

EL LIBRO DE LAS FAMILIAS.

CUARTA PARTE.

MANUAL DE LA SALUD.

REGLAS JENERALES SOBRE HIJENE

Y CONSEJOS PRÁCTICOS

PARA TRATAR LAS ENFERMEDADES MAS COMUNES.

VALPARAISO.

LIBRERIAS DEL MERCURIO

1876.

Imprenta del Mercurio—1876.

ADVERTENCIA.

Alentados por la benévola acogida que el público ha dispensado siempre a las varias publicaciones de este jénero que hemos emprendido hasta ahora, nos hemos propuesto en esta ocasion, formar un tratado completo de *Cocina, Confitería y Economía Doméstica* bajo el título de

EL LIBRO DE LAS FAMILIAS.

Para el efecto, hemos dividido nuestra obrita en varias partes independientes la una de la otra y que se venderán separadamente.

La primera parte lleva el título de

MANUAL DE COCINA.

y contiene 377 RECETAS de guisos, cuidadosamente elejidas de entre los mejores libros de cocina publicados hasta el dia, tanto en Europa como en América. La dueño de casa chilena encontrará en este Manual una

inmensa variedad de guisos de las cocinas francesa, española, chilena, inglesa e italiana, todos ellos arreglados en estilo claro e inteligible y adoptados a los recursos y producciones del país.

Como introducción al Manual, figuran una serie de RECOMENDACIONES ÚTILES, Y UN VOCABULARIO DE LOS TÉRMINOS USADOS EN LA COCINA.

Las 377 recetas se distribuyen de la manera siguiente:

	Cantidad de guisos diferentes:
SOPAS, CALDOS, POTAJES, PURÉS.....	27
COCIDOS, PUCHEROS.....	3
PESCADOS, MARISCOS.....	46
SALSAS.....	24
VACA, BIFTEKS.....	44
CORDERO, CARNERO.....	30
TERNERA.....	29
CERDO, JAMON.....	18
CONEJO.....	7
AVES.....	46
HUEVOS, TORTILLAS.....	31
VERDURAS, HORTALIZAS.....	60
TORTAS, MASAS, EMPANADAS.....	12
TOTAL.....	377

La segunda parte del Libro de las Familias, lleva el título de

MANUAL DE CONFITERIA, PASTELERIA, REPOSTERIA Y BOTILLERIA.

Lo mismo que la primera parte, ésta ha sido objeto de particular esmero a fin de formar un conjunto de cuanto mas escojido y delicado pudiera apetecer la persona del gusto mas refinado. Estamos seguros que nuestras lectoras encontrarán en sus páginas, no solo una útil entretencion que les servirá de variante a sus innumerables ocupaciones domésticas, sino tambien los medios de efectuar una verdadera economia, pues demasiado sabido es que estas golosinas, indispensables en toda mesa, y que tan caro cuestan cuando hai que adquirirlas por fuera, importan un gasto insignificante cuando se confeccionan en la propia casa.

Esta parte comprende 258 RECETAS, distribuidas así:

	Cantidad de recetas diferentes
PASTAS, TORTAS, PASTELES.....	16
SOPLILLOS, BUÑUELOS, PANES, ROSCAS.....	25
GALLETAS.....	13
BIZCOCHOS, ALFAJORES.....	20
CREMAS, LECHEs, FLANES.....	25
BUDINES.....	7
JALEAS, JALETINAS, COMPOTAS, MERMELADAS.	24
MAZAPANES, PANQUEQUES.....	9
DULCES EN ALMIBAR.....	26
DULCES SECOS, CONFITADOS, BAÑADOS, ETC...	29

	Cantidad de* recetas diferentes:
PASTILLAS, MERENGUES, CARAMELOS.....	10
PONCHES, HELADOS, SORBETES.....	37
JARABES, FRUTAS EN AGUARDIENTE.....	5
COMPOSICION DE LICORES.....	12
	<hr/>
TOTAL.....	258

La tercera parte del Libro de las Familias, lleva el título de

MANUAL DE ECONOMIA DOMÉSTICA.

Entre otras cosas de indispensable necesidad para toda dueño de casa, contendrá este manual:

104 RECETAS para la conservacion de las sustancias alimenticias, carnes, aves, pescados, verduras, frutas, etc.; para preparar jamones, embuchados, morcillas, chorizos, salchichas; propiedad de los alimentos y de las bebidas para la higiene.

53 RECETAS CASERAS de economia doméstica, como ser procedimientos para sacar toda clase de manchas, para preservar las ropas de la polilla, para destruir toda clase de insectos, y otras cuyo conocimiento será de indisputable utilidad y economia.

52 RECETAS para el tocador, en la que hemos tenido especial cuidado de desterrar toda sustancia metálica nociva a la cútis; y otra infinidad de recetas curiosas y de reconocido mérito.

La cuarta parte de esta coleccion es el

MANUAL DE LA SALUD.

Este tratadito es de urgente necesidad en toda casa, pues contiene multitud de indicaciones oportunas para toda clase de personas, las cuales podrán prevenir muchos males y evitar el oríjen de muchas dolencias, cuidando de seguir, oportunamente y desde un principio, las prescripciones que en él se indican. En el tratamiento de las enfermedades comunes hemos consultado las obras mas notables y hemos tenido especial cuidado de adoptar un sistema misto, fácil y seguro, que guarda un término medio entre la homeopatia y la alopattia.

Su contenido es el siguiente:

Contiene: Reglas jenerales sobre hijiene y sobre el arte de conservar la salud y prolongar la vida. Precauciones que deben tomarse en los diferentes meses del año para conservar la salud. Propiedad de los alimentos. Enfermedades mas comunes y medios de curarlas. Primeros socorros que deben darse en caso de accidente antes de la llegada del médico, por el doctor Dupuy, doctor en medicina de la facultad de Paris.

La parte que forma, por ahora, la última de esta colección, es el

MANUAL DE LA LAVANDERA.

Basta leer su contenido para convencerse de su conveniencia para toda dueño de casa.

Contiene: Instrucción para lavar toda clase de ropas, Modo de almidonar y planchar la ropa. Recetas para lavar la ropa, las blondas, encajes, etc. Cuenta con la lavandera; listas semanales de ropa. Breves nociones sobre el sistema métrico decimal. Cuadro de las medidas métricas comparadas con las antiguas y vice-versa. Manera sencilla de sacar cuentas de indispensable necesidad para las dueños de casa. Tablas para reducir metros a varas y vice-versa. Tabla para el pago de salarios y alquileres.

Oportunamente daremos a conocer los demas manuales que vendrán a aumentar la colección del Libro de las Familias.

LOS EDITORES.

EL LIBRO DE LAS FAMILIAS.

CUARTA PARTE.

MANUAL DE LA SALUD.

REGLAS JENERALES

—
SOBRE HIJIENE Y SOBRE EL ARTE DE CONSERVAR LA
SALUD Y PROLONGAR LA VIDA.
—

El arte de conservar la salud y prolongar la vida es la hijiene. La observancia de sus preceptos es del mayor interés, y la transgresion de sus leyes acarrea las mas veces la corta duracion de la existencia o las enfermedades que la acibaran.

Las indicaciones hijiénicas deben modificarse segun la constitucion de cada individuo.

Los estimulantes no nutritivos, como el café, bebidas espirituosas, etc., sostienen, despiertan o prolongan por cierto tiempo la accion de los órganos; pero el decaimiento que sigue a sus efectos es proporcionado a la duracion y agrado de éstos.

El descanso y los alimentos son los únicos medios que

deben emplearse para que recuperen nuestros órganos la actividad que han perdido.

Tanto riesgo hai en evitar con gran cuidado los estimulantes como en esponerse con exceso a su influencia.

En las enfermedades irritativas debe permanecer en absoluta quietud el órgano que padece.

El placer y el dolor podrán servirnos hasta cierto punto como reglas de hijiene, indicándonos aquello de que debemos abstenernos o aquello que conviene buscar.

El medio de evitar el inconveniente de las privaciones consiste en no hacer mas que un uso pasajero, de tarde en tarde, y como para disfrutar la posesion de aquellas cosas que no son de primera necesidad, procurando de esta suerte evitar el habituarse a ellas en términos que lleguen a hacerse necesarias.

La regularidad en el ejercicio y en el descanso de los órganos es conforme a las leyes de la naturaleza en jeneral e inhérente a nuestra organizacion. Esta se destruye rápidamente con la irregularidad en los actos de la vida.

De los alimentos.

Lo mismo mata el exceso en comer y beber que el hambre. La sensualidad no es otra cosa que una sobriedad injeniosa. Arréglense las comidas graduando la cantidad de alimentos y variando los manjares. No se debe comer sin ganas, y es preciso descansar media hora despues de cada comida, entregándose en seguida a un ejercicio corporal. Los niños comen para crecer, los jóvenes para mantener sus fuerzas, los viejos para repararlas y conservarse. Las naturalezas robustas deben preferir los alimentos fuertes, y su réjimen debe

ser variado, mudando con frecuencia su modo de vivir y guardándose mucho de cometer excesos. Las personas débiles deben alimentarse de sustancias ligeras, aunque sustanciosas, tomándolas en pequeñas cantidades; evitando toda comida flatulenta y pesada. Los de avanzada edad deben comer varias veces al día en pequeñas cantidades.

Las verduras nutren poco y son nocivas y flatulentas; pero conviene alternarlas con las comidas fuertes para no cansar al estómago.

Las frutas que no están en su completa madurez son perjudiciales, y es conveniente comer las maduras con pan.

En los países fríos conviene el alimento animal; en los cálidos las sustancias vegetales; en los templados un régimen misto. El método alimenticio no debe cambiarse repentinamente, y la bien entendida uniformidad de los manjares es beneficiosa a la salud.

La cena debe ser ligera, mucho mas para la jente estudiosa, para los de complexion sanguínea y los convalescientes.

El pan caliente es indigesto, el moreno de buena calidad es el mas a propósito para los trabajadores, y el pan blanco conviene mas a los trabajos sedentarios de las ciudades. La carne asada o cocida es mas sana que la guisada. Las legumbres harinosas deben comerse bien cocidas y no recargadas de vinagre, porque dañan al estómago.

La carne de los animales carnivoros es indigesta; la de los demas se dijere con mas facilidad que las legumbres y verduras, que deben preferirse en verano. La carne de vaca, la de cordero, la de pollo, la de perdiz, los huevos pasados por agua, el lenguado y las leches de burra, vaca, oveja y cabra son de fácil digestion. Lo

son tambien entre los vejetales el arroz, los nabos, las papas nuevas, las alcachofas y espárragos tiernos, las espinacas y el apio.

