esta Hoja) la que hemos leído con toda atención y gusto y hemos visto que es una publicación excelente, tanto por su esquisito material de lectura como por su esmerada presentación tipográfica, por lo que invita, aun a las personas de mediana cultura, a interesarse por sus materias a conocer, que son de utilísima labor científica y literaria firmadas por altas intelectualidades españolas, que le dan mérito para ser leída por todo el mundo. Pídase en librerías y Centros Obreros o a apartado 158 Valencia, España,—Su precio es de 50 céntimos.

Policlínico I. W. W.

NATANIEL 1057

FUNCIONA TODOS LOS DIAS DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MEDICA:

LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES Y SÁBADO

PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.20
Inyecciones	1.20
Curaciones, lavados	1.20
R. Wassermann	5.20
Ex. jugo gástrico y orina	5.20

EL MATRIMONIO

Merced a una abominable ignorancia de los principios científicos más elementales, el matrimonio, lejos de ser hoy un jardín de selección de la especie, es un pantano lleno de miasmas insalubres y bordeado de flores viciosas y envenenadas. Todos los que van al matrimonio se preocupan de sus accidentes frívolos sin llegar a las cuestiones transcendentales. La mujer averigua si el prometido es rico, si tiene posición social, y, a lo sumo, si es honrado y tiene talento. El hombre busca novia hermosa, rica o aristocrática. No es ya el amor el niño ciego de los antiguos poetas, sino un viejo empedernido y vicioso que se casa, al fin, por conveniencia o por cálculo. Un torpe positivismo, una ignorancia brutal presiden a la mayor parte de los matrimonios. Se unen temparamentos similares, fuerzas paralelas, disposiciones patológicas; la belleza se casa con el dinero, la juventud se junta con la vejez; el hombre envenena las sagradas fuentes de la maternidad con la ponzoña de sus torpes mocedades. Llega la fecha de la generación, y esos temperamentos, esas fuerzas, esas disposiciones, esos desequilibrios, esos gérmenes morbosos, se funden, se exacerban y estallan, sembrando el mundo de epilépticos, tuberculosos, degenerados, carne triste de la patología, galeotes del manicomio y del hospital, que nutren con sangre de lágrimas el pesimismo de nuestras sociedades corrompidas...

RICARDO LEON

Servicio Dental

Nataniel 057 - De 7.30 a 9 P. M.

Avisamos a los obreros, empleados y al público que este servicio es atendido con toda solicitud y sin distingos de clases por un profesional en extremo celoso en la ejecución de los trabajos y muy atento para el público, no obstante los bajos precios que se cobran, que son los siguientes:

Extracción con anestésico ...	$ 1 20
Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular...	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular...	15.—
Obturación con cemento ...	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular...	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular...	30.—
Por puentes fijos, por pieza ...	55.—
Tope de oro ...	15.—
Pivot ...	30.—
Richmond, Webb, corona de oro, c/u...	65.—
Placas totales o parciales ...	70.—
Parches ...	25.—
Ganchos de oro...	25.—
Ganchos de metal, Victoria...	8.—

Los organizados en la I. W. W., que estén al día en el pago de sus cuotas, tendrán un descuento del 10 % de estos precios.

Imp. Liberia, Nataniel 1057-A, Santiago, 6-27

Año III. Santiago de Chile, Junio de 1926. Núm. 23

Precio: 10 Cts. – Publicación del Comité Sanitario – Salud es fuerza. Fuerza es vida. Correspondencia a Luis A. Soza – Nataniel 1054. A – Valores y giros al tesorero: José Dolores Concha.

LOS DESMAYOS

Se entiende por <<desmayo>> un estado de enfermedad con pérdida momentánea del conocimiento, que puede acompañar situaciones peligrosas y, a veces, fatales.

Diferentes emociones suelen causar disturbios circulatorios.

La vergüenza causa sonrojo por una parálisis de los músculos contractores de los pequeños vasos sanguíneos de la superficie. Cuando estos músculos contractores se aflojan, los vasos se dilatan y un exceso de sangre roja se acumula en la superficie.

El enojo o el miedo pueden causar la palidez por la contracción de los pequeños vasos sanguíneos y una disminución de la corriente de sangre a la superficie.

Un susto puede también, ya sea a cusa de un daño grave o siguiendo a una operación quirúrgica, producir una dilatación de los grandes vasos internos. Si sólo se tiene la cantidad normal de la sangre en el cuerpo para llenar estos vasos bajo presión normal, se comprende fácilmente que al dilatarse repentinamente, no habrá sangre para llenarlos. Cuando están sólo a medias no se puede mantener la circulación y tan pronto como hay deficiencia de sangre en el cerebro, sobreviene la inconsciencia.

Esto es lo mismo que un desmayo corriente, pues igual cosa sucede cuando a causa de una emoción fluye mayor cantidad de sangre al cerebro. Cuando la persona cae con la cabeza al mismo nivel o a un nivel inferior al resto del cuerpo, la gravedad ayuda a la sangre a volver al cerebro y a la persona desmayada vuelve en sí rápidamente.

Algunas personas se desmayan con mucha facilidad cuando van donde el dentista o el doctor, o cuando ven algún accidente. La emoción causada a la vista de la sangre o por impresión de ver sufrir a otras personas, basta para ocasionar estos disturbios circulatorios.

Los desmayos producidos en una sala muy llena de gente pertenecen a esta misma clase, como así mismo lo que se llama los desmayos histéricos. Las personas muy emocionables se desmayan siempre con más facilidad que las demás.

Las personas que se desmayan vuelven en sí más rápidamente si se les deja donde cayeron, después de colocarlas en una posición cómoda, de espaldas en el suelo y con la cabeza baja. Debe conseguirse que circule aire fresco con abanicos cuando sea necesario. Las fricciones de las piernas y los brazos hacia el corazón ayudarán mucho también. El agua fría en la cara causa una reacción que a menudo ayuda a restaurar la situación normal de las paredes de los vasos. Esta reacción se ayuda por la inhalación de sales irritantes, como ser alcanfor, amoníaco, etc.

El pulso permanece sin cambio en una persona con desmayo histérico, pero en otros casos el pulso será débil y más lento que el pulso normal. Las personas debilitadas por falta de nutrición o enfermedad, se desmayan con más frecuencia y facilidad que cuando están sanas y robustas.

No se debe tratar de hacer tragar medicinas a una persona desmayada o inconsciente hasta que haya vuelto en sí perfectamente.

La persona que pierde el conocimiento sin causa aparente, y que no ha sido persona propensa a desmayos, fácilmente puede encontrarse en una situación grave que requiere atención médica urgente debido a alguna enfermedad al corazón. En este caso es preferible llamar a un médico sin necesidad de exponerse a una catástrofe.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL
CAPITULO XXI
LOS OJOS Y SU CUIDADO

IMPORTANCIA DE LA BUENA ILUMINACIÓN DURANTE EL TRABAJO. –Los ojos se dañan notablemente cuando se trabaja con poca luz. Es malo leer durante el crepúsculo porque la obscuridad que va en aumento, fatiga los ojos. Las salas de clases obscuras perjudican los ojos de millares de niños y de muchos profesores.

(IMAGEN: Este niño inclina siempre la cabeza de lado, porque sufre de los ojos. Necesita que lo examine un oculista.)

Con frecuencia las gentes se sientan a leer teniendo l luz demasiado lejos, sin advertirlo. Una luz brillante colocada delante de los ojos es perjudicial, y nunca se debe, durante la lectura y el estudio, colocarse de frente a una ventana o frente a la lámpara. La luz que viene del lazo izquierdo es la mejor para escribir, porque entonces la sombra de la mano no dificulta la escritura. Las bujías y los picos de gas que vacilan o tiemblan mucho no deben usarse para la lectura. Un libro impreso en papel satinado o brillante es perjudicial para la vista.

DESCANSO DE LOS OJOS. –Cuando se usan los ojos por algún tiempo en trabajos de cerca, tales como la lectura, el bordado o la costura, los ojos se cansan. Cuando se hagan estos trabajos se deben cerrar los ojos de tiempo en tiempo por unos cuantos minutos o mirar a lo lejos por la ventana para que descansen los músculos de los ojos. Se puede descansar tanto el cuerpo como los ojos, levantándose y haciendo uno de los ejercicios descritos en el capítulo XXIX que próximamente publicaremos.

La lectura cuando uno está acostado o cuando se anda a pie o en tranvía o en un tren de ferrocarril cansa los ojos rápidamente y sólo cuando sea necesario debe hacerse, y eso por corto tiempo.

CÓMO SE ADQUIEREN LAS ENFERMEDADES DE LOS OJOS. –Hay cierto número de enfermedades contagiosas de los ojos, que son causadas por gérmenes. Tal es, por ejemplo, la <<conjuntivitis>>, que es la inflamación de la <<conjuntiva>>, en la cual se ponen los ojos colorados y legañosos. Los gérmenes de esta enfermedad y de otras varias son transportadas de la persona enferma a los sanos en las toallas, en los pañuelos, por las manos, por las moscas y por otros medios. Procúrese siempre evitar el contagio de una persona enferma de los ojos. Nunca se debe lavar los ojos en un lavabo público, ni secarlos con una toalla que haya sido usada por otras personas. No se deben frotar los ojos ni tentarlos con los dedos. Si llega uno a enfermar, no debe dejarse sucios los ojos, antes bien se lavarán con ácido bórico disuelto en agua (una cucharada para medio litro de agua) y se consultará luego a un médico.

(IMAGEN: Los microbios llegan con frecuencia a los ojos por los dedos.)

ALGUNAS ENFERMEDADES DE LOS OJOS VIENEN DEL MAL ESTADO DE LA SALUD DE LOS NIÑOS. –Hay otras enfermedades de los ojos, no contagiosa, que depende del mal estado de salud de los niños. Los niños que viven en piezas oscuras y húmedas, que no hacen ejercicio, que no comen bien y

que nunca o rara vez se bañan, con frecuencia se enferman de los ojos. Se debe procurar hacer ejercicio al aire libre, estar siempre limpio y tomar alimentos sanos, y así se evitarán muchas enfermedades de los ojos, que harían imposible la asistencia a la escuela por muchos días y aún podrían dejar, como consecuencia, manchas o nubes en los ojos. Las nubes dificultan la vista y aun impiden a los niños, al ser grandes, se dediquen a oficios y profesiones que requieren de una vista fina.

CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS. –Cuando una partícula de polvo u otro cuerpo extraño se introduce en el ojo, no debe uno frotarse. Tómese las pestañas del párpado inferior entre el índice y el pulgar de la mano izquierda y estírese el párpado hacia adelante, introduciendo al mismo tiempo debajo de él, el párpado inferior con el índice y el pulgar de la otra mano. De esta manera el cuerpo extraño saldrá con facilidad. Si esto no d, estírese el párpado hacia adelante, y con los mismos dedos de la mano derecha tómese la parte superior del párpado, debajo de las cejas y estírese hacia adelante; manténgase esta posición por algún tiempo, hasta que las lágrimas que se producen, arrastren consigo el cuerpo extraño.

Cuando, a pesar de estas maniobras, no se consigue el objeto que con ellas se trata de conseguir, es necesario voltear por completo el párpado superior y quitar el cuerpo extraño con un pedazo de algodón o un lienzo limpio. Cuando se hagan estos intentos, los dedos y todo lo que toque el ojo, debe estar absolutamente limpio, porque de otra manera pueden llevarse al ojo gérmenes de enfermedades.

Se recurrirá siempre a un oculista cuando no se llegue a extraer el cuerpo extraño, porque éste puede producir enfermedades serias, si queda mucho tiempo dentro del ojo.

DR. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

IMPRENTA LIBERTA

Nataniel, 1057 A

En este taller de imprenta se ejecutan trabajos concernientes al ramo, como ser: Hojas-cartas, sobres, facturas, memorandums, recetarios, partes de matrimonio, tarjetas comerciales, Volantes, manifiestos, etc. Se imprimen cintas de todas clases y Tarjetas de visita.

-Menú Memorias de Prueba -

PRECIOS MÓDICOS.

El lactante

Después de 24 horas de dieta, más o menos mitigada por algunas cucharadas de agua hervida azucarada (10 a 15) el recién nacido será puesto al pecho. El se convierte entonces en lactante.

