

Leg 20 paquete 1

~~no 017~~

633

UVA. BHSC. LEG.08-1 n°0633

UVA. BHSC. LEG.08-1 n°0633

HTCA

U/Bc LEG 8-1 n°633



1>0 0 0 0 2 9 3 8 0 4

REGIJE DE JON FROVING

PROCEDEES DE ALIAS CLONAS AT PARRA

A DE ALIAS CLONAS AT PARRA

HIGIENE DE LOS INDIVIDUOS
PROCEDENTES DE CLIMAS CÁLIDOS AL PASAR
Á LOS TEMPLADOS DE EUROPA.

UVA. BHSC. LEG.08-1 nº0633

DISCURSO

1871

EN LA UNIVERSIDAD CENTRAL

DEL REINO DE ESPAÑA

DOY CALISTO ROMERO Y TORRES

PROFESOR DE LA CATEDRA DE HISTORIA DE ESPAÑA

DE LOS INDIVIDUOS

PROFESORES DE CLASAS CÁLIDAS AL PABLO

DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL

UVA. BHSC. LEG.08-1 nº0633

DISCURSO

LEIDO

EN LA UNIVERSIDAD CENTRAL

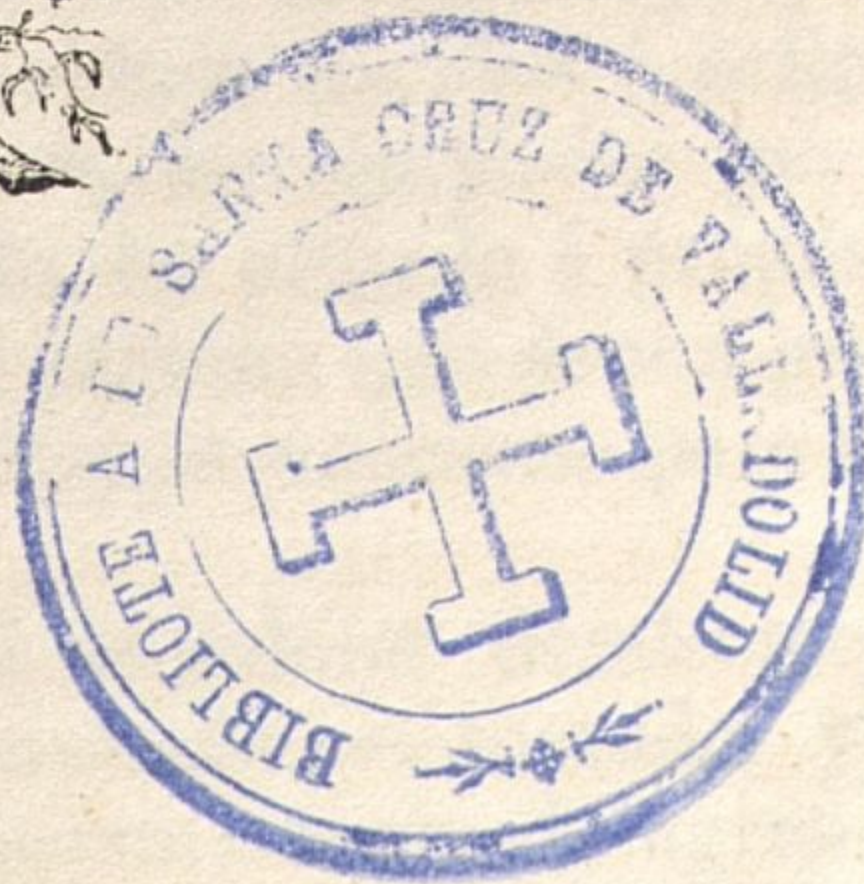
POR EL LICENCIADO EN MEDICINA Y CIRUGÍA

DON CALISTO ROMERO Y TOGORES

EN EL ACTO SOLEMNE DE RECIBIR LA INVESTIDURA

DE

DOCTOR EN LA MISMA FACULTAD.