Los huevos duros, las ensaladas crudas, las membranas de vaca y de cerdo, el tocino de cerdo, la clara de huevo endurecida, las sustancias grasas, los alcaparrones, las aceitunas y las callampas son de difícil digestión, y sucede lo mismo en toda clase de guisos que están muy recargados de especias.

Los jornaleros y labradores deben preferir las carnes fuertes a las ligeras, las legumbres a las verduras, y el pan apretado al esponjoso, porque sostiene por más tiempo las fuerzas del estómago. La economía que se hace en los alimentos para los jornaleros es muy mal entendida. La privación es perezosa, porque la suma del trabajo es proporcionada a la del alimento; un trabajador bien alimentado vale más que cuatro mal mantenidos. En este punto, como en otros muchos, la mezquindad de los propietarios es una falta de cálculo.

El hombre en general no debe comer solo para vivir, ni vivir para gozar comiendo; poco más que lo necesario no perjudica a la salud, y sirve de estímulo o aumento a sus fuerzas.

Una gran cantidad de verdura sola puede ser tan poco provechosa, como perjudicial mucha sustancia reducida a un volumen pequeño.

La costumbre es una regla para las comidas, pero cuando deba abandonarse como perjudicial, conviene hacerlo poco a poco y no de repente, pues el estómago se debe corregir con método. La dieta voluntaria es menos perjudicial a los viejos que a los jóvenes; la experiencia lo ha demostrado muchas veces. Es conveniente comer siempre a las mismas horas, para que las funciones del cuerpo marchen con uniformidad. La cos-

tumbre de hacer dos comidas al dia es a la vez útil y económica, mayormente entre personas de medianos recursos, pero impracticable para los empleados de oficinas, artistas y artesanos, por la distribucion de las horas.

El azúcar usado con moderacion conviene a todos los temperamentos y a todas las edades; pero es nocivo a las personas que padecen de flato y desfallecimiento de estómago. El abuso de los alimentos azucarados es mas comun en los niños. Una multitud de sus indisposiciones y aun de sus males de importancia, deben atribuirse al abuso de los dulces. Los desarreglos en su digestion, las lombrices, etc., no reconocen por lo comun otra causa. Los niños deben comer mui pocos dulces. Su edad no necesita ni estos estímulos artificiales del apetito ni estos placeres, cuyo uso en esta época de la vida está tan unido al abuso, que casi se confunden. Los niños deben guardar en sus comidas la regularidad que en jeneral hemos recomendado, y no se debe mirar en ellos como un guia infalible el placer que sienten al comer. Cuando desean los alimentos sanos, sencillos, sin estímulos artificiales y en las horas determinadas, entonces el apetito es lejítimo y el guia fiel y exacto de lo que debe dárseles; fuéра de estas circunstancias no.

Debe hacerse perfectamente la masticacion, para que desmenuzados los alimentos y mezclados íntimamente con la saliva, puedan fácilmente convertirse en quilo y preparar una buena sustentacion. La mala masticacion es causa en muchos individuos de enfermedades crónicas del estómago, pues que no ejecutando su funcion convenientemente la boca, hace que el estómago duplique su trabajo para la quimificacion, y esta funcion exajerada continuamente es causa de muchos desórdenes.

Con respecto a la elección de alimentos en las distintas épocas del año, debe hacerse uso con preferencia de las sustancias animales en invierno, pues que el estómago tiene en esta época la suficiente fuerza para digerirlas; no sucede lo mismo en el estío, en cuya estación los calores escesivos, estimulando fuertemente la piel, distraen las fuerzas digestivas, no siendo por consiguiente razonable comer de estas sustancias, debiendo preferirse los vegetales que abundan en jugos capaces de reparar la grande eliminación que sufre en esta época la economía animal.

En primavera y otoño podrán usarse con igualdad las sustancias animales y vegetales, puesto que en estas estaciones se hallan equilibradas las fuerzas del estómago y de la piel.

De las bebidas.

La sobriedad en las bebidas es mas digna de recomendación todavía que la de las comidas, y la mejor lección que de ella puede darse es la vida del ebrio.

El agua pura y cristalina es la bebida mas útil y ventajosa que la naturaleza ha prodigado en grande abundancia a todos los seres. En efecto, no hai cosa mas sana ni de menos dispendio, al paso que es el mejor y mas activo de todos los disolventes, y ninguna otra perfecciona tan bien la digestión. No son, sin embargo, igualmente útiles ni convenientes todas las aguas; la que ha de usarse con predilección debe ser pura, cristalina, lijera, inodora y de un gusto agradable; que no deje sedimento; que hierva prontamente al fuego y que se enfrie con prontitud; que cueza las legumbres con facilidad y que disuelva perfectamente el jabón.

El vino es, despues del agua, la bebida mas comu

del hombre, la mas útil y saludable. Contiene una aura espirituosa y agradable, que calienta el estómago y corrobora todos los órganos, derramando al propio tiempo una sustancia nutritiva en todos ellos. Su accion es pronta e instantánea, y se comunica con indecible rapidez por medio del sistema nervioso, a todo el cuerpo. Usado con moderacion, acelera la dijestion, hace mas activa la circulacion y calorificacion y exalta las facultades mentales. Por el contrario, cuando se abusa de él todo se aplana, el organismo cae en un abatimiento profundo, apagándose de pronto la intelijencia.

Los sujetos de temperamento sanguíneo y robusto no deben hacer uso frecuente del vino, atendiendo a que sus órganos, demasiado fuertes, no necesitan estímulos; pero los débiles y de temperamento linfático, los que tienen sus dijestiones penosas y están en la necesidad de efectuar trabajos corporales prolongados, podrán usarlo moderadamente, y sacarán de él grande utilidad, sin correr riesgo de enfermar. Los intelijentes prefieren los vinos secos a los dulces, y la prudencia aconseja no tomar de unos ni de otros cuando estén adulterados.

Las bebidas fermentadas son dañosas fuera de la comida. El aguardiente en ayunas es tambien nocivo; pero si se toma entre las comidas en corta cantidad, ayuda la dijestion. El mejor medio de aliviar la sed e impedir los malos efectos del agua fria estando sudando, es el mezclar una parte de aguardiente con tres de agua; sirve de refresco, modera la traspiracion y calma el cansancio, siendo mas agradable si se toma con azúcar. El abuso del aguardiente acaba por debilitar y aun abolir la intelijencia.

El café no conviene a los que se desvelan y a los de una naturaleza mui ardiente, y la mezcla de licores acarrea siempre molestias, que regularmente terminan

en vómitos, cólicos, etc., afectando fuertemente al estómago, de manera que son enemigos temibles estando reunidos aun en corto número.

Finalmente, los helados son provechosos o perjudiciales, pues la misma clase de helado que causa una incomodidad, puede a veces remediarla; su continuado uso no es conveniente, pudiendo únicamente decir sobre ellos que deben preferirse los de naranja, fresas, limon o frutillas, y leche.

De los vestidos.

Solo el hombre, de todos los seres organizados, está sujeto por la necesidad a cubrir su cuerpo de un manto artificial; la naturaleza, segun las diferentes rejiones del globo, ha provisto a cada clase de una vestimenta propia, adecuada a las necesidades del pais.

La eleccion del vestido depende del gusto y de la costumbre. Debe consultarse ante todo la mayor o menor sensibilidad del individuo, sin olvidar, no obstante, que vale mas transpirar que toser. Aun en los dias mas calurosos de verano es espuesto estar en cuerpo a la comunicacion del aire. La limpieza del vestido, sobre todo en el interior, es saludable; el desaseo enjendra diferentes enfermedades. Las ropas blancas son las mas propias para la conservacion del calor y para preservarlas del frio. Las de lana y despues las de algodón, inmediatas a la piel, tienen la ventaja de favorecer la traspiracion y espedirla al interior. En el verano se pueden usar ropas de hilo, pues son las mas a propósito para disipar el calor escedente; y siempre que el sudor sea copioso conviene mudarse de camisa antes que el sudor se enfrie; de lo contrario cesa la traspiracion, resultando constipados, catarros y fluxiones. Los vesti

dos deben ser cómodos, desahogados y sencillos; la mucha ropa abrume, la necesaria abriga; la amplitud aumenta el poder y se presta a la agilidad, al paso que la opresion enerva y asfixia.

Debe abrigarse a los niños pequeños sin oprimirlos con envolturas y fajas, y en tiempo de calor dejarles jugar desnudos; cuando se tomen en brazos contentarse con sostenerlos, evitando que inclinen atras la cabeza, atando a la delantera de la faja las cintas del gorrito, sin temer que se vicie su garbo tratándolos de este modo.

Debe evitarse la desnudez y el andar descalzos, porque es esponerse a contraer enfermedades o dolores reumáticos. Tambien es nociva la humedad en los piés, y mui conveniente a los que les sudan secárselos y mudarse de medias mui a menudo. El regar los suelos con abundancia de agua es sumamente perjudicial a la salud.

De la habitacion.

Ante todo debe elejirse la habitacion espuesta al sol y al abrigo de las emanaciones de los pantanos, de los rios y de las fábricas o manufacturas insalubres. Las habitaciones que reciben los benéficos rayos del sol tienen una gran ventaja sobre las que no los reciben, no solo por lo que interesá a la salud, sino por lo que favorece a la economía.

No debe habitarse en piso bajo por causa de la humedad; las habitaciones deben ser altas y con ventanas al oriente, al mediodia o al poniente.

En los dormitorios no debe hacerse ninguna clase de trabajo, como escribir, trabajar, cocinar, etc., y deben dejarse abiertas las ventanas durante el dia. En ellos no debe haber nada que pueda esparcir olores agrada-

bles o desagradables, gases asfixiantes. Las paredes deberían estar enteramente desnudas y blanqueadas, sin cuadros ni colgaduras, que son nidos de miasmas y de insectos.

La lana de los colchones debe estar mezclada con pimienta negra y pedacitos de alcanfor, lo mismo que la paja y las hojas de maíz del jergon. La cama de los niños pequeñitos debería ser siempre de hojas de helecho.

Siempre debe haber cloruro de cal en los comunes o letrinas, y es preciso purificar el ambiente de los dormitorios, quemando de vez en cuando vinagre sobre una plancha enrojecida al fuego.