La atención de la madre se fijará sobre dos puntos:

La regularidad de la alimentación.

El aspecto normal de las evacuaciones.

El único alimento que conviene al lactante es la leche.

Lactancia materna

<<La leche de la madre pertenece al niño>>. Tal es el gran principio que debe guiar a la joven madre. Le pertenece porque:

1) Ninguna alimentación, cualquiera que sea, puede ser mejor que la lactancia al pecho materno.
2) La leche de la madre, desde el comienzo de la venida, está adaptada a la fragilidad del estómago del niño, y progresivamente, por su cualidad, a las necesidades nutritivas del bebé.
3) La leche de la mujer contiene principios vitales que facilitan el crecimiento del niño y previenen los trastornos del raquitismo.
4) La lactancia directa previene las complicaciones intestinales que sobrevienen principalmente en la época de los calores.

Además es un deber moral.

Lo que se debe hacer

1) Antes de cada tetada, lavar cuidadosamente el seno y el pezón con agua hervida; hacer salir un poco de leche. La misma práctica después de la tetada.
2) Presentar el pecho al niño, apoyándolo sobre él y humedeciendo sus labios con la leche que sale.
3) Espaciar regularmente las tetadas de dos horas y media en dos horas y media. Se le dan siete en el día. Dos durante la noche si el niño descansa; es preferible dejar al estómago descansar durante algunas horas, según la tabla siguiente.

Horas			Cantidad de leche	
7	1° tetada	1° semana	30 a 50 gramos	8 tetadas
9	2° “	2° “	50 “	
Medio día	3° “	3° “	60 “	
2 y media	4° “	4° a 8° “	75 a 90 “	7 tetadas
5	5° “	2° mes	100 “	
7 y media	6° “	3er “	120 “	6 tetadas
10	7° “	4°, 5°, 6° “	135 a 160 “	
Durante la noche	8° “	7° a 12° “	180 a 190 “	

Estas horas pueden ser variadas según las condiciones de vida de la madre.

4) Dejar al niño en el seno un cuarto de hora por término medio y dar los dos senos cada vez, sobre todo el comienzo de la lactancia. Durante las primeras semanas el peso del niño desciende por evacuación de las heces verdosas del comienzo. Empezará a aumentar al cabo de ocho días. Es bueno entonces pesar al niño regularmente cada ocho días para saber si aumenta normalmente, debiendo ser el aumento diario de 25 gramos, aproximadamente. Este aumento diario enseña muy exactamente sobre la cantidad y la cualidad de la leche materna tomada por el niño. Este puede ser glotón, y aumentará entonces demasiado; en este caso no se le debe dejar al seno más que diez minutos; si es perezoso, es menester prolongar la tetada hasta 20 minutos; asegurarse en tal caso de que la leche viene bien y en cantidad suficiente. Un bebe que no ha tomado bastante, grita después de dejar el pecho, pero puede también dormirse. Es bueno durante las primeras semanas pesar al niño antes y después de dos o tres tetadas, para saber si toma poco más o menos las raciones indicadas en el cuadro de más arriba.
5) Después de la tetada mantener al niño casi verticalmente para que pueda echar flatos (evacuación de aire contenido en su estómago y absorbido al mismo tiempo que la leche). En este momento puede arrojar una bocanada de leche, lo cual no debe inquietar.
6) Acostarle en seguida en su cuna, inclinándole sobre un lado para que si devuelve un poco de leche, ésta no penetre en las vías respiratorias.

Es inútil acunar al niño, y debe abstenerse de ponerle una tetína en la boca si grita. Asegúrese de que nada le tortura y que no está mojado.

7) Cambiar la cama del niño tres veces por día.

8) Persuadirse de esta idea: que las evacuaciones, las heces del niño, son el termómetro que regla y debe reglar la higiene alimenticia del lactante.

   Heces amarillas de oro bien ligadas, buena alimentación.

   Toda perturbación en este orden: heces blanquecinas y grumosas, heces tornándose verdosas rápidamente al aire, heces líquidas, indican un trastorno digestivo que debe despertar la atención de la madre concienzuda.

Lo que no se debe hacer

1) Presentar al niño un seno sucio, no lavado previamente, como hacen la mayor parte de las nodrizas habitualmente.

2) Dar el seno sin indicación de tiempo, cada vez que el niño grita, para hacerle callar, y darle en este caso una tetina inmunda en caucho, que la madre saca de su bolso, envuelta algunas veces en papel.

3) Dar al comienzo sólo un seno, mientras no se conócela cantidad de leche que el seno pueda dar.

4) Abstenerse de pesar al niño bajo el pretexto de que no se tiene balanza, y según el principio de que el niño se regla solo.

5) Exagerar los consejos con las pesadas del niño e inquietarse si la cantidad de leche absorbida en cada tetada no es la que habría sido indicada por una madre demasiado científica. La medida durante el día es generalmente regular.

6) Considerar al niño como un juguete, querer interesarle y obtener de él un signo de inteligencia que es incapaz de dar en esta edad. Abandonar lo de alrededor y tomar al niño constantemente en brazos, bajo el pretexto de dormirle y acunarle si llora.

El niño, durante las primeras semanas, no debe hacer otra cosa que comer y dormir. Su primera sonrisa indicará su primera participación en la vida que le rodea.

DR. MERCEL PRUNIEL

(Continuará)

LA SORDERA

Algo hacia dentro del conducto auditivo externo, existe una membrana llamada *membrana del tímpano* la cual se pone en vibración al llegar los sonidos a nuestro oído y trasmite sus vibraciones a las partes internas, dándonos la sensación de oir.

La sordera producida por la infección de los órganos internos del oído, que puede ser el resultado de la ruptura del tímpano, priva no solamente del placer de oir sino que retarda el desarrollo intelectual normal de los niños.

Debemos, pues, evitar su ruptura, enseñando a los niños que no deben introducirse al oído objetos externos ni provocar ruídos fuertes cerca de él y en caso de que éstos sean inevitables, como el estampido de los cañones, enseñarles que, abriendo la boca en el momento de producirse, se evitarán sus consecuencias.

Algunos padres acostumbran a castigar a sus hijos, pegándoles en la cabeza o tirándoles las orejas; es esta una costumbre muy perniciosa para la salud de los niños porque les provoca irritaciones en los oídos que pueden traerles la sordera.

Así mismo, debemos evitar que los niños se introduzcan fósforos y horquillas a las orejas, para sacarse el serumen; y que las personas grandes se diviertan haciendo estallar bolsas de papel en los oídos de los niños, ya que esto produce vibraciones tan intensas como el estampido de un cañón y puede resultar con facilidad la ruptura del tímpano.

LUZ SOLAR

La luz solar es indispensable para la vida de las plantas y los animales. Es una fuente de energía inmensa que no debemos despreciar. Está compuesta por diferentes clases de rayos luminosos, pero los más benéficos para nuestro organismo son los rayos ultra violeta, que tienen acción estimulante. Una de las razones por la que se aconseja a las personas débiles el clima de altura, es precisamente porque en esas regiones hay más días de sol. La luz solar no sólo produce aumento de la actividad del organismo, sino que al mismo tiempo llena a nuestro espíritu de alegría y felicidad.

Otra de las cualidades no menos importante de la luz solar es su poder destructor de los microbios; así por ejemplo, el microbio de la tuberculosis (Bacilo de Koch) que puede resistir numerosos años en la oscuridad, es muerto en unos cuantos minutos de exposición a la luz del sol.

Por estos motivos cada día se le da más importancia a la luz solar y se trata de aprovecharla al máximum. Cuidad que nuestra casa tenga aire y sol y evitaréis muchas enfermedades. Llevar a nuestros hijos a los parques y jardines a respirar aire puro y ser besados por el sol que es vida y alegría.

UNA AVENTURA DE GIL EL MEMO

En el año de gracia de 1664, la víspera de la feria de Quibray, una compañía de cómicos ambulantes, hacía su entrada en la amable ciudad de Faraise, al paso de un jamelgo ético, el carro de Tespia, pesadamente cargado, llegaba renqueando guiado por el jefe de la compañía que caminaba conduciendo al animal por la brida. Detrás de los cristales engastados en plomo de sus ventanas bajas normadas, las burguesas miraban curiosamente.

-Yo lo conozco, decía una de ellas, señalando al conductor.

Es Gil Bary dijo Melquisedec. Lo he visto no hace mucho tiempo en el *Pont Neuf* en París. Vende una droga maravillosa que cura todas las enfermedades.

Gil indiferente a la curiosidad que él excitaba, andaba con la cabeza baja. Parecía estar preocupado. Sin embargo, ¿qué podía temer? Iba de éxito en éxito en sus excursiones por Francia y por Italia. En Roma había conocido el más hermoso triunfo de su vida. La Ciudad Eterna estaba entonces devastada por la peste y los súbditos del Padre Santo morían como moscas cuando las primeras escarchas. En menos de ocho días, la droga de Gil había vencido a la peste, por lo cual Inocencio X dió gracias al curandero llamándole el salvador de la ciudad.

De vuelta en Parías, había montado de nuevo su teatro en la plaza Dauphine, y al mismo tiempo que distribuía y vendía su droga, atraía, por las escenas representadas en la puerta de su teatro, una muchedumbre de mirones y papanatas que se divertían siempre con los celos de Arlequín, la bribonería de Colombina, las bufonadas de Padelle y sobre todo por sus propias paparruchas que le habían valido su apodo escénico de Gil el Memo.

(IMAGEN)

De cuando en cuando emprendía con su compañía largos viajes por el reino y su doble fama de curandero universal y de autor-actor le daban una aureola de popularidad que no conoció nunca su predecesor en excursiones cómicas, Moliére.

Y sin embargo, al entrar en Falaise, Gil Bary estaba muy preocupado. Un observador experimentado hubiera conocido en seguida el motivo de sus preocupaciones, al echar una ojeada al carro de Tespia y ver en él, encaramadas encima, dos mujeres, muy hermosas, dándose importancia: la Morsini y la Colombina. Una, altiva romana con perfil de medalla, pero cuya mirada dura y dominante denotaba el carácter celoso y tiránico. La otra, napolitana traviesa y fina, encarnación soñada de la compañera de Arlequín, personaje comedia del cual ella llevaba el traje.

Era evidente que un odio profundo separaba a aquellas dos mujeres que, propiamente hablando, se volvían la espalda. En el trascurso de un viaje reciente por Italia, Gil había sido seducido por los encantos de una, y luego por los de la otra y, no pudiendo decidirse a abandonar a la romana por la napolitana, ni a ésta por la otra, las había agregado a las dos a su tropa y traído a Francia.

Luego sentía amargamente esta debilidad. Las rivales formaban con Gil un matrimonio de tres en el cual las disputas, las palabrotas, y hasta los pescozones eran más frecuentes que los besos y las palabras amorosas. Terriblemente celosas, las dos concubinas intentaban cada una reinar en el corazón de su débil amante y en la tropa ambulante que él dirigía. La víspera misma de una disputa terrible les había hecho agarrarse. La Morsini tuvo la desventaja, porque Gil la trató en público con aspereza; así podía leerse en los ojos de la vengativa romana un terrible deseo de venganza.

El teatro se instaló en el campo de la feria. Por la tarde, cuando todo estuvo listo para la representación, Gil se había puesto su traje de Pierrot blanqueado- que tan bien había él popularizado.

Después de la representación, Gil, según su costumbre, declamó su charlatanería tradicional celebrando enormemente las virtudes mágicas de su droga, panacea universal y contraveneno eficaz. Y, como insistía acerca de esta preciosa virtud:

-¡Sufficit! Interrumpió bruscamente un pasante de abogado que se hallaba en la primera fila de los mirones. No hay necesidad de tantos discursos. Si la droga es un contraveneno universal, trágate el contenido de este frasco, es un veneno mortal, tu droga debe hacerte invulnerable como Mitridates.

-¡vaya!... contradijo Gil rascándose la oreja.

-Charlatán, cúrate a ti mismo. Cura te ipsum, gritó el pasante. La gente se puso de parte del pasante. Estos normandos, pensó Gil son más incrédulos que Santo Tomás. Nunca se halló tan perplejo. De repente se vió con el frasco del pasante en la mano, frasco que un cómplice acababa de darle subrepticiamente. En el tablado no había nadie más que su gente. Alguno de ellos pues, le traicionaba. Había que beberlo o salir del paso por medio de una suprema pirueta. Destapó el frasco, virtió de él dos gotas en un terrón de azúcar cande y se lo dió al perro de la compañía que vagaba por el teatro. El perro lo tragó glotonamente y en seguida rodó por el suelo, con espuma en la boca, sacudido por atroces convulsiones. En pocos minutos entregó a Dios su alma de perro.