MADRID: 1854
UVA. BHSC. LEG.08-1 n°0633

Imprenta de **M. Gimenez**. Calle ancha de San Bernardo núm. 58

DISCURSO

LEIDO

EN LA UNIVERSIDAD CENTRAL

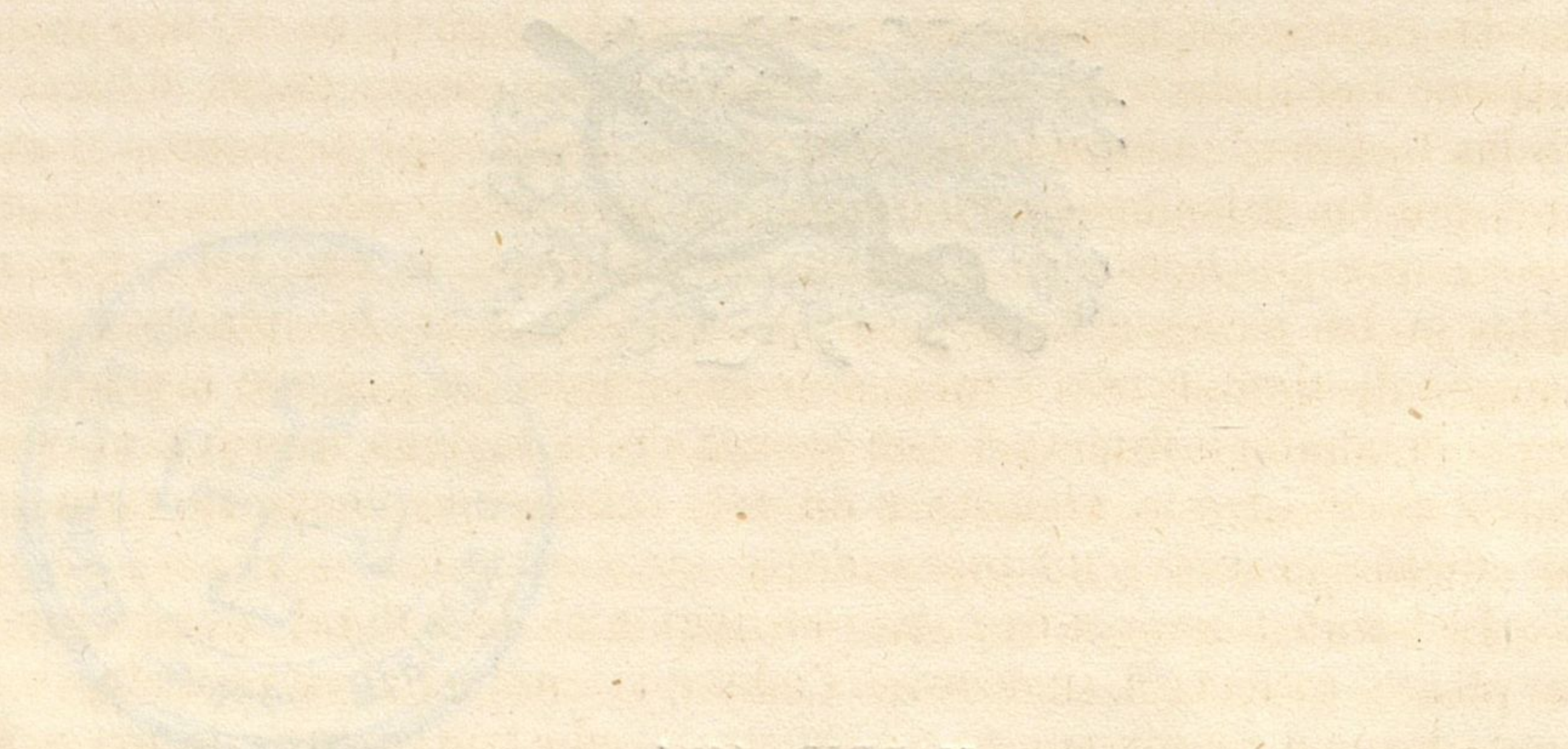
POR EL LICENCIADO EN MEDICINA Y CIRUGIA

DOCTOR GALISTO ROMERO Y TOGORES

EN EL AÑO DE 1884

II

DOCTOR EN LA MATERIA FACULTAD



UVA. BHSC. LEG.08-1 n°0633

Imprenta de M. Girones. Calle ancha de San Bernardo n.º 33

.....
Si vis incolumen, si vis te reddere sanum,
Curas tolle graves; irrasei crede profanum,
Paree mero: cenato parum; non sit tibi vanum
Surgere post epulas. Somnum fuge meridianum.
.....