Debe mudarse a menudo la ropa de las camas, y al levantarlas por la mañana esponerlas al aire algunas horas; no descuidando tampoco el barrer bien los pisos y sacudir las paredes.

El piso mas conveniente en una casa es el de madera, no solo porque es de mas abrigo, sino tambien por prestarse mejor al aseo. Las piezas mas claras deben preferirse a las que no lo son, porque tambien ello interesa a la salud. Es perjudicial pasar repentinamente de una oscuridad total a una luz mui fuerte; por lo mismo, al levantarse de la cama debe darse solo la suficiente luz para ver.

Del sueño.

El sueño es de suma importancia para la buena salud y felicidad del hombre, y es el que forma su existencia material e intelectual en cierto número de períodos, que nos proporcionan la felicidad de renacer todas las mañanas para principiar una nueva vida. El tiempo mas proporcionado para dormir es la noche; cuatro horas de

sueño en ella satisfacen tanto como siete u ocho de día. Los que tienen costumbre de dormir la siesta no deben hacerlo por más de una hora, y es muy conveniente mediar un poco de tiempo entre ella y la comida.

El tiempo que debe dormirse está en relación con el movimiento de composición orgánica; así es que no es el mismo en todas las edades; el niño necesita para dormir ocho horas, las mismas los jóvenes, de seis a siete el hombre de negocios, y de ocho a nueve los convalescientes.

El sueño, para ser reparador, necesita ser continuado y pacífico; para el efecto, el sitio en que se duerma deberá ser silencioso, retirado y con poca luz; el alimento que se tome antes de acostarse deberá ser ligero y de fácil digestión.

Los que duermen con exceso suelen enfermar, volverse perezosos o adquirir un carácter irascible. La falta absoluta de sueño es muy perjudicial, acarrea jaquecas estacionarias o continuas, o influye en la imaginación. La costumbre de madrugar en todo tiempo es muy útil para disfrutar una larga vida.

La postura para dormir no debe ser siempre la misma, y la cabeza debe estar algo más elevada que lo restante del cuerpo.

Del cultivo físico y moral del hombre.

Antes de entrar el hombre en el cultivo de las facultades intelectuales, necesita que sus órganos hayan adquirido cierto grado de desarrollo y perfección, pues siendo estas mismas el resultado de la organización, claro es que cuanto más perfecta sea la estructura del cuerpo, tanto más esquisitas y excelentes serán sus funciones. Por lo tanto, es del todo conveniente que los pa-

dres dediquen en los primeros años a sus hijos a ejercicios corporales; en una palabra a la gimnasia. Este es el arte que esencialmente aumenta la solidez y firmeza de los tejidos, disminuye la superfluidad de la gordura y evapora con prontitud los humores escedentes.

Despues que el cuerpo haya recibido un grado conveniente de desarrollo, será tiempo de dedicarlo al cultivo de las facultades morales, pero procurando siempre que los primeros estudios sean claros y sencillos.

A medida que el hombre avanza en edad podrá dedicarse a estudios mas profundos, sin temor de que se debiliten sus órganos, a menos que no sean mas prolongados; porque despues que han adquirido cierto grado de desarrollo, el mejor medio de conservarlos y aun duplicar su accion es el ejercicio, tanto corporal como intelectual, siempre que sea moderado.

Una educacion bien entendida influye sobre la prolongacion de la vida de un modo poderoso. Bajo su influjo se desarrollan perfectamente los órganos, y se multiplican asi las fuentes del placer y los medios de restauracion, aumentando el hombre civilizado sus arbitrios para reparar sus pérdidas, cosa de que carece el salvaje; nos liberta de las causas destructoras que abrevian la vida de los salvajes, como el frio, calor, venenos, hambre, etc.; nos enseña a curar las enfermedades y hacer servir las fuerzas de la naturaleza al restablecimiento de la salud; nos acostumbra a sujetar nuestras pasiones al yugo de la razon y de la moral, a sobrellevar con resignacion el infortunio, a no ofendernos de las injurias que se nos hacen. Disminuye, pues, el consumo, que sin esto no tardaria en destruirnos; en fin, nos reúne en sociedad, formando familias, pueblos y naciones, y en lo que no podria haber con regularidad asistencia reciproca, policia, ni leyes, contribuyendo de

este modo, aunque indirectamente, a prolongar nuestra existencia.

Precauciones que deben tomarse en los diferentes meses del año para conservar la salud.

Enero.—Son mui semejantes las enfermedades que se padecen en este mes a las de diciembre. Se suelen observar ademas trastornos mentales, apoplejias, convulsiones en los niños, irritaciones del hígado e intermitentes en los sitios pantanosos. Este es el mas a propósito para el uso de los baños hijiénicos, cuya temperatura ha de estar en armonia con la susceptibilidad de cada individuo y su mayor o menor robustez. Es un guia infiel para graduar la temperatura de los baños hijiénicos, cuya temperatura da a éstos el termómetro que jeneralmente se usa; el mejor termómetro es la sensacion que experimenta la persona que se baña; sensacion que siendo mui molesta, le advierte por esto mismo que el exceso de efecto de temperatura no está en relacion con su susceptibilidad, y que por consiguiente le perjudica. Los baños frescos serán peligrosos para todas las personas que esperimenten al tiempo de usarlos sudores abundantes, produciendo humor sebáceo, que padezcan empeines y otras erupciones, gota y almorranas. Tambien es nocivo el baño frio para los que padecen afecciones del corazon y reumatismo. Los baños templados convienen a toda clase de personas, pero mas particularmente a los irritables, de fibra seca, a los viejos, a los niños y a las mujeres, aunque estén embarazadas o criando.

Febrero.—Dominan en este mes las calenturas gástricas, tomando algunas el carácter nervioso; las inflamaciones de la piel, especialmente las erisipelas, etc. El mal réjimen, especialmente en las clases pobres, el

abuso de las frutas y las variaciones atmosféricas, que ya empiezan a notarse en este mes, tienen una grande influencia en la produccion de los males que ya hemos enunciado. Al enumerar las causas que mas comunmente los producen se recomiendan los medios de evitar su accion o de hacerla menos enérgica.

Marzo.—Los cambios atmosféricos, mas violentos y frecuentes en este mes que en el anterior, dan lugar a irritaciones de forma catarral en los ojos, la garganta, etc.; a toses, a erisipelas, reumas y diarreas. Las personas valetudinarias deben aumentar en este mes las precauciones que prescribe su estado. Es preciso no descuidar el abrigo y no cometer errores en el régimen, abusando de las frutas; descuidos y abusos que pudieran dar márgen a diarreas de mal carácter y aun a disenterias.

Abril.—La indole catarral de las enfermedades es mui decidida en este mes, haciéndose mas señalada en el sexo femenino, en los niños, los ancianos y los de temperamento linfático. Entre las enfermedades cutáneas que con mas frecuencia se ven en este mes, debe contarse la escarlatina. La convalescencia de esta erupcion exige el mayor cuidado. Debe procurarse mui particularmente que no se resfrie el convalesciente, para evitar la hidropesia jeneral, que es la consecuencia inmediata del enfriamiento, sobre todo de la accion del frio húmedo. Con sobrados motivos se ha elojiado el uso de la belladona como preservativo de la escarlatina.

Mayo.—Matices poco señalados distinguen las enfermedades de este mes de las que se observan en el anterior. Los reumas, los dolores nerviosos y las pertinaces intermitentes son las que se presentan con igual fre-

cuencia. A los reumáticos aconsejamos el uso de la lana en contacto con la piel. La sobriedad y la libertad de vientre sostenida prudentemente con algunas tomas de magnesia o polvos de Rogé serán tambien mui útiles a los que atormenten los dolores reumáticos y gotosos.

Junio.—Mas regularidad en los padecimientos, mas intensidad en los del pecho, exasperacion en los males crónicos, especialmente en los que residen en esta cavidad, manifiestan claramente la accion enérgica del frio húmedo que reina en este mes. Conocido de todos es el consejo que se da a los propensos a enfermar del pecho, de trasladarse a climas templados. Repetimos, sin embargo, este importante consejo, porque las cosas buenas conviene repetir las mucho. Todos los recursos de la medicina son ineficaces para contrarestar la accion enérgica, y sobre todo continua, de un clima o estacion desfavorable.

Julio.—Siendo las enfermedades mas comunes en este mes las pulmonias, los dolores de costado, apoplejías, fluxiones de ojos y dolores nerviosos, las personas que hayan sufrido o tengan predisposicion marcada a padecer ataques cerebrales deberán precaverse del frio intenso que en este mes se experimenta. Pero huyendo de un extremo, es preciso no incurrir en el opuesto de permanecer en habitaciones mui calientes, pues la temperatura elevada es tan perjudicial en estos casos como la mui baja. Las personas que habitualmente padecen de tos hallarán mas alivio en el abrigo constante y jeneral y en el buen temple de las habitaciones que en los medicamentos.

Es preciso no formarse una idea exajerada del abrigo; éste no consiste en sobrecargarse de ropa, sino en usar de un modo constante la que esté en relacion con la

facultad que cada uno tiene de resistir a la influencia del frio; el uso de los vestidos de lana sobre el cútis es mui útil. En casa debe tenerse la cabeza descubierta para no esponerse a catarros, dolores de cabeza, jaquecas, etc.

Agosto.— Las enfermedades mas comunes en este mes son catarros pulmonares, calenturas gástricas, que a veces suelen tomar un carácter maligno, irritaciones de los intestinos, cólicos, sin dejar de presentarse algunos dolores de costado y erisipelas. Las precauciones que se recomiendan en el mes anterior son tambien necesarias en éste, y tanto mas cuanto que empiezan a notarse ya los cambios atmosféricos. Las personas que padecen éstos hallarán en el abrigo ya dicho y en el uso de las leches, los medios mas oportunos para mejorar su estado; la leche de burra es en estos casos la preferible. La leche conviene jeneralmente a las personas nerviosas, y es en extremo perjudicial a las de temperamento linfático, a las que habitan en lugares bajos, húmedos y mal ventilados; estas personas necesitan alimentos mas estimulantes, siempre que su estómago se halle en buen estado.