-Sé lo que es, dijo friamente Bary; cantarela, o agua de sucesión, para facilitar las herencias y forzar a la Señora Naturaleza. Hay en París más de una marquesa que debe a la cantarela el estar viuda y tener viudedad. Pues bien, señores, mi droga va a burlarse de la cantarela.

En el momento en que él pensaba tirar el veneno por el suelo sin que el público se diese cuenta, la Morsini intervino:

-Querido maestro Gil, permita usted que mis manos le preparen la última prueba. Le tomó el frasco de las manos, y virtió su contenido en un gran vaso.

-Beba usted ahora, le dijo.

-¡Bribona! Murmuró Gil

-¡Beba, maestro Gil, beba a nuestra salud!

-Sí, pero que Colombina vierta primero mi droga en el vaso

Colombina se apresuró y abriendo un paquete de contraveneno, lo mezcló al líquido y añadió a él una gran cantidad de agua.

Y Gil bebió, no sin tratar de escupir por lo menos una parte de la terrible cantarela. ¿Quién sabe si la droga no iba a cumplir sus promesas? En realidad, Gil no sentía otro malestar más que una ansiedad terrible. La gente, acordándose de la breve agonía del perro y viendo a Gil más paliducho aún que de costumbre pero todavía vivo, estuvo unánime. En un santiamén, desvalijó la tienda al aire libre y compró todo el surtido.

Luego todo el mundo se fue. Gil, sostenido por el fiel Arlequín y la enamorada Colombina se fué arrastrando hasta la posada. Las horas siguientes fueron atroces y más de una vez el pobre charlatán creyó estar a punto de ir a reunirse con su perro en el reino de las víctimas de la cantarela. Curó sin embargo, rápidamente y esta cura le permitió alimentar una fé profunda en las virtudes de su droga en la cual, hasta entonces, no había tenido sino una limitada confianza.

En cuanto a la Morsini no esperó el resultado de la prueba. Aquella misma noche se marchó con el pasante de abogado n sin haber tomado de antemano la magnífica cantidad de ingresos de aquel día.

-¡No importa! Dijo Gil al día siguiente; esta droga es verdaderamente admirable, ¿No tengo razón al decir que con ella uno puede burlarse de la muerte?

-No se fie usted demasiado, nuestro buen maestro, dijo Colombina. ¿Cómo? ¿No vió usted que en el tablado yo escamoté completamente el veneno y que le di a usted un vaso de agua en el cual sólo su droga estaba disuelta? No hubiera faltado más que eso: que su droga hubiera hecho el oficio de la cantarela y le hubiese envenenado!

-Colombina, tu amor me ha salvado la vida, pero viva mi droga a pesar de todo, puesto que me ha abierto los ojos, y que ha sido el contraveneno de la traición.

DR. LUCIÉN NASS

El hombre y la mujer deseados sólo inspiran sentimientos de repugnancia. Con más frecuencia de la que se cree el fracaso en la vida se debe a estas causas y muchas veces sin que el propio interesado se dé cuenta de ello y sin que nadie se atreva a decírselo.

HIGIENE Y PROFILAXIS BUCO-DENTARIA INDIVIDUAL O PARTICULAR

Higiene buco-dentaria en el enfermo

1. *En los intoxicados por substancias químicas o medicamentosas.* -<<Intoxicación mercurial>>. –Las intoxicaciones por las sales mercuriales o los vapores de mercurio pueden ser agudas o crónicas. En higiene dental tiene mayor importancia las segundas, tanto por su frecuencia como por la forma insidiosa y excepcionalmente grave que pueden revestir.

Los accidentes del hidrargirismo que se prestan en los sifílicos sometidos al tratamiento específico, así como los observados en ciertos obreros (minas de mercurio, dorado de espejos, etc.) son principalmente estomatitis tox[ilegible]. Se trataría de gingivo estomatitis ordinarias, agravadas en una forma excepcional por la impregnación del mercurio, puesto que en una boca sana o en sujetos sin dientes (lactantes y ancianos) no se presentan tales estomatitis.

La profilaxis de esta gingivo estomatitis consiste en mantener la boca en un estado de minuciosa limpieza, puesto que los accidentes mercuriales serían tanto más graves cuanto mayor es el grado de abandono en que se halla la cavidad bucal. A la limpieza de la boca después de cada comida se agregarán cuidados particulares para suprimir cualquier causa de irritación local, así como cualquier foco de infección. Se establecerá un tratamiento especial para la ablación (extirpación) del sarro, la obturación de las caries, el desgaste de los puntos irritantes y la eliminación de cualquier foco de infección bucal. Complemento indispensable de estas medidas de carácter profiláctico local, serán los cuidados de higiene general, como los baños corporales, ventilación, cambio de ropa.

<<Intoxicación fosforada>>. –En nuestro país se presenta excepcionalmente la intoxicación por fósforo, cuya manifestación bucal característica es una necrosis (muerte del hueso) toxiséptica, que se inicia en el hueso por localización infecciosa en el tejido impregnado con fósforo.

La profilaxis de esta grave afección consiste, en términos generales, en los mismos cuidados de higiene bucal y general ya indicados en la intoxicación hidrargírica. Se insistirá especialmente en la aereación de los talleres, la prohibición de comer en ellos, el cambio de vestidos, y los baños corporales y el exámen periódico y sistemático de la cavidad bucal.

<<Intoxicación satúrnica>>. –La intoxicación por las sales de plomo suele observarse entre nosotros entre nosotros con relativa frecuencia entre tipógrafos y los pintores. Su manifestación estomatológica más característica es la aparición de un rivete gingival azulado, que permite su diagnóstico con facilidad. La profilaxis de esta afección consiste en el establecimiento de las medidas generales y particulares de higiene mencionadas anteriormente.

<<Intoxicación bismútica>>. –Presenta mayor importancia que la anterior, tanto por su gravedad como por su frecuencia, la intoxicación de las sales de bismuto, desde que se generalizó su uso en el tratamiento de la sífilis.

La intoxicación por las sales de bismuto puede ocasionar gingivo estomatitis ligeras cuando las dosis no han pasado los límites terapéuticos, pero en las personas susceptibles o en los casos de dosis altas, tales como las usadas en un principio, pueden determinar accidentes graves de estomatitis de carácter toxiinfeccioso. Es característica de la intoxicación bismútica la formación de un ribete gingival parduzco o azulado, que permite evitar desde un comienzo mayores complicaciones.

La profilaxis de esta complicación bucal en el tratamiento por el bismuto es la misma de los otros compuestos químicos.

<<Intoxicación por los compuestos del cobre, plata, arsénico, etc.>>. –Las sales de los elementos mencionados pueden producir accidentes bucales característicos (ribete gingival violeta de la plata, gris amarillento del cobre, estomatitis toxi infecciosas, etc.). La profilaxis de estas complicaciones estará constituída por la adopción de las medidas higiénicas establecidas para la prevención de accidentes hidrárgicos y fosfóricos.

<<Intoxicación alcohólica>>. –En algunas formas crónicas de alcoholismo se ha descrito un cuadro especial de la mucosa de la boca que se presentaría roja y congestionada. Su profilaxis consistirá en la supresión de las bebidas alcohólicas, causantes de la acción tóxica del veneno ingerido y de la repercusión de las complicaciones gastro hepato intestinales con concomitantes.

<<Intoxicación de origen dietético y medicamentoso>>. –En ciertos enfermos sometidos a regímenes severos exclusivos como en el régimen lácteo y la cura de frutas, o en el abuso de los derivos productores de ácido láctico (yoghourt, kéfir, etc.) pueden aparecer rápidamente numerosas caries, debidas ya sea a una ingestión exagerada de ácido láctico. Un cambio oportuno de régimen, aparte de los cuidados de higiene bucal dentaria, modificará favorablemente estas manifestaciones locales de un régimen exclusivo prolongado.

En forma igualmente desfavorable influyen sobre el aparato dentario ciertos medicamentos usados con exagerada frecuencia, como jarabes, gomas o mucilagos (fermentación local), y ciertos preparados en que entran las sales de hierro (coloración obscuras), el jugo de limón (acción química), el alumbre, el clorato de potasio, etc.

"GENERACIÓN CONSCIENTE"

Hemos recibido dos números de esta importante revista, 41 y 44, enviados a Verba Roja (que ha quedado en receso por prohibición gubernamental, por cuya razón acusamos recibo en esta Hoja) la que hemos leído con toda atención y gusto y hemos visto que es una publicación excelente, tanto por su esquisito material de lectura como por su esmerada presentación tipográfica, por lo que invita, aun a las personas de esmerada cultura, a interesarse por sus materiales a conocer, que son de utilísima labor científica y literaria firmadas por altas intelectualidades españolas, que le dan mérito para ser leídas por todo el mundo. Pídase en librerías y Centros Obreros o apartado 158 Valencia, España. –Su precio es de 50 céntimos.

POLICLÍNICO I. W. W.

Nataniel, 1057

Funciona todas las noches de 7 ½ a 9 de la noche

ATENCIÓN MÉDICA:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

PRECIOS AL PÚBLICO:

Consultas $ 2.-

Inyecciones 1.-

Curaciones, lavados 1.-

R. Wassermann 5.-

Ex jugo gástrico y orina 5.-

EL MATRIMONIO

Merced a una abominable ignorancia de los principios científicos más elementales, el matrimonio, lejos de ser hoy un jardín de selección de la especie, es un pantano lleno de miasmas insalubres y bordeado de flores viciosas y envenenadas. Todos los que van al matrimonio se preocupan de sus accidentes frívolos sin llegar a cuestiones trascendentales. La mujer averigua si el prometido es rico, si tiene posición social, y, a lo sumo, si es honrado y tiene talento. El hombre busca novia hermosa, rica o aristocrática. No es ya el amor el niño ciego de los antiguos poetas, sino un viejo empedernido y vicioso que se casa, al fin, por conveniencia o por cálculo. Un torpe positivismo, una ignorancia brutal presiden a la mayor parte de los matrimonios. Se unen temperamentos similares, fuerzas paralelas, disposiciones patológicas; la belleza se casa con el dinero, la juventud se junta con la vejez; el hombre envenena las sagradas fuentes de la maternidad con la ponzoña de sus torpes mocedades. Llega la fecha de la generación y esos temperamentos, esas fuerzas, esas disposiciones, esos desequilibrios, esos gérmenes morbosos, se funden, se exacerban y estallan, sembrando el mundo de epilépticos, tuberculosos, degenerados, carne triste de la patología, galeotes del manicomio y del hospital, que nutren con sangre de lágrimas el pesimismo de nuestras sociedades corrompidas.

RICARDO LEÓN

SERVICIO DENTAL

Nataniel 1057 – de 7.30 a 9 p.m.

Avisamos a los obreros que ya tenemos definitivamente instalado y ampliado el servicio dental, con los precios que a continuación se indican:

Extracción con anestésico $ 1.-

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento 5.-

" con oro, sin tratamiento radicular 20.-

Obturación con oro, con tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por piezas 55.-

Tope de oro 15.-

Pivo 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, (c/u) 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

Los socios de la I. W. W. que estén al día tendrán un descuento del 10 por ciento de estos precios.

AÑO III — SANTIAGO DE CHILE, NOVIEMBRE DE 1927 — NUM. 24

PUBLICACION DEL Policlinico "Obrero" (Nocturno)

HOJA SANITARIA

Precio: 10 Cts. | (La Salud es la Vida y ésta es la Fuerza) | Precio: 10 Cts.

Correspondencia: a Luis A. Soza — Valparaíso 1064, Int. 3 6, Correo 3 — Valores y giros: a P. Solar

CUIDE SU MOTOR HUMANO

El hombre en sus actividades de la lucha por la vida se preocupa, por lo general, de todo aquello que le sirve para desarrollar su labor y su misión y sólo se acuerda de su persona, de su ser físico, cuando él no responde convenientemente a lo que su mente le ordena o cuando un dolor o un malestar le aqueja.