(Regimen sanitatis Salerni.)

EXCMO. SEÑOR:

EN estos tiempos en que, merced á los progresos simultáneos de todas las ciencias, son cada dia mas frecuentes los viajes del uno al otro extremo del globo; hoy que está mas que en otras épocas al alcance de las fortunas medianas el satisfacer la natural propension á viajar; hoy que las relaciones comerciales, la necesidad de instruirse y adquirir una posicion social, hacen que individuos nacidos ó aclimatados en los paises cálidos pasen á residir en los templados por un espacio de tiempo mas ó menos considerable, he juzgado á propósito exponer algunas observaciones acerca de la higiene que deben guardar al verificar este tránsito y durante el tiempo necesario para que se efectúe su nueva aclimatacion.

El hombre goza entre sus privilegios el de habitar donde mejor le place, gracias á su razon. Cada dia ensancha su morada, y no contento con el terreno que pisa, trata constantemente de agrandar su dominio, como si, guiado por una gran prevision, creyese que sus hijos necesitan mas terreno que el circunscrito por el hogar pa-

terno. Tímido marino se limita en sus primeros tiempos á examinar las costas; lánzase luego en el Océano, y cuando al parecer están concluidas sus conquistas aun pretende explorar el Mar Glacial. No le arredran los trabajos; lejos de eso, su noble anhelo se acrecienta de continuo y no concibe término medio entre el martirio y la satisfaccion de su deseo. Mas el hombre de ánimo tan esforzado, el hombre, única criatura capaz de tan gigantescas concepciones, necesita atender á la debilidad de su organizacion, que de seguro no es la mas adecuada de por sí para hacerle acreedor al epíteto de cosmopolita conque tanto se vanagloria. Cada vez que el hombre pasa de un clima á otro, se verifican á la larga en su delicada economía una serie de cambios que le hacen mas apto para vivir en el pais que ha de ser su residencia habitual. Estas alteraciones no son siempre paulatinas: sucediendo en algunas ocasiones de un modo algo rápido, dan lugar á varias enfermedades que producen en breve plazo el resultado que suele ser efecto del tiempo. ¡Cuantas veces la imprudencia del hombre desobediente á los consejos de la ciencia hace que perezca víctima de sus deseos en tan difícil tránsito!

El hombre que, aun despues de aclimatado, tiene que ser siempre y en todas partes fiel y constante observador de los preceptos higiénicos, está mucho mas obligado á ello en los climas extremos, tanto frios como cálidos. El que aclimatado en estos últimos desea abandonarlos para trasladarse á los templados, se expone á varios riesgos. Para enunciarlos con algun método adoptaré aquel con que suceden, refiriéndome sobre todo á las Antillas Españolas y al medio dia de Europa por ser los puntos mas conocidos para mi.

Ocurre en primer lugar la época del año en que se ha de verificar el tránsito. Aparte de los peligros que toda persona prudente evita relativos á los temporales que son comunes en el Mar Atlántico á la proximidad de los equinoccios, hay que tener en cuenta la estacion que reine á su llegada en el punto á que se dirige. Hacia mediados de la primavera considero ser la estacion mas adecuada para comenzar el viaje, pues así se consigue llegar á Europa cuando principie el verano é ir experimentando por grados el otoño y el invierno. De ser á fines de verano, en el otoño, ó despues de este, seguiría de una manera casi segura el padecer del aparato respiratorio por la gran excitacion que sufre á causa de la atmósfera fria y de la mayor cantidad de oxígeno que entonces contiene el aire, y porque el gran predominio que ha adquirido la exhalacion cutánea en los climas calientes hace que sea mas fácil una supresion de transpiracion. No es solo este aparato el que se resiente: el digestivo, predispuesto á padecer por las varias alteraciones que sufre casi siempre y consecutivamente á la permanencia en los climas cálidos, suele ser mas excitado, atendida la energía de las funciones de respiracion y circulacion durante el invierno y la primavera. Sucede