Setiembre.— Los catarros, las toses convulsivas, los dolores reumáticos, las afecciones nerviosas, y aun a veces calenturas que toman este carácter, son las enfermedades que por lo regular dominan en este mes. Los que padecen del pecho deberán no descuidar sus precauciones, preservándose con esmero de las vicisitudes atmosféricas, mas notables en este mes que en el anterior. Las erupciones cutáneas son tambien mui frecuentes en este mes; cuando son benignas basta para su curacion la dieta y los atemperantes, no siendo preciso acudir a las evacuaciones sanguíneas sino en las per-^{so-}

nas que tengan este temperamento, que sean jóvenes y que hayan hecho uso de una alimentacion mui succulenta. No es conveniente acostumbrarse a sangrias y purgantes de *precaucion* en la primavera; pero una vez contrai-da esta costumbre, es preciso respetarla. Entre las erupciones cutáneas que suelen aparecer en este mes, merece el sarampion una atencion especial; la dieta, los atemperantes, y sobre todo el abrigo constante, son los medios que conviene emplear.

Octubre.—No suelen tomar las enfermedades en este mes un carácter maligno, las que se presentan ordinariamente son fluxiones de los ojos, irritaciones de la boca, ronqueras, lijeros catarros, anjinas, cólicos y sarampion; las tercianas se presentan en gran número, pero ya es sabido que las de primavera tienen un carácter mas benigno y menos duracion que las de otoño. Para evitar la fácil repeticion de las tercianas es preciso no descuidar el abrigo, precaverse del aire frio y húmedo de las madrugadas y de la noche, guardar un buen réjimen, privándose de verduras y de leches, y no dejar el uso de la quina o sus preparados hasta un mes o mes y medio despues de haberlas tenido. Este medicamento deberá tomarse con intervalos, tanto mas largos y en dosis tanto mas pequeñas, cuanto mas tiempo pasa desde el último ataque. Si a pesar de todo no se consigue desterrarlas, es preciso cambiar de aire.

Noviembre.—En este mes se presentan jeneralmente anjinas, calenturas gástricas con sintomas cerebrales, reumatismos y tercianas; las hemorragias tambien son algo frecuentes. El plan demulcente y atemperante, los sudoríficos y las evacuaciones sanguineas oportunamente dirigidas son los medios que ordinariamente se emplean para la curacion de estos males. Una de las

hemorragias mas frecuentes es la que se verifica por la nariz; si la salida de la sangre por este punto fuese excesiva, hai un medio sencillo y bastante eficaz para contenerla; el mejor consiste en hacer levantar al enfermo el brazo correspondiente al lado por donde sale la sangre, comprimiendo al mismo tiempo la ventana de la nariz con el dedo.

Diciembre.—Las erisipelas, las calenturas biliosas, las irritaciones violentas del estómago e intestinos con vómitos y diarrea, los cólicos inflamatorios, etc., que aparecen en este mes, manifiestan una constitucion atmosférica diversa de la que se observa en los meses anteriores; importa, pues, modificar el régimen, no sobreescitando el estómago con alimentos fuertes de difícil digestion. Estas precauciones y el uso de las bebidas ácidas, que instintivamente se apetecen en esta época, son muy a propósito para moderar la predisposicion a irritaciones de vientre, que tan frecuentes son en este mes, si el abuso de los condimentos es siempre perjudicial, lo es mucho mas en la estacion del calor. Las personas que padecen enfermedades cutáneas deberán usar con mucha parsimonia de estos estímulos, contando entre los mas perjudiciales la sal comun.

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS.

«No es lo que se come lo que alimenta, sino lo que se dijere.» Puede juzgarse por este proverbio cuan útil es el conocer las propiedades de los alimentos.

Alimentos compuestos principalmente de fécula.

—La *fécula* forma la base de los cereales, y se encuentra en abundancia en las *papas*, *lentejas*, *habas*, *garbanzos* y *frejoles*; es de una dijestion fácil, produce mucho quilo y aumenta la sangre; esta sustancia, como todas las farináceas, forman un volúmen considerable en su coccion; de manera que si se comen antes de estar cocidas, se hinchan en el estómago y producen ventosidad por la materia mucilajinosa que contienen; el *trigo*, a causa de contener menos mucílago, no incomoda tanto como el *frejol*, que lo contiene en el mayor grado.

El *pan* mas lijero es aquel que está mas fermentado, aunque es menos nutritivo que el de pasta firme; la miga alimenta mas que la corteza, porque ésta ha perdido la parte feculenta en el horno, y por esto se prefiere su empleo en la sopa. El pan fresco es menos nutritivo y lijero que el pan añejo.

La *papa* contiene una cuarta parte de fécula, es de fácil dijestion y preferible a todas las demas legumbres; pero es preciso que sea madura, sin brotar, porque entonces pierde parte de su fécula.

El *haba verde* es un alimento lijero; madura es mas nutritiva; con su cáscara tiene una cualidad tónica y poco irritante.

A la *lenteja* se le puede aplicar lo que hemos dicho del haba; en puré se dijere mejor que en grano entero.

El *frijol* blanco causa mas ventosidad que el encarnado, y este es mas irritante.

Los *garbanzos* secos son menos ventosos que los *frijoles*. Todas estas legumbres son mas nutritivas secas que verdes; pero éstas son mas ligeras y de mas fácil digestion.

La *castaña* es mui nutritiva, se hincha mucho en el estómago, porque jamas se la cuece hasta su verdadero punto, que es reducirla a papilla; entonces es un alimento ligero y nutritivo.

El *arroz* es el grano que contiene mas fécula, es ligero y de mucho alimento; lo mismo podemos decir del *maiz*, *sagu*, *tapioca*, *fideos*, *mácarrones* y otras pastas.

Alimentos compuestos de carne.—La carne fibrosa de los animales es mas nutritiva que la jelatinosa. Las carnes de animales jóvenes contienen mucha jelatina y forman un alimento menos nutritivo que las carnes hechas; son refrigerantes y de digestion fatigosa, La carne de vaca es la mas saludable y la que constituye el principal alimento del hombre; escita el estómago, facilita una accion digestiva y alimenta gran porcion de elementos reparadores, con lo que el cuerpo se restaura mas completamente que con cualquier otro alimento. Pero si bien es cierto que las carnes dan vigor, tambien escitan las inflamaciones, las hemorragias, apoplejias, gota y otras indisposiciones, que provienen de un alimento en extremo sustancioso.

Hai dos cosas que deben tenerse presentes en las propiedades de las carnes: las fibras, que son la porcion material del alimento, y el jugo que sueltan en la coccion; estos dos principios se reunen en las carnes asadas, al paso que en las cocidas no se encuentra mas que uno, porque el jugo ha pasado al caldo, disolviéndose en él la jelatina y la grasa, de donde viene a resultar que lo mejor es el caldo y lo menos bueno la carne.

El *carnero* contiene menos jugo que el buei; su carne es casi tan nutritiva, y asada no la cede en calidad y alimento.

La *carne de cerdo* es pesada; pero alimenta mucho, porque su sazon escitante cambia su naturaleza y la hace mas dijestiva e irritante.

El *cabrito*, *conejo* y *liebre* participan de las cualidades del carnero; su carne escita e irrita; se puede decir otro tanto de ciertos pájaros pequeños, aunque en menor grado, como la *tórtola*, la *perdiz*, el *faisan*, etc. Los *corazones* y *riñones* de estos animales son de dijestion pesada.

Animales de carne blanca y dura.—Los *cangrejos* de mar y de rio, las *langostas* y *langostines* es carne que no cede en nutricion a la de los grandes animales; es irritante, y mucho mas con las especias con que jeneralmente se adereza, siendo en extremo peligrosa para las jóvenes por los deseos que escita.

El *atun*, *merluza*, *salmon* y *trucha asalmonada* son nutritivos, y su carne es mas o menos pesada, aunque no en tanto grado como la anterior; la *raya* es menos indijesta.

Animales de carne blanca, tierna y crasa.—Las carnes mas crasas son mas difíciles de dijerir; citare-

mos la *anguila*, la *tortuga* y la *carpa*, que son crasas, aunque de dijestion fácil.

El *pavo*, aunque su carne es crasa, es preferible a las precedentes, y contiene mucha materia nutritiva; el *conejo*, la *perdiz* y el *pollo*, menos nutritivos, son también mas lijeros.

Los *pescados* cuya carne tierna y delicada se dijere pronto sin fatigar el estómago son la *sierra*, la *corvina*, *salmonete*, *carpa delgada*, *sollo* y otros parecidos; el *arenque* y *sardina* es un poco mas pesado, en especial si está curado. El *barbo* es mejor viejo, porque pierde las malas cualidades que le hacen de pesada dijestion, y es preciso quitarle sus huevos, que son muy indijestos, asi como los del *sollo*. En jeneral la carne de los *pescados* forma un alimento laxante y nutritivo, y son preferibles los de agua corriente a los que se toman en lagunas, los cuales son por regla jeneral de mala calidad.

Alimentos que no contienen ni carne ni fécula.— La *sangre* es nutritiva, pero indijesta. Los *higados*, especialmente los crasos, tienen la misma propiedad; el de *vaca* debe preferirse; lo mismo decimos de los *sesos*, *mollejas*, *güargüero*, *tripas*, etc. Las *ostras* dan mucho alimento sin fatigar el estómago; el agua que contienen acelera su dijestion; pero el *aguardiente* y la *leche* la entorpecen; desde noviembre hasta marzo están blandas y pasadas. Las *ostras* y *almejas* cocidas o marinadas son de difícil dijestion.

Huevos.—La clara comida cruda y fria fatiga el estómago; batida es mas dijestiva; cocida con leche se dijere fácilmente, y cocida sola es mas nutritiva y de dijestion pesada y difícil; la yema alimenta y es fácil de dijerir; los huevos de *pescado*, asi como los de los

pájaros, que despues de cocidos quedan viscosos y transparentes, son mui nocivos.

La *leche* es el término medio entre la naturaleza vegetal y animal, de fácil digestión; debilita sin embargo el estómago y los intestinos; es mal alimento para las personas que les produce mal efecto; mezclada con café y azúcar es mas digestiva. El *queso* se dijere bien, y si está preparado con sal, escita bastante, aunque es mas fácil de digerir. La *mantequilla* fresca es de una digestión fácil y mas nutritiva que la grasa y el aceite; si está rancia o demasiado cocida es escitante, y se debe preferir la que esté un poco salada.

Callampas y criadillas.—Son siempre un alimento pesado o indigesto, contienen pocas cualidades nutritivas, y no deben comerse a menudo, porque ocasionan cólicos y otras indisposiciones graves.