En cambio, es previsor con sus útiles; a la máquina de coser la mantiene aceitada, igual cuidado sigue con la navaja o máquina de afeitar, con los vehículos, automóviles y máquinas en general, pero el motor humano que nos proporciona la vida, a ése se le pega duro, sin piedad. Este sistema es el que se sigue más corrientemente y no se toman para él las medidas de previsión más elementales, recurriendo sólo a cuidársele cuando las enfermedades están declaradas, muchas veces con consecuencias graves e irreparables.

El hombre moderno, consciente de lo que vale el factor salud para su bienestar económico y social, no debe ser sordo a los consejos más elementales de higiene, ciencia que se encarga de cuidar nuestro cuerpo para tenerlo fuerte y fortalecer las resistencias naturales que posee el organismo humano contra las enfermedades que lo acechan.

Nuestra piel debe ser limpiada diariamente, por baño o con una toalla húmeda. De este modo la ponemos más apta para la defensa contra las enfermedades producidas debido a cambios bruscos atmosféricos: resfriados, grippe, pneumonia, etc. Nuestra boca debe ser motivo de una constante preocupación. Sabemos que habitualmente cobijamos en ella, como en las cavidades vecinas, nariz y garganta, millones de microbios que se mantienen con vida y activos debido a la humedad y al calor que dichas cavidades poseen. Si no las aseamos, sobre todo la boca, aumentarán los microbios y estaremos más expuestos a la penetración de estos pequeños seres en nuestro cuerpo.

Además, la suciedad de la boca influye decisivamente en que los dientes se piquen y venga la caída de ellos. Fuera de lo desagradable que es para la vista una persona desmolada, como se dice vulgarmente, lleva en sí el peligro de que por su falta de una conveniente molienda de los alimentos repercuta esta deficiencia en el estómago, con sus consecuencias inmediatas o lejanas. Debemos, pues, limpiarnos los dientes por lo menos una vez al día.

Cuando sienta flaquear su cuerpo, antepóngase a la enfermedad, tome medidas, y aunque usted vea claramente lo que pierde con quedarse en su casa cuidándose, tenga presente el adagio que dice: *salud le faltará, tiempo para ganar dinero sobrará*. El salir a sus labores diarias con comienzo de alguna enfermedad les ha costado la vida a miles de personas.

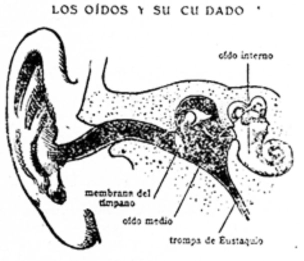
El resfriado común puede convertírsele en pulmonía, la indigestión en peritonitis.

Si tiene medios, hágase hacer una vez al año un exámen sencillo de orinas, por albúmina y por azúcar, esto es muy barato. Habría que tomar medidas si usted tiene albúmina o comienzos de diabetes. Así como envía una vez la año sus máquinas o herramientas al mecánico para que se las revise, vaya usted con su motor humano también una vez al año al garage, sea agradecido con su ser físico que le da la satisfacción de vivir, hágase ver a los rayos X, de vez en cuando, para saber si tiene comienzos de tuberculosis o tiene la aorta alta o el corazón aumentado de volumen.

Cartilla de la Higiene personal

CAPÍTULO XXVII

LOS OÍDOS Y SU CUIDADO



El oído, según se ve en un corte de los huesos del cráneo. El oído está compuesto de tres partes, una externa, una media y una interna.

Cuando se arroja una piedra al agua, la piedra produce ondas que se van extendiendo sobre la superficie Cuando se toca una campana, la campana produce ondas que se extienden por el aire. Cuando uno grita, cuando un silbato suena o cuando un pájaro canta, se producen ondas sonoras, que corren por todo el aire. Cuando estas ondas llegan a nuestros oídos, oímos la campana, el grito, el silbato o el canto del pájaro. Si las ondas del aire son grandes, el sonido será fuerte, si son pequeñas, el sonido será débil.

LA FUNCIÓN DEL OÍDO.—El oído reúne las ondas sonoras y las hace chocar contra las extremidades de los nervios del oído. Esto origina en los nervios una impresión que es conducida al cerebro como un mensaje y cuando éste llega a su destino, oímos un sonido.

Ciertamente nada en el mundo es tan maravilloso como el oído humano, porque transforma las ondas sonoras que producen en el aire las cuerdas de un violín o de un piano, en la música más suave, y reuniendo las ondas causadas por la voz humana nos da a conocer los pensamientos e ideas que los demás desean expresarnos.

ESTRUCTURA DEL OÍDO.—El oído tiene tres divisiones, la externa, la media y la interna. El oído externo está formado de la parte que vemos, es decir, del pabellón y de un tubo que penetra dentro de la cabeza. En el fondo de ese tubo está una pequeña membrana, que se llama el «tímpano», extendida y tensa como la de un tambor, que separa el conducto auditivo externo del oído medio.

«El oído medio» es una pequeña cavidad hecha en los huesos del cráneo. Está lleno de aire y de él parte un pequeño tubo que va a dar a la garganta. En el oído medio hay tres huesecillos que se extienden transversalmente desde el tímpano al oído interno.

«El oído interno» está lleno de líquido y en ese líquido quedan sumergidas las extremidades del nervio del oído.

Manera de probar el oído de un niño determinando la mayor distancia a la que puede oír el sonido producido por el movimiento de un reloj.

COMO OÍMOS EL SONIDO:—El pabellón de la oreja reúne las ondas sonoras y las recoge dentro del tubo, para que vayan a chocar contra la membrana del tímpano. Ese choque hace que la membrana vibre, lo que pone en movimiento toda la cadena de huesecillos.—El movimiento de éstos se comunica al líquido del oído interno y produce en él ondas. Esas ondas tocan las extremidades del nervio del oído y hacen partir mensajes, que llegan al cerebro, el cual percibe el sonido.

CUIDADO DEL OÍDO.—Un gran número de enfermedades del oído viene de gérmenes morbosos que pasan de la garganta al oído medio, al través del tubo que ya se ha indicado. En la figura (vías aereas de la cabeza y la garganta, que dimos en el número 10 de esta Hoja), se puede ver que la abertura de ese tubo está colocada en la parte superior de la garganta, donde las mucosidades que pasan de la nariz a la garganta, en caso de catarro, la alcanzan fácilmente. Las vegetaciones adenoideas pueden también comprimir y cerrar la abertura, produciendo la sordera.

Muchos niños que son duros de oído tienen enfermedades de la nariz o de la garganta, y muchas personas grandes que son sordas, sufrieron de esos padecimientos cuando eran jóvenes

PELIGRO DE SUPURACION DEL OÍDO.—Un oído que supura indica que hay gérmenes en su interior y que éstos han producido una inflamación y supuración semejante a la que proviene de una llaga o un grano. Es necesario curar esa enfermedad inmediatamente, porque en un oído que supura hay a veces una perforación en la membrana del tímpano y existe el peligro de que la membrana se destruya y que la cadena de los pequeños huesos se rompa, lo cual produce una sordera incurable Hay además el peligro de que los gérmenes morbosos se abran camino hasta el cerebro, que está muy vecino al oído y arriba de él, lo cual puede producir la enfermedad que se llama «meningitis». Un oído que supura debe ser tratado con medicina que destruyan los gérmenes morbosos, lo cual sólo puede hacer un médico. Un niño que tiene supuración de los oídos, debe también ser examinado de la garganta y de la nariz, porque en muchos casos de allí ha partido la infección que llegó al oído.

Es peligroso dejar acumular la cerilla en el interior del conducto auditivo, porque se forma un tapón que obstruye interiormente e impide que las ondas sonoras impresionen el tímpano, lo cual origina la sordera.

La mejor manera de evitar que se produzcan estos tapones de cerilla consiste en lavar los oídos por dentro, con agua, al tomar baños tibios.

Nunca deben rascarse los oídos interiormente con alfileres u otros objetos que puedan lastimar el conducto o herir la membrana del tímpano.

Muchos sordos se curan lavando por dentro el conducto auditivo con agua tibia en la cual se ha hecho disolver un poco de jabón. El agua jabonosa disuelve el tapón de cerilla y deja libre el paso de las ondas sonoras.

¿Padece usted de dolores de oídos? ¿Le supuran los oídos? ¿No oye bien o está atrasado en sus clases, porque no entiende lo que dice el maestro? Si es así procure que un médico especialista lo examine y le cure los oídos. No crea lo que dicen algunas personas, que estas enfermedades desaparecen con el tiempo, porque muchas gentes que son sordas ahora, lo deben a que fueron descuidados en la infancia. Si usted queda sin tratamiento alguno, probablemente se volverá sordo para toda la vida. Los oídos están hechos para oir, y cuando zumban o duelen perturban mucho el sistema nervioso. Es necesario procurar que los oídos estén sanos para que desempeñen debidamente su misión.

El A. B. C. de la Puericultura Moderna

(La Puericultura trata sobre el cuidado y crianza de los niños)

HIGIENE DE LA NODRIZA

Que sea joven madre o nodriza a salario, el hecho de alimentar a un recién nacido no debe dar a la mamá un exceso de inquietudes por su alimentación. A pesar de todos los consejos que se le puedan dar, hay uno sólo que prevalecerá: recobrar los hábitos de alimentación normal y sana, basados sobre las indicaciones siguientes:

LO QUE SE DEBE HACER

1.° Persistir en el régimen sano habitual, con tendencia a insistir en las legumbres y las pastas alimenticias.

2.° Alimentarse sobre todo con carnes asadas o tostadas, sesos, pescado, legumbres verdes, pastas, harinas, lentejas, quesos no fermentados. Insistir especialmente en la leche, las cremas, los frutos. Beber agua, alguna vez cerveza de malta o tisana de cebada. Abstenerse del alcohol bajo todas sus formas.

3.° *Combatir toda constipación*, tomando aceite de ricino a pequeñas dosis, o ya laxantes ligeros: cáscara sagrada, fruta fresca en ayunas, etc.

4.° Tomar por término medio dos baños por semana.

5.° Paseo diario desde que el niño pueda salir.

LO QUÉ NO SE DEBE HACER

1.° Querer aumentar la cantidad de leche con una sobrealimentación intensiva. La leche se hace demasiado grasa y puede originar en el lactante algunos trastornos dispépticos.

2.° Tomar alimentos especiados, indigestos, fermentados, o dando a la leche un gusto especial (berza, acedera, espárragos, etc).

3.° Permanecer estreñida, lo que pueda ocasionar rápidamente trastornos digestivos en el niño (aparición de rojeces en las mejillas y en las nalgas, algunas veces crisis de vómitos).

4.° Tomar sin consejo médico sustancias medicamentosas que puedan ya pasar a la leche y fatigar al niño, o bien agotar la secreción láctea.

LAS COMPLICACIONES DE LA LACTANCIA AL PECHO

CORRESPONDIENTES A LA MADRE

I. *Insuficiencia de secreción láctea.*— Se reconoce:

a) Porque el niño no aumenta más de 25 gramos cada día en la primera semana.

b) En que el niño grita después de mamar y cuando llega la hora de la tetada.

c) En que se muerde los puños en el intervalo,

d) En que una tendencia a la constipación se establece progresivamente.

II. *Pezon muy corto.*— El niño se fatiga pronto; como los movimientos de succión han de ser violentos, abandona el pecho, sobre todo si la leche no llega en abundancia.

III. *Grietas.*— Causadas por la maceración de la piel, complicándose cuando las precauciones de limpieza se abandonan. Una madre joven que quiera lactar a su hijo, debe preparar el mamelón durante el último mes del embarazo; deberá evitar esta penosa complicación, que puede necesitar muchas veces la supresión de la lactancia al seno,

IV. *Los abscesos.*—Comienzan por un dolor profundo y necesitan la intervención del médico.

LO QUE SE DEBE HACER

1.° *Si hay insuficiencia de leche*, continuar la lactancia al seno y provocar en caso de necesidad un mayor aflujo de leche, sacándola con un saca leches, si la fuerza de succión del niño es insuficiente.

Dar masaje al pecho. Tomar infusiones de anis o de hinojo. Ayudarse de la lactancia mixta, atendiendo la subida de la leche (completando el seno con el biberón)

Pedir entonces consejos al médico.