á menudo que individuos que en las Antillas tenían una ligera irritación del hígado, como es frecuente, enfermedad que habían descuidado porque solo les causaba algunas ligeras molestias, se hallan acometidos á su llegada á Europa, ó poco despues, de enfermedades graves de esta viscera que les comprometen seriamente. No contribuye solo á esto la novedad de la estacion, influye mucho la falta de régimen en el modo de alimentarse. Acostumbrados al uso de excitantes para hacer sus digestiones poco menos que *á fortiori* á causa del mal estado de su aparato digestivo y del de aplanamiento en que se halla de continuo su sistema nervioso, notan desde los primeros momentos del viage, desde que pasan las desagradables angustias del mareo, un bien estar inexplicable que se manifiesta por la aparicion del apetito y por la facilidad de las digestiones; esta mejoría á que contribuyen de un modo poderoso el cambio de latitud, el continuo movimiento pasivo, el descanso moral y la perturbacion que ha producido el mareo, es perdida frecuentemente por los viajeros que siguen usando una excesiva cantidad de alimentos, los condimentos y bebidas excitantes, aun sin haber la menor necesidad de ayudar las digestiones; tal sucede con el uso del café al levantarse por la mañana, los licores al medio dia y en fin todos los refinamientos de la gula que proporciona hoy la civilizacion á los navegantes, ya que les ofrece víveres frescos de continuo hasta en las mas largas perigrinaciones en vez de los malos comestibles que eran antes causa de enfermedades.

El cerebro suele ser afectado comunmente en las personas ancianas que se exponen á los rigores del invierno. Los movimientos circulatorios lejos de ser mas frecuentes, dando un gran predominio á la circulacion capilar periférica, como acontece en los climas calientes, se ven casi concentrados en las vísceras ocasionando violentas congestiones, cerebrales las mas veces, apoplegias etc. Estos efectos son, como dejo indicado, mucho mas notables en las personas ancianas, por ser muy poco aptas para reaccionar contra el frio.

No trato de distinguir las enfermedades en que debe aconsejarse el viage, de aquellas en que se debe evitar, porque solo creo me sea permitido, ocupándome de higiene, hacer notar los peligros á que se exponen los enfermos ó convalecientes que lo verifican sin consultarlo debidamente con los profesores de la ciencia de curar. No es lo mismo pasar á los climas templados con un catarro pulmonal crónico, que con una tisis incipiente; hay diferencia entre una inflamacion crónica del parenquima hepático y una lesion orgánica de esta viscera: en las unas puede ser provechosa la traslacion á la zona templada, mientras que en las otras es perjudicial. De esto se deduce para los enfermos y convalecientes un gran cuidado en sus decisiones respecto de este punto y otras varias consideraciones relativas á la dietética.

Me parece no ser de todo punto insignificante la eleccion de buque. Se generaliza cada dia mas la idea de navegar en los de vapor. La celeridad de la travesía y las comodidades que á su bordo se gozan hacen pasar desapercibidas sus desventajas. Para una persona sana puede ser indiferente si hace el viaje en la época que hemos asignado; pero si se trata de verificarlo en invierno, crecen todos los peligros indicados anteriormente al demostrar los que produce el tránsito durante dicha estacion. La exposicion á los cambios bruscos de temperatura es mayor, pues siguiendo las cosas su curso natural, se avanza diariamente un grado de latitud hácia el polo, y seguramente que no por gozarse en el mar de una temperatura bastante uniforme, se deja de notar lo mucho que suele descender por las noches. Este inconveniente grave se halla reforzado para los convalecientes y enfermos por respirar á menudo una considerable cantidad de hidrógeno carbonado y de aceite empireumático que se desprende de las materias en combustion: apesar de las precauciones que se emplean en la actualidad para obviar este inconveniente, muchas veces la falta de viento ó el ser este contrario á la direccion del buque hacen que los viajeros respiren gran cantidad de dichos gases que les llegan mezclados con vapor de agua. Los deletéreos efectos del hidrógeno carbonado son bien manifiestos y sensibles en la generalidad de los pasajeros; los dolores de cabeza, el sentimiento de compresion en las sienas, las nauseas, la anhelacion que experimentan, son una prueba de ello; tambien suele presentarse la tos que es debida principalmente al aceite empireumático de cuyo olor se impregnan los vestidos y á ténues partículas de carbon desprendidas de la chimenea y conducidas por el aire á los órganos respiratorios.