Legumbres refrijerantes y poco nutritivas. Verdolagas, acelgas, espinacas, lechuga romana, etc.—Algo mas nutritivas son la achicoria, cardos, y espárragos, cuyo alimento es mui suave y tiene una acción particular sobre los riñones, que afecta especialmente a los que padecen de la orina, asi como la verdura refrijerante es nociva a los que padecen mal de piedra, y otro tanto se puede decir de todas las verduras ácidas. El *tomate* es refrijerante y ácido; la *alcachofa* es dulce, y nada tiene de irritante; la *remolacha*, aunque mui azucarada, no es nutritiva. El *melon* solo comiendo mucho ocasiona calentura; la *calabaza* es nutritiva cuando es de calidad harinosa; el *nabo* es poco nutritivo, y perjudica por sus cualidades ventosas; el *apio* siendo crudo es mui escitante y de mala digestión; cocido no es tan nocivo; la *cebolla* cruda es mui estimulante, obra como el ajo y la mostaza y despierta

los órganos entorpecidos; solo cocida es como pierde estas propiedades; el *puerro* es mucho mas dulce y emoliente; la *col* cruda contiene una materia acre e indijesta; necesita cocer cinco o seis horas, y asi disminuyen mucho sus malas cualidades; cuando se sazona con manteca, es mui indijesta, sus hojas verdes son bastante nocivas; la *coliflor*, aunque mas dulce, participa tambien de las malas propiedades de la col, especialmente sus hojas grandes; el *berro*, lejos de ser refrijerante, contiene bastante azufre, y escita e irrita cuando se come en gran cantidad; tambien tiene una accion particular sobre los riñones, siendo de fácil dijestion; los *rábanos* y *rabanillos* tienen las mismas propiedades cuando no son tiernos.

Las *ensaladas* tienen las propiedades dulces escitantes de las sustancias con que están aderezadas, y su crudeza hace que sean de difícil y mala dijestion.

Los *frutos* contienen todos mucilago, jaletina y alguna azúcar, cuyas sustancias les hace ser nutritivos; tambien tienen ácidos, que les hace ser refrescantes; la coccion influye mucho en sus cualidades, y hace perder una parte de insalubridad a los frutos verdes; los *oleosos*, tal como la *nuez*, *avellana* y *almendra*, son nutritivos, pero indijestos, en especial cuando están rancios. El *cacao*, por medio de la mezcla que se le une de azúcar y canela, se le hace ser alimento dulce y fácil de digerir; sin embargo, este alimento, de algunos tan apetecido, suele perjudicar a gran número de personas por sus cualidades irritantes.

Sazonamientos dulces.—El *aceite de olivo* es el mas nutritivo; tomado en cantidad es purgante y debilita los órganos si no se le une el vinagre y sal. El *azúcar*, en pequeña cantidad, facilita la dijestion, y el

agua azucarada es un remedio eficaz para limpiar el estómago. La *miel* no es tan buena como el azúcar, ocasiona irritacion y ventosidad; en especial para los ancianos es un mal alimento.

Sazonamientos escitantes.—La *sal*, usada con prudencia, escita útilmente la dijestion, y en gran dosis irrita mucho. Las salazones son insalubres, porque endurecen las carnes y las hacen pesadas.

El *vinagre* puro irrita el estómago; mezclado con agua es refrescante, y en pequeña cantidad, mezclado con los alimentos, facilita mucho la dijestion. Los *pepinillos* y otros vejetales en vinagre son nocivos, y se debe usar de ellos con precaución, porque hacen enflaquecer. La *mostaza*, *pimienta negra*, *nuez moscada* y demas especias son mui nocivas, en especial a las personas débiles y enfermizas, que deben abstenerse de su uso; lo mismo decimos del *ajo crudo*, pero cocido y disuelto pierde parte de su tuerza, y léjos de perjudicar ayuda a la dijestion. La *cebolla* y *cebolleta* no difiere del *ajo* mas que por su accion menos enérgica; el *perejil*, *perifollo*, *yerba-buena*, etc., no son otra cosa mas que plantas aromáticas poco nocivas. En jeneral las salsas nutren poco; pero pueden ser útiles de tres modos: 1.º Porque dando un nuevo sabor a los alimentos, escitan el apetito y lisonjean el gusto, en cuyo caso basta esta sola circunstancia para facilitar la dijestion. 2.º Porque modifican las cualidades de los alimentos; asi es que impregnando las carnes en vinagre, aceite, manteca, etc., se las hace mas tiernas, y necesariamente se dijieren con mayor facilidad. Y 3.º Porque la escitacion que las salsas producen aceleran y dan mas actividad a la dijestion; pero para esto deben emplearse en cortas dosis, pues de lo contrario no escitan mas

que un apetito ficticio, cuya repeticion fatiga y destruye.

Pasteleria.—La pasta, no teniendo levadura como la del pan, y no estando cocida con tanta agua, es dificil de disolver en el estómago; el *biscocho*, como tiene levadura, es mas saludable, y los *almendrados* son nocivos; las demas pastas, aunque pesadas, no causan indigestiones, porque jeneralmente se comen en poca cantidad.

Preparaciones de los alimentos.—Hemos espuesto ya las ventajas e inconvenientes de los alimentos asados y cocidos, restándonos solo decir algunas palabras sobre otros guisos mui comunes.

El *estofado* con vino o vinagre, con sazón fuerte, es alimento irritante. Los *fritos*, que exigen que la grasa se eleve a mayor grado de calor, suelen ser indigestos para los estómagos poco vigorosos; la fritura menos malsana es la de los objetos harinosos.

Concluiremos este articulo recomendando mucho lo útil que es comer lentamente para hacer una buena digestion.

Bebidas.—Las acuosas en abundancia hacen la digestion lenta y penosa, provocando evacuaciones inútiles, y las estimulantes mantienen los órganos en un estado habitual de irritacion; sin embargo, su uso es útil en tiempo frio o caluroso, porque restablecen el equilibrio de la accion vital. Las bebidas hacen mejor provecho tomadas a la vez en corta cantidad.

Las *aguas* de vertiente o lluvia son las mas sanas y ligeras; las de pozo son gruesas y pesadas para la digestion. El *té*, por su principio amargo, escita la accion del estómago, y unido a la *tila*, obra mas débilmente.

Los *vinos* tienen efectos mas o menos escitantes, se-

gun la cantidad de alcohol que contienen; los vinos débiles poco fermentados y cargados de ácidos, se enturbian y estimulan poco; los que son mas fuertes hacen el efecto contrario; pero, si bien es verdad que embriagan con mas facilidad, no producen cólicos y convienen mejor a la salud, usados con moderacion; son tónicos y fortificantes, y es conveniente el beber de una sola especie, porque la variedad perjudica.

La *cerveza* es mas o menos nutritiva, segun su fuerza; cuando es fuerte tiene una pequeña cantidad de alcohol, y si es floja es refrijerante; pero no debe hacerse mucho uso, porque tiene propiedades enervantes y produce malos efectos en las vias urinarias.

La *sidra* y la *manzana* contienen ácido, se enturbian mucho y nutren menos que la *cerveza*. El uso de esta bebida es perjudicial a las personas afectadas de los nervios.

El *aguardiente*, el *ron*, etc., escitan la sensibilidad de los órganos, alteran su constitucion, produciendo hidropesias y otros males terribles; la embriaguez que ocasionan es peligrosísima, y mezclados con agua son tónicos y producen un efecto como el del vino.

Los *licores* son lijeramente nutritivos, segun la cantidad de azúcar que contienen, y sus aromas les dan propiedades particulares segun su naturaleza; en jeneral son irritantes, segun la fuerza alcohólica que posean.

NOCIONES DE MEDICINA DOMÉSTICA.

Considerando de grande importancia para las familias saber el modo de cuidar a los enfermos, de precaver sus dolencias y tener conocimiento de los síntomas de las enfermedades mas frecuentes, para distinguirlas y proceder a su curacion, hemos creido del caso comprender en este *Manual* algunos de aquellos preceptos mas sencillos del arte de la medicina, que tienen por objeto no solo el atender a nuestra conservacion, sino tambien el aliviar nuestras dolencias.

Si la asistencia de un facultativo, cuando nos sentimos indispuestos, fuera siempre tan pronta como conviene en la mayor parte de las enfermedades, seria poco necesario un manual de salud; pero como a veces no es posible tener a la mano un doctor a quien consultar y sea peligroso el aguardar, presentamos el tratadito presente, persuadidos de que servirá de gran utilidad, tanto a aquellos que viven en pueblos pequeños o fundos aislados, como a los que viven solos y tengan necesidad de poner en práctica algunos de los remedios que contiene.

Puede servir de regla jeneral que tan pronto como se esperimente alguna incomodidad, es preciso guardar quietud, abandonando toda ocupacion, ponerse a dieta, darse unos pediluvios y refrescar con agua de cebada, naranja o flor de malva. Mientras se aplican estos remedios procurará el enfermo indagar la causa de su incomodidad, y si no pudiera atribuirla a algun exceso en la comida, bebida o a placeres u otra causa conocida, seguirá con la dieta, uniformando su vida todo lo posible. Mas si proviniese de algunos de los primeros, procurará ser parco, y la mejoría será infalible.

Prevencciones jenerales a las personas encargadas de asistir a un enfermo.—El que asiste a un enfermo debe conformarse exactamente con lo que el médico disponga, sin apartarse de modo alguno de lo que ordene, tanto con respecto a la dosis, clase y preparacion de los remedios internos y externos, como a las horas de suministrarlos. Las relaciones que se hagan al médico de los progresos y síntomas que puedan observarse en la enfermedad, han de ser fieles, sin exajeracion ni ocultacion de ninguna especie. El aventurarse a aplicar los que se llaman *remedios caseros* es peligrosísimo en semejantes ocasiones. Por el contrario, la frecuente renovacion del aire en las habitaciones, la luz, el aseo en la cama y en el cuarto del enfermo, mudando a menudo la ropa, barriendo y regando la pieza si fuese necesario, o usando de las fumigaciones que prescriba el facultativo, son otros tantos medios indispensables para la curacion de casi todas las enfermedades. Sobre todo, el buen agrado, el semblante animoso y el cuidado en ocultar al enfermo cuanto le pueda turbar el espíritu e infundirle temores serán siempre precauciones mui útiles.