2.° Si el *pezon es muy corto*: «hacerlo» por aspiraciones en una pezonera cuidadosamente hervida.

3.° Prevenir la fragilidad de la piel de los pezones. Durante el último mes del embarazo, lavarlos con alcohol a 60 ó 70 grados, y luego espolvorearlos con polvos de tanino.

Durante la lactancia, lavar los mamelones después de cada tetada, con agua alcoholizada y secarlos cuidadosamente. Preservar el pezon del contacto con los vestidos por la interposición de una compresa fina y seca, o con un protege-senos metálico; cuando las grietas se constituyen «no insistir»; desde el comienzo, sacar la leche con el saca leches y curar las grietas con la composición siguiente:

Agua de rosa	20 gramos
Borato de sodio...	4 »
Glicerina......	15 »
Tintura de benjuí..........	6 »

4.° Prevenir los abscesos por la limpieza meticulosa del pecho. Pedir la opinión del médico y mientras tanto aplicarse compresas calientes renovadas

CORRESPONDIENTE AL NIÑO

1.° Pereza del niño.

2.° Cortedad del frenillo.

3.° Malformación de los labios y del velo del paladar.

LO QUE SE DEBE HACER

1.° Un niño no es verdaderamente perezoso más que cuando la leche no sube con facilidad o cuando es demasiado débil: investigar estas causas.

2.° Cortar el frenillo.

3.° Alimentar al niño con la cuchara después de extraer la leche artificialmente.

DR. MARCEL PRUNIER

(Traducido) Ca)

CUERPOS EXTRAÑOS EN LA OREJA.— Si un insecto vivo penetra dentro de la oreja, puede ser ahogado poniendo agua o aceite dentro del conducto, estando acostado el paciente. «Sólo un médico» debe extraer los cuerpos extraños que penetren en la oreja porque hay gran peligro de que una persona inexperta ocasione destrozos en el conducto o en la membrana del tímpano, al tratar de extraer los cuerpos extraños con cualquier objeto de metal, especialmente con alfileres. Si, además, el alfiler o el objeto que se introduzca al oído no está limpio y hiere la mucosa, puede ocasionar una infección, dolores y supuración.

DR. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

DE LA IMPORTANCIA DEL ESTUDIO de los gérmenes de las enfermedades

Si en una ciudad saludable y alegre apareciera de repente una planta que esparciera a su alrededor emanaciones que contaminaran el aire y toda persona que se acercase a ella enfermara y los que vivieran cercanos murieran a consecuencia de sus gases venenosos, permitirían sus habitantes, que esa planta se desarrollara, madurara sus frutos y sembrara sus semillas de modo que al poco tiempo se viera invadida la ciudad por innumerables plantas de la misma especie brotando por todas partes? O la destruirían arrancándola de raíz?

Si de la misma manera aparecieran serpientes venenosas y atacaran a la gente, ¿permitirían los habitantes su existencia y que se multiplicaran por las calles alrededor de sus casas? Con seguridad que destruirían tanto a la planta mortífera como a las serpientes venenosas porque nadie desearía sufrir enfermedades o la muerte por su causa.

Plantas venenosas como las descritas no existen y serpientes peligrosas en la mayor parte de los países tampoco o son muy raras. Pero en ninguna parte de la tierra existe una ciudad donde no haya un gran número de plantas y animales muy pequeños, microscópicos, que atacan a las personas y son causa de las enfermedades y la muerte de muchas de ellas. Estas plantas y animales pequeñísimos son los llamados gérmenes de las enfermedades, causantes de muchas de las peores plagas que afligen a la humanidad.

En los países donde existen animales feroces sus habitantes saben defenderse de ellos, cuando, y cómo deben hacerlo, saben que se esconden en determinados lugares y que evitándolos pueden vivir tranquilos y seguros. Pero si llega un extraño a esa tierra ignorando donde se encuentran, sabiendo el peligro que corre, pero no la manera eficaz de defenderse, para en una inquietud y un temor constante, y a pesar de todos sus cuidados puede caer víctima de ellos.

Así es como una persona que conoce lo que son los gérmenes de las enfermedades o microbios no pasa inquieto y temeroso porque sabe cuando está seguro y cómo debe defenderse, mientras que las personas ignorantes se imaginan que el mundo está poblado de ellos, exageran las precauciones, viven en temor constante, hacen esfuerzos inútiles para defenderse y muchas veces de la manera más sencilla e inesperada son sus víctimas.

Por esta causa conviene estudiar los microbios para saber evitarlos, lo que nos permitirá protegernos cuando sea necesario hacerlo, permaneciendo tranquilos cuando no haya peligro, contribuyendo así a que se acerque el tiempo en que ya no existan gérmenes de enfermedades sobre la tierra.

Para darnos cuenta de cómo atacan e invaden nuestro cuerpo es indispensable saber cómo está éste constituído. Así como una casa está construída de ladrillos y un montón de arena está compuesto de una multitud de pequeños granos, el cuerpo humano está constituído de gran número de partes muy pequeñas llamadas células, tan pequeñas que no las podemos ver sin el auxilio del microscopio. Así, colocando un pequeño trozo de la piel u otra parte del cuerpo bajo un microscopio es facil ver las células de que está compuesto. La piel, los músculos, el hígado, estómago, cerebro y todas las demás partes del cuerpo están constituídas por estas pequeñas células, tan pequeñas que se necesitarían como 2,500, colocadas una al lado de la otra para formar una hilera de una pulgada de largo. En una gota de sangre hay 5 millones y según un cálculo 400 mil millones en el cuerpo humano.

Cada una de ellas está viva, se alimenta y crece. La vida y salud del cuerpo humano dependen directamente de las células de que está constituído.

Para mantenerlas en estado de salud debe dárseles el alimento, el oxígeno del aire, temperatura constante, sin cuyas condiciones nuestras células morirán.

Pero también pueden perecer de otra manera, destruídas por venenos, por la electricidad, aplastadas, etc., o invadidas por los microbios o gérmenes de las enfermedades que las envenenan y destruyen. Nuestro cuerpo, que ha sido llamado el motor humano, es una máquina maravillosa, pero tarde o temprano viene su desgaste, se debilita. O es el estómago y demás órganos digestivos que ya no funcionan debidamente y entonces las células sufren por falta de alimento; o es el corazón y sus conductos los que se enferman y entonces la sangre no circula debidamente por el cuerpo; o son los riñones y entonces las células se intoxican con los residuos de su desgaste que no pueden ser expulsados por la orina. Pero las causas más frecuentes de las enfermedades son los microbios, los gérmenes de las diversas infecciones, que penetran al cuerpo e invaden sus células y cuyo estudio vamos a iniciar.

(Continuará)

Lea usted y ayude al sostenimiento de la "HOJA SANITARIA"

≡Imprenta "Liberta"≡
Valparaíso N.º 1064 (interior 3)

— SE HACE IMPRESIONES —
de facturas, memorandums, guías, hojas-cartas, sobres, memorias, tarjetas, de todas clases, citas, partes de matrimonio, letras de banco, etc.

—— SE IMPRIMEN: ——
Recetarios para doctores, etiquetas y saquitos de boticas, programas de teatros y biógrafos, carteles de todas clases y etiquetas de marcas de calzado.

PUNTUALIDAD Y ESMERO ·::· PRECIOS EQUITATIVOS

Debemos comer pan con harina completa

LAS VITAMINAS

La existencia de los alimentos de ciertas sustancias denominadas *vitaminas* ha traído como resultado reformas e innovaciones en la confección y preparación de ellos.

En las largas travesías marítimas como las expediciones geográficas se ha observado que cuando se agotan las provisiones frescas: como frutas, verduras, cereales, etc., se desarrollaba en los tripulantes y expedicionarios, una enfermedad que se denomina *escorbuto*, caracterizada por hemorragias rebeldes en las encías, enflaquecimiento y postración general. Se ha notado también que el mejor remedio para curar a estos enfermos es darles alimentos frescos, frutas, verduras, cereales, etc. Este escorbuto hoy día, se reproduce en los animales que sirven de experiencia en los laboratorios, a voluntad. Así, si se le somete a una alimentacion esterilizada por ebullición, el escorbuto no tarda en aparecer en ellos, enfermedad que se puede curar o prolongarla, según se siga dando o no alimentos esterilizados.

Otra enfermedad provocada en los habitantes de los países del Oriente por ciertos defectos de la alimentación, es el beri-beri, mal caracterizado por parálisis de los miembros inferiores. Ella se produce por la comida de arroz descorticado, en términos usuales, pelado o sin hollejo. Se cura esta afección, cuando no es muy antigua, con la vuelta a alimentarse con arroz completo.

En los animales en desarrollo se han hecho también experiencias: así a las madres que amamantaban, se les ha alimentado exclusivamente con conservas o alimentos esterilizados los hijos no crecían y concluían por morir; bastaba con darles a las hembras alimentos frescos para que los hijos empezaran a tener vida activa y comenzar a crecer.

Como deducción de estos hechos observados, y de las experiencias de laboratorio anotadas, debemos aceptar que en los alimentos existen unas sustancias llamadas vitaminas que se destruyen por la esterilización, que no se encuentran muchas veces repartidas uniformemente en la masa de los alimentos, como sucede en el arroz, que se hallan en la cáscara, y *que son indispensables para la vida*, pues, a pesar que se dé alimentos, éstos no hacen su efecto si no tienen la suficiente cantidad de *vitaminas*. Además ellas intervienen eficientemente en el crecimiento de los animales.

Nuestro pan que comemos, para los efectos de su presentación, se le ha sustraído muchos componentes de la molienda total del trigo, y la principal, la cáscara u hollejo, que es donde se encuentran las vitaminas, no entra en la composición de él

Por lo tanto, para propender a ser robustos, para criar niños sanos y que se desarrollen lo mejor posible y para poseer una raza fuerte, debemos comer pan completo o integral y la fabricación de éste debía ser obligatoria en toda la República, sobre todo para la clase trabajadora, en los fundos, minas, cuerpos colegiales, internados, marina, etc.

DR ALBERTO SANTANDER G.

IMPORTANTE

Se avisa que desde el próximo número esta publicación aumentará en dos el número de páginas, que serán dedicadas a Avisos Sanitarios, en las que podrán avisar: doctores, dentistas, matronas, Boticas, Laboratorios, etc., etc.

Higiene y profilaxis buccodentaria individual o particular.

II.—HIGIENE EN LAS ENFERMEDADES AGUDAS — En las afecciones agudas médico-quirúrgicas, el cuidado de la boca adquiere excepcional importancia, a causa de la exaltación de la virulencia de los microorganismos y de la menor resistencia orgánica del individuo, a causa de su enfermedad.

En la mayoría de las veces el estado general del enfermo impide que se proceda a un tratamiento radical de todas las afecciones localizadas en el aparato dentario. El enfermo no está siempre en condiciones de resistir el traumatismo terapéutico producido por la extracción de las raíces infectadas, la ablación del sarro, etc. Sin embargo, en los enfermos agudos, en especial en los febriles, es necesario mantener los principios generales de higiene dental del individuo sano, con las modificaciones derivadas de los caractéres de la afección general. Debe tenerse presente que en estos enfermos la limpieza mecánica espontánea de la boca se encuentra reducida a un mínimo por la disminución de la masticación y de la secreción salival. La lengua se cubre de fuliginosidades, los restos alimenticios entran rápida y facilmente en fermentación y la flora microbiana aumenta en número y virulencia. Por otra parte, el organismo está debilitado y expuesto a infecciones secundarias originadas por la penetración de microbios patógenos a nivel de la cavidad bucal (adenitis, parotiditis, bronconeumonias, etc.)

La profilaxis de estas afecciones consistirá en la limpieza de la cavidad oral, practicada varias veces en el día. Se practicará la limpieza de los dientes por medio de un cepillo suave y por el uso del jabón. Se harán repetidos y abundantes lavados antisépticos (timol, formol, etc.) o de suero fisiológico o bicarbonatado. Se hará la limpieza de la lengua, de las encías y surcos gingivales, por medio de tapones de algodón empapados en una solución conveniente, de manera que se puedan retirar todas las secreciones, fuliginosidades y restos alimenticios.

En casos de complicaciones locales (ulceraciones, lesiones del escorbuto, púrpura, etc.) se podrán hacer toaciones con una solución antiséptica glicerinada, suprimiendo todo colutorio a base de azúcar, miel o jugo de limón. Tras cada administración de medicinas o alimentos que dejan residuos fermentescibles, pociones, jarabes, leche, etc., se practicará un lavado de limpieza.