Conocidos estos males, que generalmente toleran los individuos sanos, será fácil sacar consecuencias para los convalecientes y enfermos, que, en caso de tener que efectuar el viaje, pueden elegir en el dia excelentes buques de vela donde no tienen otra desventaja que ser un poco mas largo el tiempo de reclusion á que se condenan; sin olvidar que en algunos casos produce beneficio el prolongar la estancia en el mar.

Durante la travesía, hay que guardar un sin número de reglas respecto á las comidas y bebidas, al tiempo del descanso, al aseo y tambien á la parte moral. Trataré de exponer las principales.

De lo dicho hasta aquí se infiere fácilmente que no debe entregarse el viajero á los desordenados apetitos de la gula con que le brinda una provision abundante y á que le incita su grande ociosidad. Se debe evitar el ingerir alimentos todo el dia, del mismo modo que el abuso de excitantes. Vale mas guardar cierta dieta en cantidad y calidad; así se precave el que estallen á bordo enfermedades provocadas por el abuso de los órganos digestivos, no menos que la plétora y

las inflamaciones. Creo importante la observacion de este precepto tan descuidado porque una mayoría considerable de los habitantes de los paises cálidos está siempre dispuesta á sufrir afecciones del hígado por la influencia que el clima ejerce en esta víscera. Sinó bastáran á hacernos formar esta opinion los muchos individuos procedentes de la zona tórrida que hemos visto padecer en Europa de afecciones hepáticas desarrolladas á causa de un régimen excitante, ni los casos citados por Annesley, Lind, Johnson y otros eminentes observadores, la tendríamos al contemplar lo comun que es encontrar á primera vista en muchos de estos sujetos los caracteres del temperamento llamado por los antiguos *bilioso nervioso*, y ver que una gran parte tambien se halla en un primer grado de hipocondria perfectamente caracterizada, que no pocas veces concluye por una vesania.

El abrigo que se ha de tener á bordo es de no poca trascendencia. Un vestido interior de lana seria excelente para preservarse de la humedad; pero no siempre le soportan bien las personas que le usan por primera vez y tanto menos cuanto mas jóvenes son: las de piel fina y delicada y aquellas en que predomina el temperamento sanguíneo se encuentran imposibilitadas de usarla porque produce una gran excitacion, y activa de tal manera la circulacion que en algunos sujetos se produce un verdadero movimiento febril. Esto que he visto suceder con la lana dulce, ya de suyo preferible al estambre, creo se podría remediar teniendo cuidado de hacerla lavar varias veces antes de usarla. Tambien puede llevarse una camisa interior de punto de seda, como ya acostumbran algunos, y el vestido exterior de paño ó lana; una capa ú otra pieza de abrigo para las noches y los dias frios y lluviosos creo que forman un equipo suficientes para preservarse en gran parte del influjo de la humedad que impregna el aire del mar.

El aseo, ese graduador de la cultura de las sociedades y de los individuos, es esencialísimo: es imprescindible en toda reunion y mucho mas en los que se verifican en espacio tan corto, como el de un buque. Es necesario para el individuo, que evita de ese modo enfermedades de la piel, é imprescindible para precaver los daños que resultan de emanaciones animales en lugares reducidos. El agua del mar es útil á muchas personas que á la vez pueden en determinadas circunstancias usarla para baños, sobre todo á chorro y en abluciones: empleada de este modo les servirá como tónico del sistema nervioso y del tegumento externo.

El tiempo del descanso no debe ser mas que el de costumbre. Es hasta ridículo que se entregue durante medio dia al sueño, quien no ha hecho nada en el otro medio; debe evitarse, porque la estancia en cama ayudada de las demas circunstancias que obran á bordo, puede favorecer las congestiones cerebrales y dar lugar á excitaciones, que deben precaverse. dificulta las digestiones, hace la piel

sensible á los cambios atmosféricos y perder la oportunidad de entregarse á ejercicios activos. Casi siempre es posible dar á bordo algunos paseos y entregarse á alguno que otro ejercicio que facilite la absorcion, impida las congestiones y ponga en disposicion de desear el sueño.