Medios de evitar las enfermedades de los niños.
—Siempre que no sea absolutamente imposible, debe una madre dar el pecho a su hijo, pues de lo contrario falta a las leyes de la naturaleza y espone el fruto de sus entrañas a una pronta muerte o a males funestos, que muchas veces duran toda la vida. Si la fuera forzoso acudir a un ama, nunca debe perder al niño de vista ni dejarlo abandonado en manos de la nodriza, la cual es preciso que sea robusta y sana, con leche proporcionada a la edad y necesidades de la criatura. Si el ama es casada o se tiene duda de sus buenas costumbres será mui peligroso valerse de ella; pero de cualquier

modo, es necesario vijilarla para evitar las fatales consecuencias que de otra suerte pueden sobrevenir. El vestido de los niños debe ser lijero, que les abrigue segun la estacion, pero que no les comprima ni sofoque. Las envolturas, las fajas apretadas o su demasiado uso, el continuo movimiento de la cuna, y el sujetarles las ropas con alfileres en vez de cordones, son causas de que contraigan deformidades o males mui graves. Debe tenérseles siempre con aseo, sin dejarles los pañales sucios ni mojados, y lavándoles el cuerpo frecuentemente. El alimento de los niños ha de ser la leche de sus madres o nodrizas hasta los tres o cuatro meses, que es cuando se les empezará a dar una o dos veces al dia papilla, sopa de leche, caldo claro con un poco de pan rallado, u otras cosas semejantes. A la leche debe seguir con preferencia el pan, siendo bueno y lijero; pero no ha de dárseles carne hasta destetarlos, y aun entónces con moderacion. El uso del vino o de otros licores fuertes y el de las frutas que no están maduras son mui perjudiciales para los niños, a los cuales se ha de dar con economia las raices que contienen un jugo vicioso y la manteca, porque igualmente relaja el estómago y produce humores gruesos. La mucha bebida o la demasiada humedad de los alimentos relajan los sólidos y producen en los infantes varias enfermedades.

Los niños deben hacer ejercicio, pero ha de llevárseles de la mano, y no con andadores. La costumbre de enviarlos desde mui temprano a la escuela produce mal influjo en el desarrollo de sus facultades físicas, al paso que puede ocasionarles dolencias y achaques funestos o incurables. Finalmente, siempre que sea posible, se evitará que los niños duerman en cuartos pequeños y que respiren aires mal sanos o poco renovados.

ENFERMEDADES MAS COMUNES

Y MEDIOS DE CURARLAS.

El tratamiento de todas las enfermedades que se mencionan en este capítulo ha sido prolijamente estudiado sobre las mejores obras de los sistemas alópata y homeopático. El exámen comparativo de ambos sistemas nos ha dado por resultado un tratamiento misto que en la mayoría de los casos no está en pugna con ninguno de los dos, y que podríamos calificar de *medicina doméstica*. Los medios de acción que ésta pone a nuestro alcance son limitados, y si bien una gran parte de las dolencias y enfermedades se curan o se precaven con su uso, habrá tambien muchas otras enfermedades serias en las que la medicina doméstica solo servirá de eficaz consuelo mientras se llama un buen doctor.

ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO.

Falta de apetito.

Los medios ordinarios que se emplean para restablecer el apetito, son precisamente los que agravan esta dolencia. Todas las sustancias de sabor fuerte o estimu-

lante, ya sean saladas, picantes o ácidas, son tan escitantes que no pueden alimentar de ningun modo puesto que no poseen el carácter propio de nutritivos. No siéndolo, no pueden reparar las fuerzas del cuerpo humano y al establecerse en el organismo son el orijen y punto de partida de enfermedades que en realidad ocasionan la falta de apetito.

El uso excesivo de estos ingredientes estimulantes no produce sino un apetito pasajero al mismo tiempo que van preparando el campo a una enfermedad verdadera. ¿De qué sirve entonces provocar el apetito por un dia para perderlo del todo mas tarde?

El mejor de todos los estimulantes del apetito es el agua fria i el ejercicio moderado al aire libre. Bébase un vaso de agua fresca todas las mañanas en ayunas, otro algunas horas antes i despues de comer y otro al acostarse; durante la comida debe beberse moderadamente; despues de una comida copiosa tómesela en pequeñas cantidades i con frecuencia.

Dolor de estómago.

Si el dolor de estómago procede de un vicio en la dijestion, lo que puede sospecharse si es mui violento despues de comer, se aliviará o desterrará con el ejercicio, especialmente embarcándose o haciendo largas jornadas a caballo o en carruaje. Si procede de flato, es fuerza abstenerse de alimentos ventosos, como raices, legumbres, etc., y suele ser utilísimo un trabajo activo corporal y la variacion de aguas.

Muchos dolores de estómago proceden jeneralmente de la costumbre de tomar, como acabamos de decirlo, ciertas sustancias de sabor fuerte que los incautos califican de *estimulantes* para el apetito, y que si bien lo

estimulan momentáneamente no por eso dejan de ser el único motivo de frecuentes y funestas enfermedades en el estómago y los intestinos.

La *dispepsia*, que en otras palabras quiere decir digestión lenta y difícil, es fácil de curar desde un principio observando una dieta rigurosa y el tratamiento indicado en el acápite «Indigestion.»

Indigestion.

Si la indigestion es leve se corrige fácilmente tomando algunas tazas de té, manzanilla o flor de tilo, con azúcar y unas gotas de agua de flor de naranjo. Pero si es grave y han sobrevenido vómitos, se seguirá propinando al doliente bebidas temperantes, emolientes, y prescribiéndole dieta absoluta. Si hubiese náuseas y conatos para vomitar sin conseguirlo, se promoverá bebiendo agua tibia en abundancia, haciendo al mismo tiempo cosquillas en la epiglotis o campanilla, y si todo esto fuese insuficiente, se hará uso de una agua emetizada. (Un grano de tártaro emético disuelto en dos vasos de agua tibia, se toma en tres o cuatro veces, dejando que pasen algunos minutos de intervalo entre una y otra.)

Si se siente en el estómago un recargo de alimento y un prendimiento penoso, se tomará una infusión de chamomilla, la cual provoca los vómitos.

En fin, si hubiese trascurrido mucho tiempo después de la comida, causa de la indigestion, y los alimentos hubiesen bajado ya a los intestinos, además de las bebidas indicadas se le administrarán lavativas emolientes, como el cocimiento de raíz de malvavisco o linaza.

Cualquiera indigestion desaparecerá empleando los medios indicados, pero cuidando de sujetar al enfermo a una dieta rigurosa hasta que el estómago haya recu-

perado la regularidad de sus funciones un momento interrumpida. Una indigestion descuidada desde el principio que se declara, da origen a enfermedades serias como son disenterias, gastritis etc. de las que nos ocuparemos oportunamente.

Rescoldera o ágrios del estómago.

Esta afeccion consiste en una sensacion ardorosa y roedora; tiene su sitio en la boca del estómago y va acompañada de eructos y vomituriciones de un gusto agrio y acre.

Jeneralmente basta tomar por la mañana un vaso de agua azucarada y en el resto del dia agua gaseosa. De ningun modo se tomará magnesia, carbonato de cal y otras sustancias análogas, las cuales dejan en el estómago una sensacion como de un cuerpo duro que despues se cree indispensable espulsar con purgantes.

Los ágrios de estómago en las mujeres embarazadas desaparecen chupando una rebanada de limon azucarado.

Náuseas; vómitos.

En la mayoria de los casos cesan los síntomas por sí mismos despues del vómito, por cuya razon conviene provocarlo bebiendo en abundancia y a menudo agua tibia, o por la titilacion en la campanilla con las barbas de una pluma. Jamas debe emplearse en estos casos el emético porque atacaria gravemente el estómago.

Si se vomita cuanto se acaba de comer y si los vómitos continúan demasiado tiempo sin desaparecer, es preciso alimentarse de cosas lijeras y sustanciosas en cortas cantidades a la vez, pero repetidas. En un principio se tomará leche espesa, crema, sopas hechas con

harina de avena, tapioca, sagú y todo preparado mas bien con azúcar que con sal; mas tarde, de tiempo en tiempo, un caldo sustancioso.

Las náuseas y vómitos de las mujeres embarazadas no son en jeneral peligrosos; cuando son tenaces se cortan con unas cucharadas de vino Málaga u otro jeneroso. Las personas propensas a ellas no deben comer mucho.

Calambres o espasmo del estómago.

Contra esta enfermedad no se deberá hacer uso del opio y la morfina que pueden traer fatales consecuencias.

Los medios que la medicina doméstica pone a nuestro alcance son los siguientes. Se hará fricciones en la boca del estómago con aceite de olivo caliente y se tomará una cucharada de aceite de linaza. Tambien es bueno, especialmente para los que han tomado opio o láudano, tostar un puñado de avena poco menos tostada que el café y puesta caliente en un saquito, aplicarla al estómago. Se tomarán caldos de pollo y se abstendrán de licores espirituosos, de los olores fuertes y del café principalmente.

Mareo; manera de evitarlo.

Aunque ante todo es preciso tomar en cuenta la constitucion de cada individuo para adoptar tal o cual método preventivo, por lo jeneral, a la persona espuesta al mareo, le conviene hacer mucho ejercicio, esforzarse en comer, y colocar en la boca del estómago un pedazo de papel *buvard* o de estraza empapado en ron, aguardiente o whisky. Tambien es bueno comer un terron de azúcar, en el cual se echan unas gotas de éter, o

bien beber un poco de agua en la cual se habrá echado azúcar humedecida con unas gotas de éter.

El medio considerado infalible en la gran mayoría de los casos consiste en usar a bordo la faja o cintura eléctrica de Mosselman de Bruselas, que se encuentra a venta en las droguerías y según las instrucciones que se acompañan al aparato.

AFECCIONES DEL VIENTRE.

Cólicos; retortijones.

Los cólicos o *retortijones* jeneralmente son ocasionados por frutas ácidas o una alimentación indigesta; por el frío en los cambios de tiempo, por la humedad de los piés, la lluvia, etc. y por haber tomado bebidas frías con el cuerpo caliente.

Los cólicos provienen con frecuencia del desarrollo de gases en los intestinos a consecuencia de haber comido ciertos alimentos flatulentos como los frejoles y repollos que son de digestión lenta. Para evitarlas, lo mejor es dejar pasar el mayor tiempo posible entre cada comida para que la digestión se haga por completo.