Servicio Dental
NOCTURNO
De 7.30 a 9 P. M.-Nataniel 1057

Este Servicio Dental, que es atendido por un competente profesional, en cuyo Servicio, la Adiministración, garantiza al público el buen trabajo, la extricta seriedad en los compromisos, y el cumplimiento exacto en los precios de la siguiente tarifa:

Extracción con anestésico (sin dolor)	$ 1.20
Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular	8.—
Obturación amalgama o cemento sintético, con tratamiento radicular	15.—
Obturación con cemento	5.—
» con oro, sin tratamiento radicular	20.—
Obturación con oro, con tratamiento radicular	30.—
Por puentes fijos, por pieza	55.—
Tope de oro	15.—
Pivot	30.—
Richmond, Webb, corona de oro, c/u	65.—
Placas totales o parciales	70.—
Parches	25.—
Ganchos de oro	25.—
Ganchos de metal, Victoria	8.—

¡AY...!

¿A qué Santos nos encomendaremos, los arrendatarios, para que no nos reviente la siniestra carestía de los arriendos?

¡Desde Septiembre de 1925, han encarecido los arriendos en más de un 70%, y... no hay quién diga: ¡Pobres mis nietos! ¡Ay! ¡qué barbaridad!

LA MOSCA DOMÉSTICA O CASERA

Es el más cosmopolita de todos los animales. Conocida desde los tiempos más remotos, no se aprecia todo su valor en la salud pública sino desde la guerra hispanoamericana y la de los boers.

Mosca Común
(MUSCA DOMESTICA)

En ambas el número de muertos por enfermedades fué mucho mayor que el de los que sucumbieron por las balas. A las moscas les cupo una participación muy grande. Ellas son las que transportaron los gérmenes de la disentería y los de tifoideo, dos de las más grandes calamidades de los ejércitos en campaña. La tercera parte de los muertos en la guerra de los boers fué debida a la tifoidea.

Transporta, además, los agentes de muchas otras enfermedades, sin exceptuar los de la tuberculosis.

La mosca pone de 150 a 200 huevos cada vez. En esta época del año, al cabo de ocho días,—digamos diez, para facilitar la comprensión de lo que sigue,—los descendientes serán ya convertidos en moscas. Diez días después, serán ya listas esas moscas para reproducirse. Al cabo de unos cuarenta días una sola mosca ha podido dejar DOCE MILLONES de descendientes.

Ningún lugar más apetecido por las moscas para depositar sus huevos que el guano fresco de caballo. Pero si este guano fermenta, la temperatura de 60º les es fatal.

Si no se puede extraer el guano, cubra la superficie con cal de modo que la mosca no deposite los huevos en la superficie. Practique un agujero en el montón, arroje en él el guano fresco y proteja la entrada. Mejor que eso: haga un foso, eche allí el guano, pero cúbralo con una capa de tierra de una cuarta de espesor.

MÁNTENGA MUY ASEADA SU CABALLERIZA. La mosca no se alimenta sino de sustancias líquidas o semi líquidas; para deleitarse con el azúcar, comienza por liquidarla con una especie de saliva que vierte ella misma.

Una mosca bien alimentada puede recorrer grandes distancias para procurarse alimento, vomita o defeca (estercola) unas quince veces al día: de modo que a los gérmenes que puede transportar en sus patas o cuerpo entero, debemos agregar todavía los que expulsa de las otras dos maneras que mencionamos.

¿Querrá vivir usted en íntima familiaridad con un animal de tan repugnantes hábitos?

"Generación Consciente"

Hemos recibido los núms. 48 y 49 de esta notable revista enviados a *Verba Roja*—publicación suspendida por orden de la autoridad competente — que ostenta, en ambos números, un sumario verdaderamente selecto e interesantísimo. Destacan en sus páginas firmas—que a juzgar por sus producciones—son vallosas intelectualidades españolas, con excelentes trabajos científicos y literarios. Su presentación tipográfica es esmeradísima, con soberbias tricromías en las portadas, magníficas y pulcras reproducciones de los hermosos y célebres cuadros: «Las Hijas del Mar», de F. A. Delobbe, y «Danae», por Tiziano, de los Museos de Breslau y Viena, respectivamente.—Las personas y colectividades estudiosas que se interesan siempre por lo bueno y lo bello, pueden hacer sus pedidos, con su valor correspondiente de 50 centimos, a su Administracion:, Apartado 158, Valencia (España).

POLICLINICO
"Obrero" Nocturno
(EX-I. W. W.)
Nataniel Núm. 1057

FUNCIONA TODOS LOS DIAS DE 7½ A 9 DE LA NOCHE

ATENCION MÉDICA:

LUÑES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES VIERNES Y SÁBADO

Se pone en conocimiento de los obreros, empleados y trabajadores en general, que esta Reparticion Sanitaria popular—que fué de la I. W. W. que prohibió la superioridad gubernativa por ilícita, y que pasó a ser propiedad del Dr. Gilberto Zamorano, y es dirigida, como antes, por el Doctor Juan Gandulfo — continúa, como siempre, atendiendo solícitamente a los trabajadores y a todas las personas que soliciten los servicios sanitarios. Y, que, apesar de este cambio y de no tener subvención de *filántropos ni de nadie*, no ha cambiado su fin de altruismo y bien social por el mezquino mercantilismo. No ha variado los honorarios.

Esta Repartición Médica Popular cuenta, para atender al público, con un excelente y abnegado cuerpo de doctores, que lo componen los señores Juan Gandulfo (médico jefe), don Humberto Rojas, don Carlos Concha y don Gilberto Zamorano, ayudantes respectivamente, por turno.

Se garantiza que en el servicio no hay distingos ni preferencias de clases; sólo hay igualdad en todo, y los precios son muy módicos.

PRECIOS AL PUBLICO:

Consultas	$ 2.20
Inyecciones	1.20
Curaciones, lavados	1.20
R. Wassermann	5.20
Ex. jugo gástrico y orina	5.20

Rayos X, $ 5.20

Rogamos al público que ayude a este Policlínico y proteja su órgano la

Hoja Sanitaria

IMP. LIBERTA, VALPARAISO 1064. INT. 3

Hoja Sanitaria - IWW

Año III. Santiago de Chile, Noviembre de 1927. Núm. 24

Publicación del Policlínico 'obrero' (nocturno)

Precio: 10 Cts. – (La salud es la Vida y ésta es la Fuerza) – Precio: 10 Cts.

Correspondencia: a Luis A. Soza – Valparaíso 1064, Int. 3 6 Correo 3 – Valores y giros: a P. Solar

CUIDE SU MOTOR HUMANO

El hombre en sus actividades de la lucha por la vida se preocupa, por lo general, de todo aquello que le sirve para desarrollar su labor y su misión y sólo se acuerda de su persona, de su ser físico, cuando él no responde convenientemente a lo que su mente le ordena o cuando un dolor o malestar le aqueja.

En cambio, es previsor con sus útiles; a la máquina de coser la mantiene aceitada, igual cuidado sigue con la navaja o máquinas de afeitar, con los vehículos, automóviles y máquinas en general, pero el motor humano que nos proporciona la vida, a ése se le pega duro, sin piedad. Este sistema es el que se sigue más corrientemente y no se toman para él las medidas de previsión más elementales, recurriendo sólo a cuidársele cuando las enfermedades están declaradas, muchas veces con consecuencias graves e irreparables.

El hombre moderno, consciente de lo que vale el factor salud para su bienestar económico y social, no debe ser sordo a los consejos más elementales de higiene, ciencia que se encarga de cuidar nuestro cuerpo para ponerlo fuerte y fortalecer las resistencias naturales que posee el organismo humano contra las enfermedades que lo acechan.

Nuestra piel debe ser limpiada diariamente, por baño o con una toalla húmeda. De este modo la ponemos más apta para la defensa contra las enfermedades producidas debido a cambios bruscos atmosféricos: resfriados, gripe, pneumonía, etc. Nuestra boca debe ser motivo de una constante preocupación. Sabemos que habitualmente cobijamos en ella, como en las cavidades vecinas, nariz y garganta, millones de microbios que se mantienen con vida y activos debido a la humedad y al calor que dichas cavidades poseen. Si no las aseamos, sobre todo la boca, aumentarán los microbios y estaremos más expuestos a la penetración de estos pequeños seres en nuestro cuerpo.

Además, la suciedad de la boca influye decisivamente en que los dientes se piquen y venga la caída de ellos. Fuera de lo desagradable que es para la vista una persona desmolada, como se dice vulgarmente, lleva en sí el peligro de que por su falta de una conveniente molienda de los alimentos repercuta esta deficiencia en el estómago, con sus consecuencias inmediatas o lejanas. Debemos, pues, limpiarnos los dientes por lo menos una vez al día.

Cuando sienta flaquear su cuerpo, antepóngase a la enfermedad, tome medidas, y aunque usted vea claramente lo que pierde con quedarse en su casa cuidándose, tenga presente el adagio que dice: *salud de faltará tiempo para ganar dinero sobrará*. El salir a sus labores diarias con comienzo de alguna enfermedad les ha costado la vida a miles de personas.

El resfriado común puede convertírsele en pulmonía, la indigestión en peritonitis.

Si tiene medios, hágase hacer una vez al año un examen sencillo de orinas, por albúmina y por azúcar, esto es muy barato. Habría que tomar medidas si usted tiene albúmina o comienzos de diabetes. Así como envía una vez al año sus máquinas o herramientas al mecánico para que se las revise, vaya usted con su motor humano también una vez al año al garaje, sea agradecido con su ser físico que le da la satisfacción de vivir, hágase ver a los rayos X, de vez en cuando, para saber su tiene comienzos de tuberculosis o tiene la aorta alta o el corazón aumentado de volumen.

CARTILLA DE HIGIENE PERSONAL

CAPITULO XXVII

LOS OÍDOS Y SU CUIDADO

(IMAGEN: El oído, según se ve en un corte de los huesos del cráneo. El oído está compuesto de tres partes, una externa, una media y una interna.)

Cuando se arroja una piedra al agua, la piedra produce ondas que se van extendiendo sobre la superficie. Cuando se toca una campana, la campana produce ondas que se extienden por el aire. Cuando uno grita, cuando un silbato suena o cuando un pájaro canta, se producen ondas sonoras, que corren por todo el aire. Cuando estas ondas llegan a nuestros oídos, oímos la campana, el grito, el silbato o el canto del pájaro. Si las ondas del aire son grandes, el sonido será fuerte, si son pequeñas, el sonido será débil.

LA FUNCIÓN DEL OÍDO. –El oído reúne las ondas sonoras y las hace chocar contra las extremidades de los nervios del oído. Esto origina en los nervios una impresión que es conducida al cerebro como un mensaje y cuando éste llega a su destino, oímos un sonido.

Ciertamente nada en el mundo es tan maravilloso como el oído humano, porque transforma las ondas sonoras que producen en el aire las cuerdas de un violón o de un piano, en la música suave, y reuniendo las ondas causadas por la voz humana nos da a conocer los pensamientos e ideas que los demás desean expresarnos.

ESTRUCTURA DEL OÍDO. –El oído tiene tres divisiones, la externa, la media y la interna. El oído externo está formado de la parte que vemos, es decir, del pabellón y de un tubo que penetra dentro de la cabeza. En el fondo de ese tubo está una pequeña membrana, que se llama el <<tímpano>>, extendido y tensa como la de un tambor, que separa el conducto auditivo externo del oído medio.

<<El oído medio>> es una pequeña cavidad hecha en los huesos del cráneo. Está lleno de aire y de él parte un pequeño tubo que va a dar a la garganta. En el oído medio hay tres huesecillos que se extienden transversalmente desde el tímpano al oído interno.

<<El oído interno>> está lleno de líquido y en ese líquido quedan sumergidas las extremidades del nervio del oído.

(IMAGEN: Manera de probar el oído de un niño determinando la mayor distancia a la que puede oír el sonido producido por el movimiento de un reloj.)