Las facultades intelectuales no deben entregarse al ocio, es conveniente dedicar algunos momentos á la lectura siquiera sea de obras de amena literatura, con lo cual se consigue distraer el ánimo del fastidio con que le amenaza una vida monótona y sedentaria. Los varios juegos permitidos, la asistencia á la sala de conversacion cuando la haya, y otros medios de distraccion que se encuentran en los buques modernos, producen por las mismas razones indecibles beneficios.

Si el viajero experimentase desgraciadamente alguna alteracion en su salud durante la estancia en el mar y no tuviese la satisfaccion de ver á su lado persona entendida que le auxilie con sus consejos, debe abstenerse desde luego de usar de las varias drogas que componen el botiquin de un buque. En este suelen hallarse medicamentos enérgicos, que, empleados indiscretamente producen mas daño que provecho: debe por consiguiente limitarse á guardar cama y dieta, y hacer uso de refrescos si tiene una gran sed. Solo debe medicarse el que ya convaleciente ó enfermo en el punto de partida, ha recibido prescripcion facultativa para casos dados, y en tal ocasion usará medicamentos tomados, si es posible por sí mismo en una oficina de Farmacia; así evitará mil equivocaciones de cantidad y calidad respecto de los medicamentos que se encuentran á bordo.

Es inútil hacer la crítica de los infinitos médicos que se improvisan durante la travesía; el sentido comun basta para juzgarlos. Las personas que no experimentan novedad en su salud deberán evitar el provocar enfermedades combatiendo á su modo pretendidas irritaciones y otras mil dolencias que forja su imaginacion en la ociosidad. Otro tanto sucede con los varios medios que la credulidad pone en voga de continuo para evitar y curar el mareo: lo único que debe hacerse cuando este ocurre, es beber una corta cantidad de agua templada, con lo cual se facilitarán los vómitos. La experiencia me ha convencido de la inutilidad de los diferentes auxilios aconsejados, entre los que figuran en primer lugar los aceites esenciales aromáticos, algunas bebidas antiespasmódicas y no pocos emplastos de los llamados confortantes: las indicaciones particulares que pueden presentarse, efecto del temperamento é idiosincrasia del individuo, ó de alguna enfermedad preexistente, no se pueden abrazar en una fórmula general. En caso de que los viajeros no se encontrasen sanos al llegar á tierra, el mejor partido que deben tomar es consultar inmediatamente su dolencia á persona facultada para tratarla.

No concluyen los riesgos con la terminacion del viage. La diversidad de clima, las variaciones en el régimen alimenticio harán que tenga que amoldarse el organismo de los recién llegados á estas varias influencias y que se efectúe la aclimatacion. La mejor que se puede desear es la que se verifica paulatinamente, que suele tardar unos tres años en producirse; pero esta es muy rara, suele ser privilegio de pocos individuos. La dolencia porque mas generalmente se marca la aclimatacion, es una afeccion de la piel. Algunos creen que se desarrollan con preferencia las viruelas ó el sarampion. Respecto de aquellas me será permitido observar, que si las padecen en los climas templados los individuos anteriormente aclimatados en los cálidos, se debe principalmente (segun opina Rochoux á cuya opinion me adhiero) á que estas enfermedades son cada dia mas raras en los climas calientes, donde solo se sostienen algun tanto á causa de la llegada continua de gentes de los paises templados. Cuando aparece en las Antillas Españolas alguna epidemia de viruelas es con preferencia en los puertos de mar: este terrible azote se perpetúa mas bien en los climas templados que no en los extremos donde hacen que aparezca de tiempo en tiempo las mismas causas que provocaron en ellos su primera manifestacion. Estando tambien bastante descuidada la práctica de la vacuna en los climas calientes no tiene nada de extraño que contraigan la viruela al llegar á los templados, individuos que ni la han padecido antes, ni tampoco han sido vacunados. Esta es la razon porque creo ser bastante frecuente dicha enfermedad en los sugetos á que me refiero y por la que opino deberían vacunarse antes de comenzar su viage, caso de no haber padecido la viruela. No es este el lugar de agitar la cuestion de la revacunacion; pero como no se sigue ningun mal para los individuos de sugetarse á ella, podrán y aun deberán verificarlo cuando haya pasado mucho tiempo de la primera vacunacion, y sobre todo en el caso muy comun de no estar seguros de la legitimidad del primer pus vacuno con que han sido inoculados.