En jeneral, para detener o sanar todos los cólicos, incluso el bilioso, son útiles las siguientes reglas: primera, bañar piés y piernas en agua tibia; segunda, aplicar vejigas llenas de agua caliente o paños mojados en ella al estómago y las entrañas; tercera, tomar con abundancia bebidas diluentes y mucilajinosas; cuarta, lavativas emolientes cada dos o tres horas.

En muchos casos se ve desaparecer el cólico con solo aplicar al vientre un paño de alcohol alcanforado.

Diarrea.

Ningun cuidado exigen las diarreas cuando son pasajeras; pero si son tenaces, acompañadas de pujos, cólicos intestinales y complicadas con calofrios, calentura y sed ardiente, debe acudirse a remediarlas lo mas pronto posible.

Lo primero es poner el enfermo a dieta, y restablecerle el sudor por medio de sustancias calientes de arroz, pan y fécula, suavizándolas con algun jarabe. Tambien son en extremo útiles las lavativas de cocimiento de linaza con cabezas de adormideras, añadiendo un poco de alcanfor molido, desleído en una yema de huevo. Los baños de piés, los medios baños y aun los baños enteros, con el restablecimiento de la traspiracion, son los medios mas a propósito para contenerla.

Muchos tienen la errónea creencia de que la diarrea es un beneficio de la naturaleza, necesaria para el restablecimiento de la salud alterada. Otros creen que no pueden continuar gozando de buena salud sin hacer uso de purgantes (diarreas artificiales), con los cuales *limpian el organismo*. Esto no tiene fundamento alguno. La diarrea es una enfermedad como otra cualquiera y si bien no siempre conviene cortarla bruscamente, sobre todo en los niños, en las personas de edad y en los que están sufriendo de otra enfermedad, es preciso atenderla y tratarla sin tener para nada en cuenta la idea de que ella es un medio de que se vale la naturaleza para espeler las impurezas que el cuerpo pudiera contener. Véase lo que sobre esto mismo espone en el artículo *estreñimiento*.

Disenteria.

Los principales síntomas de esta afección son una necesidad constante de deponer con dolores secantes en los intestinos; deposiciones pequeñas, cortas, compuestas de mucosidades blanquecinas o sanguinolentas, *sin materias escrementicias*. Esta necesidad constante, este deseo de hacer una deposición, son causadas por la inflamación, hinchazón, rubicundez y dolor del intestino grueso, y no por la presencia de materias escrementicias como sucede en estado de salud; esta enfermedad no es la diarrea como se cree comunmente, sino justamente lo contrario, es la *constipación*.

La disenteria proviene a menudo de la diarrea mal atendida. En este caso las deposiciones se van haciendo cada vez mas difíciles y dolorosas, y van acompañadas de materias sanguinolentas. Esta enfermedad es delicada y deberá ser tratada por un buen médico, por lo que no daremos sino unos pocos consejos preventivos, sin entrar de lleno en la interminable farmacopea de los remedios caseros.

En cuanto la disenteria haga su aparición, debe sujetarse al enfermo a una dieta rigurosísima prohibiéndole estrictamente el caldo y todo alimento líquido. Deberá alimentarse solo y únicamente de sustancias de fécula como el sagú, tapioca, chuño y principalmente el arroz, preparados en sopas espesas. Como bebida podrá tomar en pequeñas dosis una infusión de raíz de sumarrúa.

La disenteria es frecuente, principalmente en las épocas en que los días son calurosos y las noches frías, por lo que es preciso tener mucho cuidado de evitar esta influencia de tiempo, como también de no beber

cosa fria estando traspirando, no quitarse ropa, ni sentarse en el suelo, ni sobre piedra. Debe uno abstenerse de comer frutas verdes o incompletamente maduras, de tomar bebidas o licores alterados o fermentados sobre todo durante la noche.

La medicina alópata acostumbra tratar la disenteria por medio del subnitrate de bismuto, el opio y otros medicamentos que a veces pueden ocasionar en el organismo disturbios bastante graves.

Una sustancia que obra como absorbente y que produce jeneralmente una mejoria radical es el carbon de Belloc tomado en dosis de tres a seis cucharadas grandes por dia.

Estreñimiento.

La primera observacion que hai que hacer sobre esta enfermedad, es que aquel que la padezca puede felicitarse de no tener otra enfermedad mas grave que esta. Obsérvese en efecto, que casi todas las personas que ordinariamente están estreñidas, llegan a una edad avanzada y permanecen fuertes hasta su muerte, si no se suicidan abusando de los purgantes; mientras que por el contrario, los que están predispuestos a la diarrea, pierden prematuramente sus fuerzas y rara vez llegan a viejos.

La opinion popular de que las purgas contribuyen a conservar la salud y que previenen las enfermedades, así como de que las impurezas del cuerpo son las que las ocasionan es enteramente errónea. Si realmente hubiera impurezas en el cuerpo serian arrojadas mucho mas pronto con la escrescion natural que durante la diarrea. Cuando las evacuaciones son tardias y penosas nada permanece en los intestinos. Estos son un tubo, primero estrecho y que se ensanchan despues gradual-

mente; un tubo lleno de vida que está en constante actividad; esta actividad, cuando es regular, no deja nada tras de sí; pero cuando se hace irregular por las evacuaciones forzadas que produce la diarrea o los purgantes, esa actividad natural cesa, se hace precipitada y débil y los intestinos se apresuran a espeler las sustancias extrañas que se les ha introducido y dejan en su camino verdaderas impurezas que habrían sido arrastradas por una evacuación natural, puesto que los excrementos duros llenan completamente los intestinos y barren con cuanto encuentran a su paso, efecto que no puede producir una evacuación líquida.

Las personas que padezcan de estreñimiento y quieran aliviarse de tiempo en tiempo, deben ante todo observar un régimen conveniente, no deben comer demasiada carne, ni tampoco cosas saladas; masticarán bien su alimento y tomarán suficiente cantidad de legumbres, vegetales, frutas secas o frescas y pan con la comida; deberán tomar mucha sopa y abstenerse del té, de los licores espirituosos; cuidarán sobretodo de tomar un vaso de agua fresca todas las noches antes de acostarse.

Cuando de tiempo en tiempo se padece de estreñimiento, se puede curar con el uso de lavativas de agua fría aplicadas en cortas dosis por la noche al tiempo de acostarse y procurando contenerlas. Dos semanas de esta práctica han destruido amenudo esta disposición al estreñimiento y las deposiciones concluyen por regularizarse si se observa un régimen conveniente. Hai que abstenerse de ellas cuando hai hemorroides. Todo otro líquido que el agua pura es dañoso, exceptuando la leche fresca y cocida, la cual debe preferirse para los niños. Puede también usarse el aceite dulce, la manteca y la grasa derretida.

Inflamacion de los intestinos.

Se debe siempre suponer que existe un estado inflamatorio cuando el enfermo acusa en una parte cualquiera del vientre un dolor quemante; esta parte está sensible a la presion y el dolor aumenta por el movimiento, cuando se tose, se estornuda o se rie. Estos padecimientos van casi siempre acompañados de vómitos o de eructos que no alivian; al mismo tiempo casi siempre hay estreñimiento.

No se debe molestar el vientre con vomitivos ni purgantes; hai que contentarse con prescribir agua y a lo mas, de cuando en cuando, alguna bebida mucilajinosa y nada mas.

Cuanto mas dura el estreñimiento, mas pronta y completa es la curacion de la enfermedad. De suerte que el estreñimiento es una buena señal y que las deposiciones claras y fuertes constituyen un signo desfavorable.

Lombrices.

Se atribuyen a las lombrices gran número de enfermedades y las lombrices mismas proceden de diferente causa, por ejemplo de que el niño se ha hartado de papilla, tortas, bollos o que la madre se alimenta, durante la lactancia, con mucha carne, pescados y alimentos salados o cocidos con grasa.

No hai motivo de alarma cuando se advierte la presencia de lombrices en el cuerpo de un niño, pues mas o menos todos las tienen y porque casi es un beneficio el tenerlas desde que ellas se alimentan de sustancias que serian mas nocivas que lo es la presencia de las mismas lombrices. Solo cuando lleguen a molestar y a

presentar síntomas serios se debe resolver a medicinar al niño, sin perjuicio de sujetarlo previamente a un régimen conveniente, evitando que coma dulces, yerbas crudas, raíces o frutas verdes, tortas, bollos y pan lo menos posible. Se le permitirá comer sustancias frescas o cocidas, o frutas secas.

Una receta eficaz para destruir las lombrices cuando molestan sobremanera, es la siguiente: tómense los polvos vermífugos de Bal, que se hacen de iguales partes de ruibarbo, escamonea y calomel, con doble cantidad de azúcar refinada al peso de los demás ingredientes; se mezcla todo y se reduce a polvos finos. La dosis para los niños es de diez a veinte granos, una o dos veces a la semana, y una dracma para un adulto.

Otro remedio preservativo y curativo de las lombrices intestinales es el siguiente: Tómese un puñado de sal de cocina que se desleirá en dos litros de agua, fíltrese y añádase el zumo de un limon dejando en maceracion en el líquido unos pedacitos de corteza de naranjo. Cada mañana se tomará de esta bebida la cuarta parte de un vaso en ayunas.

Para destruir la *lombriz solitaria*, origen de muchas crueles enfermedades, se mascarará tres veces al día un pedazo de corteza de granado del tamaño de una moneda de 50 centavos y se tragará con media copa de vino blanco.

Otro remedio eficaz es el siguiente: Póngase a cocer en dos litros de agua 2 onzas de raíces frescas de granado, una onza de raíz de helecho pulverizada, 5 granos de aloes y un diente de ajo. Reducido el líquido por el hervor a la tercera parte, se aparta del fuego y se cuele en un lienzo grueso. Cada cuarto de hora tómense un vaso de esta bebida caliente, oliendo un pedazo de limon para evitar las náuseas. Si la lombriz asoma a la

garganta, se tragan algunas gotas de alcohol alcanforado y con el mismo alcohol se empapan compresas que se aplicarán a todos los puntos irritados por la lombriz.

Una hora despues de tomado el último vaso se tomará 2 onzas un adarme y nueve granos de aceite de ricino en una taza de caldo y en seguida se dará un paseo.

Cada vez que se sienta la necesidad de obrar se tomará una taza de caldo de yerbas sentándose en una escupidera en la cual se habrá echado leche o agua caliente.

Si despues de este procedimiento la lombriz no hubiese muerto, se repetirá al cabo de ocho dias.