CÓMO OÍMOS EL SONIDO. –El pabellón de la oreja reúne las ondas sonoras y las recoge dentro de un tubo, para que vayan a chocar contra la membrana del tímpano. Ese choque hace que la membrana vibre, lo que pone en movimiento toda la cadena de huesecillos. –el movimiento de éstos se comunica al líquido del oído interno y produce en él ondas. Esas ondas tocan las extremidades del nervio del oído y hacen partir mensajes, que llegan al cerebro, el cual percibe el sonido.

CUIDADO DEL OÍDO. –Un gran número de enfermedades del oído viene de gérmenes morbosos que pasan de la garganta al oído medio, al través del tubo que ya se ha indicado. En la figura (vías aéreas de la cabeza y la garganta, que dimos en el número 10 de esta Hoja), se puede ver que la abertura de ese

tubo está colocada en la parte superior de la garganta, donde las mucosidades que pasan de la nariz a la garganta, en caso de catarro, la alcanzan fácilmente. Las vegetaciones adenoideas pueden también comprimir y cerrar la abertura, produciendo la sordera.

Muchos niños que son duros de oído tienen enfermedades de la nariz o de la garganta, y muchas personas grandes que son sordas, sufrieron de esos padecimientos cuando eran jóvenes.

PELIGRO DE SUPURACIÓN DEL OÍDO. –Un oído que supura indica que hay gérmenes en su interior y que éstos han producido una inflamación y supuración semejante a la que proviene de una llaga o un grano. Es necesario curar esa enfermedad inmediatamente, porque en un oído que supura hay a veces una perforación en la membrana del tímpano y existe el peligro de que la membrana se destruya y que la cadena de los pequeños huesos se rompa, lo cual produce una sordera incurable. Hay además el peligro de que los gérmenes morbosos se abran camino hasta el cerebro, que está muy vecino al oído y arriba de él, lo cual puede producir la enfermedad que se llama <<meningitis>>. Un oído que supura debe ser tratado con medicina que destruyan los gérmenes morbosos, lo cual sólo puede hacer un médico. Un niño que tiene supuración de los oídos, debe también ser examinado de la garganta y de la nariz, porque en muchos casos de allí ha partido la infección que llegó al oído.

Es peligroso dejar acumular la cerilla en el interior del conducto auditivo, porque se forma un tapón que obstruye interiormente e impide que las ondas sonoras impresionen el tímpano, lo cual origina la sordera.

La mejor manera de evitar que se produzcan estos tapones de cerilla consiste en lavar los oídos por dentro, con agua, al tomar baños tibios.

Nunca deben rascarse los oídos interiormente con alfileres y otros objetos que puedan lastimar el conducto o herir la membrana del tímpano.

Muchos sordos se curan lavando por dentro el conducto auditivo con agua tibia en la cual se ha hecho disolver un poco de jabón. El agua jabonosa disuelve el tapón de cerilla y deja el paso de las ondas sonoras.

¿Padece usted de dolores de oídos? ¿Le supuran los oídos? ¿No oye bien o está atrasado en sus clases porque no entiende lo que dice el maestro? Si es así procure que un médico especialista lo examine y le cure los oídos. No crea lo que dicen algunas personas, que estas enfermedades desaparecen con el tiempo, porque muchas gentes que son sordas ahora, lo deben a que fueron descuidados en la infancia. Si usted queda sin tratamiento alguno, probablemente se volverá

sordo para toda la vida. Los oídos están hechos para oír, y cuando zumban o duelen perturban mucho el sistema nervioso. Es necesario procurar que los oídos estén sanos para que desempeñen debidamente su misión.

CUERPOS EXTRAÑOS EN LA OREJA. –Si un insecto vivo penetra dentro de la oreja, puede ser ahogado poniendo agua o aceite dentro del conducto, estando acostado el paciente. <<Solo un médico>> debe extraer los cuerpos extraños que penetren en la oreja porque hay gran peligro de que una persona inesperta ocasiones destrozos en el conducto o en la membrana del tímpano, al tratar de extraer los cuerpos extraños con cualquier objeto de metal, especialmente con alfileres. Si, además, el alfiler o e objeto que se introduzca al oído no está limpio y hiere la mucosa, puede ocasionar una infección, dolores y supuración.

DR. URIBE Y TRONCOSO

(Continuará)

EL A. B. C. DE LA PUERICULTURA MODERNA

(La puericultura trata sobre el cuidado y crianza de los niños)

Higiene de la nodriza

Que sea joven madre o nodriza a salario, el hecho de alimentar a un recién nacido no debe dar a la mamá un exceso de inquietudes por su alimentación. A pesar de todos los consejos que se le puedan dar, hay uno sólo que prevalecerá: recobrar los hábitos de alimentación normal y sana, basados sobre las indicaciones siguientes:

Lo que se debe hacer

1) Persistir en el régimen sano habitual, con tendencia a insistir en las legumbres y las pastas alimenticias.
2) Alimentarse sobre todo con carnes asadas o tostadas, sesos, pescado, legumbres verdes, pastas, harinas, lentejas, quesos no fermentados. Insistir especialmente en la leche, las cremas, los frutos. Beber agua, alguna vez cerveza de malta o tisana de cebada. Abstenerse del alcohol bajo todas sus formas.
3) *Combatir toda constipación*, tomando aceite de ricino a pequeñas dosis, o ya laxantes ligeros: cáscara sagrada, fruta fresca en ayuna, etc.

4) Tomar por término medio dos baños por semana.
5) Paseo diario desde que el niño pueda salir.

Lo que no se debe hacer

1) Querer aumentar la cantidad de leche con una sobrealimentación intensiva. La leche se hace demasiado grasa y puede originar en el lactante algunos trastornos dispépticos.
2) Tomar alimentos especiados, indigestos, fermentados, o dando a la leche un gusto especial (berza, acedera, espárragos, etc.).
3) Permanecer estreñida, lo que pueda ocasionar rápidamente trastornos digestivos en el niño (aparición de rojeces en las mejillas y en las nalgas, algunas veces crisis de vómitos).
4) Tomar sin consejo médico sustancias medicamentosas que puedan ya pasar a la leche y fatigar al niño, o bien agotar la secreción láctea.

Las complicaciones de la lactancia al pecho. Correspondientes a la madre

I. *Insuficiencia de secreción láctea*. –Se reconoce:

a) porque el niño no aumenta más de 25 gramos cada día en la primera semana.
b) En que el niño grita después de mamar y cuando llega la hora de la tetada.
c) En que se muerde los puños en el intervalo.
d) En que una tendencia a la constipación se establece progresivamente.

II. *Pezón muy corto*. –El niño se fatiga pronto; como los movimientos de succión han de ser violentos, abandona el pecho, sobre todo si la leche no llega en abundancia.

III. *Grietas*. –Causadas por la maceración de la piel, complicándose cuando las precauciones de limpieza se abandonan. Una madre joven que quiera lactar a su hijo, debe preparar el mamelón durante el último mes del embarazo; deberá evitar esta penosa complicación, que puede necesitar muchas veces la supresión de la lactancia al seno.

IV. *Los abscesos*. –Comienzan por un dolor profundo y necesitan la intervención del médico.

Lo que se debe hacer

1) *Si hay insuficiencia de leche*, continuar la lactancia al seno y provocar en el caso de necesidad un mayor aflujo de leche, sacándola con un saca leche, si la fuerza de succión del niño es insuficiente.

   Dar masaje al eco tomar infusiones de anis o de hinojo. Ayudarse de la lactancia mixta, atendiendo la subida de la leche (completando el seno con el biberón).

   Pedir entonces consejos al médico.

2) Si el *pezón es muy corto*: <<hacerlo>> por aspiraciones en una pezonera cuidadosamente hervida.

3) Prevenir la fragilidad de la piel de los pezones. Durante el último mes del embarazo, lavarlos con alcohol a 60 ó 70 grados, y luego espolvorear con polvos de tanino.

Durante la lactancia, lavar los mamelones después de cada tetada, con agua alcoholizada y secarlos cuidadosamente. Preservar el pezón del contacto con los vestidos de la interposición de una compresa fina y seca, o con un protege-senos metálico; cuando las grietas se constituyen <<no insistir>>; desde el comienzo, sacar la leche con el saca leches y curar las grietas con la composición siguiente:

Agua de rosa……..10 gramos
Borato de sodio……. 4 “
Glicerina……..15 “
Tintura de benjuí……6 “

4) Prevenir los abscesos por la limpieza meticulosa del pecho. Pedir la opinión del médico y mientras tanto aplicarse compresas calientes renovadas.

Correspondiente al niño

1) Pereza del niño.
2) Cortedad del frenillo.
3) Malformación de los labios y del velo del paladar.

Lo que se debe hacer

1) Un niño no es verdaderamente perezoso más que cuando la leche no sube con facilidad o cuando es demasiado débil: investigar estas causas.
2) Cortar el frenillo.
3) Alimentar al niño con la cuchara después de extraer la leche artificialmente.

DR. MARCEL PRUNIER
[Ilegible]

DE LA IMPORTANCIA DEL ESTUDIO DE LOS GÉRMENES DE LAS ENFERMEDADES

Si en una ciudad saludable y alegre apareciera de repente una planta que esparciera a su alrededor emanaciones que contaminaran el aire y toda persona que se acercase a ella enfermara y los que vivieran cercanos murieran a consecuencia de sus gases venenosos, permitirían sus habitantes, que esa planta se desarrollara, madurara sus frutos y sembrara sus semillas de modo que al poco tiempo se viera invalidada la ciudad por innumerables plantas de la misma especie brotando por todas partes? O la destruirían arrancándola de raíz?

Si de la misma manera aparecieran serpientes venenosas y atacaran a la gente, ¿permitirían los habitantes su existencia y que se multiplicaran por las calles alrededor de sus casas? Con seguridad que destruirían tanto a la planta mortífera como a las serpientes venenosas porque nadie desearía sufrir enfermedades o la muerte por su causa.

Plantas venenosas como las descritas no existen y serpientes peligrosas en la mayor parte de los países tampoco o son muy raras. Pero en ninguna parte de la tierra existe una ciudad donde no haya un gran número de plantas y animales muy pequeños, microscópicos, que atacan a las personas y son causa de las enfermedades y la muerte de muchas de ellas. Estas plantas y animales pequeñísimos son los llamados gérmenes de las enfermedades, causantes de muchas de las peores plagas que afligen a la humanidad.

En los países donde existen animales feroces sus habitantes saben defenderse de ellos, cuando, y cómo deben hacerlo, saben que se esconden en determinados lugares y que evitándolos pueden vivir tranquilos y seguros. Pero si llega un extraño a esa tierra ignorando donde se encuentran, sabiendo el peligro que corre, pero no la manera eficaz de defenderse, pasa en una inquietud y un temor constante y a pesar de todos sus cuidados puede caer víctima de ellos.

Así es como una persona que conoce lo que son los gérmenes de las enfermedades o microbios no pasa inquieto y temeroso porque sabe cuando está seguro y cómo debe defenderse, mientras que las personas ignorantes se imaginan que el mundo está poblado de ellos, exageran las precauciones, viven en temor constante, hacen esfuerzos inútiles para defenderse y muchas veces de la manera más sencilla e inesperada son sus víctimas.

Por esta causa conviene estudiar los microbios para saber evitarlos, lo que nos permitirá protegernos cuando sea necesario hacerlo, permaneciendo tranquilos cuando no haya peligro, contribuyendo así a que se acerque el tiempo en que ya no existan gérmenes de enfermedades sobre la tierra.

Para darnos cuenta de cómo atacan e invaden nuestro cuerpo es indispensable saber cómo está éste constituído. Así como una casa está constituída de ladrillos y un montón de arena, está compuesto de una multitud de pequeños granos, el cuerpo humano está constituído de gran número de partes muy pequeñas llamadas células, tan pequeñas que no las podemos ver sin el auxilio del microscopio. Así, colocando un pequeño trozo de la piel u otra parte del cuerpo bajo un microscopio es fácil ver las células de que está compuesto. La piel, los músculos, el hígado, el estómago, cerebro y todas las demás partes del cuerpo están constituídas por estas pequeñas células, tan pequeñas que se necesitarían como 2,500 colocadas una al lado de la otra para formar una hilera de una pulgada de largo. En una gota de sangre hay 5 millones y según un cálculo 400 mil millones en el cuerpo humano.

Cada una de ellas está viva, se alimenta y crece. La vida y salud del cuerpo humano depende directamente de las células de que está constituído.