En cuanto al sarampion no sucede otro tanto. Esta afeccion es cada dia mas frecuente en los climas calientes, donde generalmente se padece en la infancia: parece que ha adquirido en aquellos paises derecho de domicilio, y haberse aclimatado. Solo tienen esta enfermedad, lo mismo que la escarlatina, á su llegada á Europa, los individuos que no la han sufrido antes.

Muchos contraen á poco de su estancia en ella dichas enfermedades que aceleran la aclimatacion, encontrándose en el mismo caso la erisipela y otras varias dermatoses. ¿Como influyen estas afecciones en tan considerable cambio? ¿Será sirviendo de revulsivos y efectuando una feliz variacion en el estado de los órganos digestivos? ¿Cual es la causa por que se padece comunmente una dermatose al aclimatarse en los paises templados? ¿Será efecto del estado morbo-

so de los órganos digestivos? ¿Estará conexcionada con las causas que hacen frecuentes estas afecciones en las primeras edades de la vida? ¿Hay algun punto de contacto entre estas enfermedades y la dotinenteritis que se padece al aclimatarse en los grandes focos de poblacion?

. Generalmente cuando una persona ha padecido una dermatose se la puede considerar aclimatada.

Los individuos que pasan por estos cambios bruscos tienen que redoblar sus cuidados para no exponerse á afecciones que, sin ninguna influencia favorable sobre su futura aclimatacion, podrían comprometerles mas ó menos seriamente.

En primer lugar han de atender al estado de las vías digestivas. Una rápida mejoría producida por la cesacion del calor continuo de la zona tórrida y á que contribuye la variedad de sensaciones que se experimentan en el viage, dá comunmente por resultado un apetito á que no están acostumbrados. El género de alimentación que se usa en los climas templados es mas reparador que el de los cálidos, á la par que necesita un estómago vigoroso: la fuerza digestiva de un individuo de la zona tórrida no es bastante para entregarse desde luego á los placeres de una mesa Europea; de hacerlo se originarán varias afecciones de los órganos digestivos, que tendiendo á la cronicidad, hacen desagradable la existencia si es que no la comprometen.

Ya hemos indicado, al hablar del viage, los grandes riesgos que hay de contraer una afeccion de las vías respiratorias. Deben, pues, redoblarse las precauciones para evitar el influjo de los repentinos cambios atmosféricos: la desigualdad de temperatura y las constituciones epidémicas estacionales, comunmente catarrales en estos paises, hacen que los sugetos de que nos ocupamos, mas susceptibles que otros para ser influidos por ellos á causa del estado de su piel, contraigan frecuentemente catarros que descuidados se hacen crónicos y suelen ser los provocadores de la tisis pulmonal; las pleuresias, las pulmonías etc. son igualmente el resultado de los descuidos que se cometen en este punto, y ademas de los peligros que por si ocasionan, dejan generalmente una predisposicion para otras enfermedades del mismo aparato.

Servirá de guía para el abrigo el que llevan las personas del pais, no siendo buen graduador el frio que se experimenta, en razon á que los individuos procedentes de climas calientes le sienten proporcionalmente menos en el primer invierno que en los siguientes. ¿Será esto debido, como indica Rochoux, á que el frio obra como un excitante que desarrolla una gran reaccion en estos individuos? Me parece que en este caso la division de fuerzas de Barthez y Dumas se presta á explicar el hecho. En los paises calidos la frecuencia ó el número de acciones reemplaza la energía; la respiracion y la circulacion

p. e. no son mas enérgicas que en los climas templados, son solo mas frecuentes. En los países cálidos, para producir la energía de los movimientos, se necesitan grandes estímulos que se dirijan primitivamente á las fuerzas radicales y aumenten consecutivamente las aparentes. En los países templados, los individuos acostumbrados á reaccionar mucho en los cálidos se verán precisados á reaccionar tambien mucho, por algun tiempo; pues á esto obliga el hábito, y la reaccion será mayor porque el conjunto de circunstancias que constituyen el clima les habrán dado mas fuerzas radicales.