Para mantenerlas en estado de salud debe dárseles el alimento, el oxígeno del aire, tenérseles a una temperatura constante, sin cuyas condiciones nuestras células morirán.

Pero también pueden perecer de otra manera, destruídas por venenos, por la electricidad, aplastadas, etc., o invadidas por los microbios o gérmenes de las enfermedades que las envenenan y destruyen. Nuestro cuerpo, que ha sido llamado el motor humano, es una máquina maravillosa, pero tarde o temprano viene su desgaste, se debilita. O es el estómago y demás órganos digestivos que ya no funcionan debidamente i entonces las células sufren por falta de alimento; o es el corazón y sus conductos los que se enferman y entonces la sangre no circula debidamente por el cuerpo; o son los riñones y entonces las células se intoxican con los residuos de su desgaste que no pueden ser expulsados por la orina. Pero las causas más frecuentes de las enfermedades son los microbios, los gérmenes de las diversas infecciones, que penetran al cuerpo e invaden sus células y cuyo estudio vamos a iniciar.

(Continuará)

LEA USTED y ayuda al sostenimiento de la "HOJA SANITARIA"

Las vitaminas

La existencia de los alimentos de ciertas sustancias denominadas *vitaminas* ha traído como resultado reformas e innovaciones en la confección y preparación de ellos.

En las largas travesías marítimas como las expediciones geográficas se ha observado que cuando se agotan las provisiones frescas: como frutas, verduras, cereales, etc., se desarrollaba en los tripulantes y expedicionarios, una enfermedad que se denomina *escorbuto*, caracterizada por hemorragias rebeldes en las encías, enflaquecimiento y postración general. Se ha notado también que el mejor remedio para curar a estos enfermos es darles alimentos frescos, frutas, verduras, cereales, etc. Este escorbuto hoy día se reproduce en los animales que sirven de experiencia en los laboratorios, a voluntad. Así, si se le somete a una alimentación esterilizada por ebullición, el escorbuto no tarda en aparecer en ellos, enfermedad que se puede curar o prolongarla, según se siga dando o no alimentos esterilizados.

Otra enfermedad provocada en los habitantes de los países del Oriente por ciertos defectos de la alimentación es el beri-beri, mal caracterizado por parálisis de los miembros inferiores. Ella se produce por la comida de arroz descorricado, en términos usuales, pelado o sin hollejo. Se cura esta afección, cuando no es muy antigua, con la vuelta a alimentarse con arroz completo.

En los animales en desarrollo se han hecho también experiencias así a las madres que amamantaban, se les ha alimentado exclusivamente con conservas o alimentos esterilizados, los hijos no crecían y concluían por morir: bastaba con dares a las hembras alimentos frescos para que los hijos empezaran a tener vida activa y comenzar a crecer.

Como deducción de estos hechos observados, y de las experiencias de laboratorio anotadas, debemos aceptar que en los alimentos existen unas sustancias llamadas vitaminas que se destruyen por la esterilización, que no se le encuentran muchas veces repartidas uniformemente en la masa de los alimentos, como sucede con el arroz, que se hallan en la cáscara, y *que son indispensables para la vida*, pues, a pesar que se dé alimentos, éstos no hacen su efecto si no tienen la suficiente cantidad de *vitaminas*. Además ellas intervienen eficientemente en el crecimiento de los animales.

Nuestro pan que comemos, para los efectos de su presentación se le ha sustraído muchos componentes de la molienda total del trigo, y la principal, la cáscara u hollejo, que es donde se encuentran las vitaminas, no entra en la composición de él.

Por lo tanto, para propender a ser robustos para criar niños sanos y que se desarrollen lo mejor posible y para poseer una raza fuerte, debemos comer pan completo o integral y la fabricación de éste debía ser obligatoria en toda la República, sobre todo para la clase trabajadora, en los fundos, minas, cuerpos colegiales, internados, marina, etc.

DR. ALBERTO SANTANDER G.

IMPORTANTE

Se avisa que desde el próximo número esta publicación aumentará en dos el número de páginas, que serán dedicadas a Avisos Sanitarios, en las que podrán avisar: doctores, dentistas matronas, Boticas, Laboratorios, etc., etc.

HIGIENE Y PROFILAXIS BUCO-DENTARIA INDIVIDUAL O PARTICULAR

II. –HIGIENE EN LAS ENFERMEDADES AGUDAS. –En las afecciones agudas médico-quirúrgicas, el cuidado de la boca adquiere excepcional importancia, a causa de la exaltación de la virulencia de los microorganismos y en la menor resistencia orgánica del individuo, a causa de su enfermedad.

En la mayoría de las veces el estado general del enfermo impide que se proceda a un tratamiento radical de todas las afecciones localizadas en el aparato dentario. En enfermo no está siempre en condiciones de resistir el traumatismo terapéutico producido por la extracción de las raíces infectadas, la ablación del sarro, etc. Sin embargo, en los enfermos agudos, en especial en los febriles, es necesario mantener los principios generales de higiene dental del individuo sano, con las modificaciones derivadas de los caracteres de la afección general. Debe tenerse presente que en estos enfermos la limpieza mecánica espontánea de la boca se encuentra reducida a un mínimo por la diminución de la masticación y de la secreción salival. La lengua se cubre de fuliginosidades, los restos alimenticios entran rápida y fácilmente en fermentación y la flora microbiana aumenta en número y virulencia. Por otra parte, el organismo está debilitado y expuesto a infecciones secundarias originadas por la penetración de microbios patógenos a nivel de la cavidad bucal (adenitis, parotiditis, bronconeumonías, etc.)

La profilaxis de estas afecciones consistirá en la limpieza de la cavidad oral, practicada varias veces en el día. Se practicará la limpieza de los dientes por medio de un cepillo suave y por el uso del jabón. Se harán repetidos y abundantes lavados antisépticos (timo, formol, etc.) o de suero fisiológico o bicarbonatado. Se hará la limpieza de la lengua, de las encías y surcos gingivales, por medio de tapones de algodón empapados en una solución conveniente, de manera que se puedan retirar todas las secreciones, fuliginosidades y restos alimenticios.

En casos de complicaciones locales (ulceraciones, lesiones del escorbuto, púrpura, etc.) se podrán hacer tocaciones con una Solución antiséptica glicerinada, suprimiendo todo colutorio a base de azúcar, miel o jugo de limón. Tras cada administración de medicinas o alimentos, que dejan residuos fermentescibles, pociones, jarabes, leche, etc., se practicará un lavado de limpieza.

¡AY!

¿A qué Santos nos encomendaremos, los arrendatarios, para que no nos reviente la siniestra carestía de los arriendos?

¡Desde Septiembre de 1925, han encarecido los arriendos en más de un 70%, y… no hay quién diga: ¡Pobres nietos! ¡Ay! ¡qué barbaridad!

SERVICIO DENTAL

NOCTURNO

De 7.30 a 9 P.M. –Nataniel 1057

Este servicio dental, que es atendido por una competente profesional, en cuyo Servicio, la Administración, garantiza al público: el buen trabajo, la extricta seriedad en los compromisos, y el cumplimiento exacto en los precios de la siguiente tarifa:

Extracción con anestésico (sin dolor) $1.20

Obturación (tapadura) con amalgama o cemento sintético, sin tratamiento radicular 8.-

Obturación amalgama o cemento sintético con tratamiento radicular 15.-

Obturación con cemento con oro, sin tratamiento radicular 30.-

Por puentes fijos, por pieza 55.-

Tope de oro 15.-

Pivot 30.-

Richmond, Webb, corona de oro, c/u 65.-

Placas totales o parciales 70.-

Parches 25.-

Ganchos de oro 25.-

Ganchos de metal, Victoria 8.-

LA MOSCA DOMÉSTICA O CASERA

Es el más cosmopolita de todos los animales. Conocida desde los tiempo más remotos, no se aprecia todo su calor en la salud pública sino desde la guerra hispanoamericana y la de los Boers.

(IMAGEN: Mosca común <musca doméstica>)

En ambas el número de muertos por las enfermedades fué mucho mayor que el de los que sucumbieron por las balas. A las moscas les cupo una participación muy grande. Ellas son las que transportaron los gérmenes de la disentería y los de tifoidea, dos de las más grandes calamidades de los ejércitos en campaña. La tercera parte de los muertos en la guerra de los Boers fué debida a la tifoidea.

Transporta, además, los agentes de muchas otras enfermedades, sin exceptuar los de la tuberculosis.

La mosca pone de 120 a 200 huevos cada vez. En esta época del año, al cabo de ocho días. –digamos diez, para facilitar la comprensión de lo que sigue, -los descendientes están ya convertidos en moscas diez días después, están ya listas para reproducirse. Al cabo de unos cuarenta días una sola mosca ha podido dejar DOCE MILLONES de descendientes.

Ningún lugar más apetecido por las moscas para depositar sus huevos que el guano fresco de caballo. Pero si este guano fermenta, la temperatura de 60° les es fatal.

Si no se puede extraer el guano, cubra la superficie con cal de modo que la mosca no deposite los huevos en la superficie. Practique un agujero en el montón, arroje en él el guano fresco y proteja la entrada. Mejor que eso: haga un foso, eche allí el guano, pero cúbralo con una capa de tierra de una cuarta de espesor.

MANTENGA MUY ASEADA SU CABALLERIZA. –La mosca no se alimenta sino de sustancias líquidas o semi líquidas; para deleitarse con el azúcar, comienza por liquidarla con una especie de saliva que vierte ella misma.

Una mosca bien alimentada puede recorrer grandes distancias para procurarse alimento, vomita o defeca (estiercola) unas quince veces al día: de modo que a los gérmenes que puede transportar en sus patas o cuerpo entero, debemos agregar todavía los que expulsa de las otras dos maneras mencionamos.

¿Querrá vivir usted en íntima familiaridad con un animal de tan repugnantes hábitos?

"GENERACIÓN CONSCIENTE"

Hemos recibido los núms. 48 y 49 de esta notable revista enviados a *Verba Roja* –Publicación suspendida por orden de la autoridad competente –que ostenta, en ambos números, un sumario verdaderamente selecto e interesantísimo. Destacan en sus páginas firmas –que a juzgar por sus producciones –son valiosas intelectualidades españolas, con excelentes trabajos científicos y literarios. Su presentación tipográfica es esmeradísima, con soberbias tricomías en las portadas, magníficas y pulcras reproducciones de los hermosos y célebres cuadros: <<Las Hijas del Mar>>, de F. A. Delobbe, y <<Danae>>, por Tiziano, de los Museos de Breslau y Viena, respectivamente. –Las personas colectividades estudiosas que se interesen siempre por lo bueno y lo bello, pueden hacer sus pedidos, con su valor correspondiente de 50 céntimos, a su Administración, Apartado 158, Valencia (España).

POLICLINICO

"Obrero" Nocturno

(Ex – I. W. W.)

Nataniel núm. 1057

Funciona todos los días de 7 ½ a 9 de la noche

Atención médica:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado

Se pone en conocimiento de los obreros, empleados y trabajadores en general, que esta Repartición Sanitaria popular –que fué de la I. W. W. que prohibió la superioridad gubernativa por ilícita, y que pasó a ser propiedad del Dr. Gilberto

Zamorano, y es dirigida, como antes, por el Doctor Juan Gandulfo –continúa, como siempre, atendiendo solícitamente a los trabajadores y a todas las personas que soliciten los servicios sanitarios. Y, que, a pesar de este cambio y de no tener subvención de *filántropos ni nadie*, no ha cambiado su fin de altruismo y bien social por el mezquino mercantilismo. No ha variado los honorarios.

Esta repartición Médica Popular cuenta, para atender al público, con un excelente y abnegado cuerpo de doctores, que lo componen los señores Juan Gandulfo (médico jefe), don Humberto Rojas, don Carlos Concha y don Gilberto Zamorano, ayudantes respectivamente, por turno.

Se garantiza que en el servicio no hay distingos ni preferencias de clases; sólo hay igualdad en todo, y los precios son muy módicos.

PRECIOS AL PÚBLICO

Consultas $ 2.20

Inyecciones 1.20

Curaciones, lavados 1.20

R. Wassermann 5.20

Ex jugo gástrico y orina 5.20

Rayos X, $ 5.20

Rogamos al público que ayude a este Policlínico y proteja su órgano la HOJA SANITARIA