Las personas jóvenes evitarán cuanto puedan el permanecer en habitaciones muy calientes y aun mas el acercarse á grandes focos de calórico. Los ancianos procurarán lo mismo para no sufrir congestiones ú otros accidentes cerebrales.

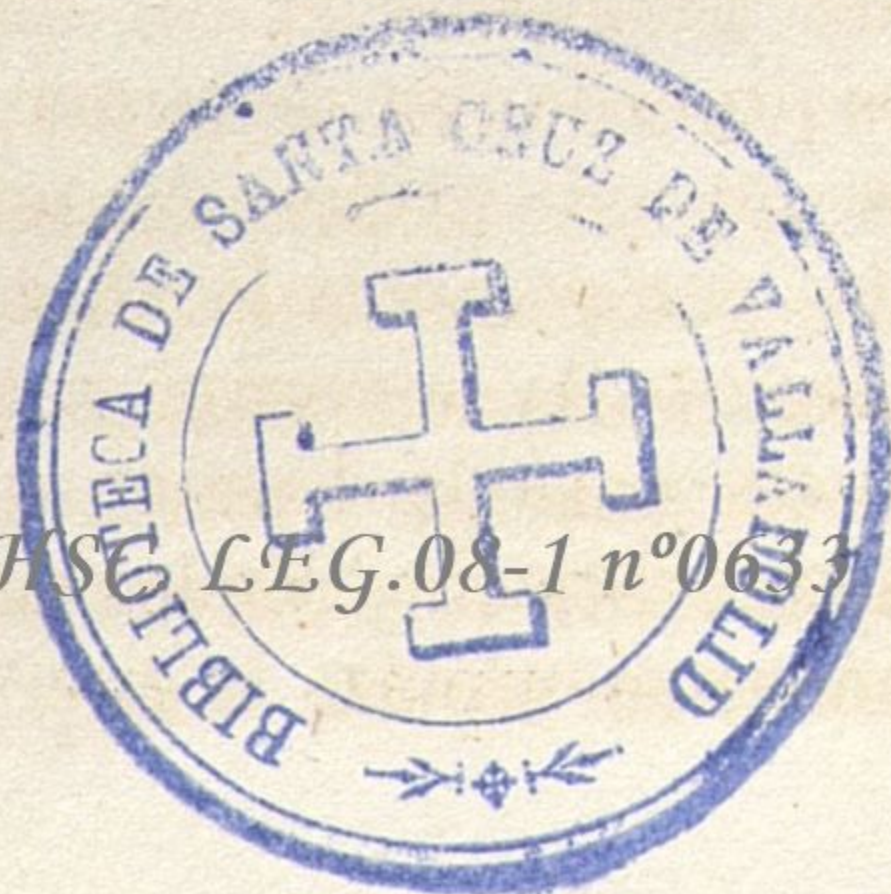
Respecto de otros puntos de higiene tendría que repetir lo dicho acerca del viage: me limitaré á indicar en cuanto á los trabajos intelectuales á que suelen dedicarse muchos jóvenes, que, en los primeros años de su residencia en Europa, les convendrá no entregarse á ellos durante muchas horas seguidas, sínó repartiéndolas del mejor modo posible; así se preservarán de las congestiones cerebrales, origen luego de otros males á que les predisponen su actividad cerebral y las varias transformaciones que produce en ellos el clima.

No me ocupo de las pasiones, porque los preceptos que se podrían exponer para hacer que tuviesen buena direccion estas necesidades orgánicas, tienen demasiados puntos de contacto con los que el hombre debe seguir siempre, donde quiera que se encuentre.

He apuntado estas ligeras observaciones, Excmo. Sr., porque siendo originario de las Antillas y estando en continuo roce con individuos procedentes de ellas, he palpado las dudas que les ocurren al pasar á Europa y porque he visto tambien las enfermedades á que les exponen en estos países las infracciones que por inadvertencia cometen de las reglas de la higiene. Persuadido de que vale mas preservar que curar, las presento á este Ilustrísimo Claustro con la conviccion de que son incompletas, y con el sentimiento de que mi trabajo no sea mas digno del respetable cuerpo á que me dirijo.

He dicho.

Madrid 4 de Mayo de 1854.



UVA. BHSC. LEG.08-1 n°0633