Otra receta probada y que siempre ha producido excelentes resultados es la siguiente: Tómese cada dia en ayunas por la mañana un polvo de raiz de granado y de helecho entre dos pedacitos de confituras o en una copa de vino blanco; al cabo de media hora una copita de aguardiente alcanforado de la fuerza que cada cual pueda soportarlo. A cada toma seguirán gargaras de agua salada, tisana de rubia a pasto y por intervalos una lavativa vermífuga. En todo lo demas, el réjimen ya indicado.

Picazon en el ano.

Ademas del réjimen prescrito para las lombrices pueden aplicarse las reglas siguientes: lavativas de agua lijeramente salada y si éstas ocasionaren diarrea aplíquense entonces lavativas aciduladas de agua con vinagre, o dense fricciones hechas con medio limon y repetidas por mañana y tarde. (Este último procedimiento da buenos resultados contra el prurito de las partes jenitales del hombre y de la mujer).

Se ha observado que el uso de los espárragos, cuando es tiempo de ellos, es mui ventajoso para combatir las lombrices y la picazon que causan; justamente se ha observado que estos parásitos incomodan mas en esa misma época.

Tambien es bueno untar el interior del ano con un poco de aceite dulce o introducir en él un pedazo de tocino de un dedo de grueso atado a un cordón; se mantendrá introducido un cuarto de hora y cuando se saca nunca deja de producir buen efecto.

Almorranas.

Esta enfermedad aunque es siempre molesta, preserva de muchos otros males. Por esto los alemanes la llaman *vena de oro* y algunos la califican de *salud de los viejos*, sin que esto quiera decir que no sufran o gocen de ella los jóvenes. Jeneralmente consiste esta enfermedad en la evacuacion de alguna sangre por el ano; se presenta casi todos los meses precedida de mas o menos incomodidad pero seguida de un gran alivio. Otras veces la evacuacion de sangre es mui escasa o del todo nula y en este último caso se forman en el ano tumores que incomodan bastante.

El principal remedio consiste en el jénero de vida que deberá adoptarse: la temperancia, la sobriedad, el ejercicio sin fatiga. Debe cuidar el enfermo de no sentarse mucho tiempo y lo menos posible sobre asientos blandos; deberá abstenerse de bebidas ardientes como el vino, cerveza fuerte, el té, café, etc.; beberá mucha agua por la mañana y comerá menos carne.

Para promover la evacuacion es bueno el vapor de agua tibia, o un paño mojado en espíritu de vino tibio, o cataplasmas de pan y leche, o de puerros fritos con

manteca; si nada de esto basta, se aplicarán las sanguijuelas, que si agarran a las mismas almorranas será mucho mejor. Si el dolor es mui grande, se puede hacer lenitivo con dos onzas de unguento emoliente y media de láudano, batidas con una yema de huevo para aplicarlo a la parte.

Tambien es bueno derretir tocino viejo del mas salado que se pueda hallar, se pasa por un pañito blanco, y en esta grasa se derrite un poco de cera blanca; úntese con la punta del dedo muchas veces el mal.

Cuando el flujo de las almorranas es moderado o periódico no hai que detenerlo; si es escesivo, bñese la parte con agua de hierro.

ENFERMEDADES DEL PECHO Y DE LA GARGANTA.

Resfriado.—Tos.

Para desterrar este mal en su principio basta promover la traspiracion, hacer uso de los sudoríficos y de la dieta. Algunas veces son conducentes los baños de piés y piernas en agua tibia, como igualmente los sinapismos.

Para obtener un copioso sudor se pelan o quebrantan cinco o seis granos de cacao en crudo, poniéndolos a hervir en taza y media de agua como de tomar café, hasta que quede en una; despues se le pone un poquito de manteca de cacao, tomándolo con azúcar todo lo mas caliente que se pueda, dentro de la cama.

Para la tos hágase un cocimiento de cebada, malva-bisco y salvado; cuando esté hecho se añade un puñado de flor de sauco, y se hace que dé otro hervor. A tiem-

po de tomarse se echa en la taza una yema de huevo y cantidad suficiente de azúcar cande. Debe tomarse tibio.

La tos que se ha hecho crónica o que procede de otras enfermedades anteriores, es difícil curarla con remedios caseros; por esto recomendamos se recurra a un médico.

Cuando es reciente y consecuencia de un enfriamiento de cabeza, es preciso estar abrigado por espacio de dos o tres días, pero sin usar de esta precaucion con esceso. Es preciso evitar la humedad, privarse de las drogas que para el efecto se venden en las boticas y no usar el medio jeneralmente empleado de sorber agua por las narices.

Jamas debe rehusarse el agua fria al enfermo aunque la tos aumente cada vez que la tome; no se le debe obligar a tomar bebidas calientes o estimulantes porque esta es una preocupacion detestable que agrava la enfermedad dejando tras de sí una debilidad real y larga de enmendar. Cuando duele la garganta debe de rodearse con un lienzo empapado en agua fria y bien estrujado cambiándolo cuando se seque.

Esquinancia o anjina.

Muchas enfermedades diferentes que producen un dolor mas o menos incómodo en la garganta, se conocen por lo jeneral con la denominacion de *mal de garganta*. La mas comun es la esquinancia, la cual se curará fácilmente de la manera siguiente: Se aplica sobre el cuello una compresa empapada en agua fria y se envuelve en una franela; el enfermo se acostará con este aparato y al otro dia se encontrará agradablemente sorprendido de hallarse enteramente bueno. Los que padezcan de esta

enfermedad deberán cuidar de mantener cubierta la garganta, especialmente en tiempo húmedo o frío, sin que esto quiera decir que deban abrigársela siempre y demasiado, porque esto no evitaria los ataques si no que la pondría mas delicada; debe uno habituarse a llevar el cuello libre y cubierto lijeramente *solo en tiempo frío*.

El hacer gárgaras es una mala y antigua costumbre que ha sido abandonada aun por los mejores médicos de la antigua escuela. Cuando la garganta está hinchada y seca y la enfermedad es violenta, aspire el paciente el vapor de un cocimiento de leche con higos y aun el vapor de agua bastará en muchos casos.

Garrotillo o croup.

Esta terrible enfermedad que se desarrolla en los niños con una rapidez asombrosa, puede curarse fácilmente si se atiende como es debido desde un principio.

El croup verdadero ataca por la noche de un modo repentino. En este caso el niño se despierta a media noche con una tos aguda y penetrante o ronca, profunda y hueca; respira con dificultad, está angustiado y estira el cuello cuanto puede. Lo primero que debe hacerse sin perder un instante para detener el mal es darle un *baño de brazos muy caliente*, haciendo que el niño meta los brazos hasta los hombros en agua tan caliente como pueda resistirla. Al mismo tiempo se le aplicarán sobre la garganta paños mojados y doblados en tres o cuatro dobleces que se cubrirán de una franela doble o de una corbata de lana usada. Jeneralmente esta primera crisis pasa pronto. Téngase sin embargo al niño abrigado un dia despues y con un buen réjimen, conservándole la franela del cuello y no permitiéndole sino una comida sana. Si el ataque reaparece manifestándose por un ardor en la garganta, por escesos vio-

lentos que hacen temer la sofocacion, por fiebre acompañada de sed, es indispensable llamar al médico. Entretanto, deberá recurrirse otra vez a los baños calientes en los brazos. Se aplicarán al enfermo lavativas de agua caliente y en el cuello se le pondrá una esponja en agua tan caliente como pueda soportarla. Se le abrigarán los piés, y la cabeza se le dejará libre y descubierta.

Conjestion de sangre en el pecho.

Esta afeccion se manifiesta frecuentemente hácia la edad de la pubertad o pocos años antes.

Los síntomas mas característicos de la conjestion, son: una sensacion de plenitud, de palpitacion, de pesantez u opresion en la cavidad torácica.

Las personas sujetas a esta enfermedad evitarán el correr, andar a prisa, bailar, etc., beber licores espirituosos y la cerveza fuerte; deben beber mucha agua, lavar el pecho y los brazos todos los dias con agua fria, no dormir mucho tiempo por la mañana y levantarse temprano para evitar un sueño demasiado largo y fatigante. Harán un ejercicio moderado al aire libre.

Espujo de sangre o hemorragia de los pulmones.

Cuando tosiendo se escupe un poco de sangre, eso no constituye en la mayor parte de los casos un estado peligroso, como jeneralmente se cree, pues a menudo procede la sangre de la nariz, de los dientes cariados, de la garganta o es efecto de la inspiracion de sustancias fuertes en polvo o en estado de vapor. Cuando la sangre proviene en realidad del pecho, viene acompañada de una sensacion como si saliese de una gran pro-

fundidad, es caliente, tiene un sabor dulce, este mismo sabor se siente algun tiempo antes y en el pecho se experimenta una sensacion dolorosa y ardiente. En estas circunstancias evitese en lo posible lo que pueda producir la tos, tal como la conversacion larga y fuerte, gritar, cantar o tocar instrumentos de viento; hai que abstenerse tambien de todo ejercicio violento de los brazos, carrera viva o ascension rápida de escaleras.

Cuando la espectoracion de la sangre data de algun tiempo y se arroja en cantidades considerables, hai peligro verdadero, pero no motivo de alarma si se recurre a un buen médico.

Se debe evitar a toda costa la sangria, que no produce jamas sino fatales resultados. Cuando hai hemorragia violenta lo primero que debe hacerse es amarrar un pañuelo al rededor de la parte superior del brazo izquierdo tan fuerte como se pueda sufrir; lo mismo se hará al rededor del muslo derecho, y si esto no bastare para detener la hemorragia, se hará otro tanto con los otros dos miembros. Cuando la hemorragia ha cesado del todo, se quitarán las ligaduras con cuidado y poco a poco; el enfermo deberá permanecer medio sentado, medio echado en un sitio fresco y en completa quietud, no beberá nada caliente durante diez dias, ni licores de ninguna especie, sino solamente tisanas refrijerantes como el agua de cebada y de arroz.

Si las ligaduras no producen inmediato alivio, aplíquese al vientre un paño empapado en agua fria. Si la tos continúa con los esputos de sangre, dése una cucharada de las de café de clara de huevo con azúcar, ó bien hágase gárgara con un vaso de agua en la cual se echará una gota de ácido sulfúrico.

Para la debilidad que es consiguiente se adoptará un buen réjimen; que coma el paciente a menudo, pero po-

co cada vez, poca carne, mucha leche, huevos frescos, alimentos feculentos y farináceos.

Respiracion corta.—Asma.

Esta penosa afeccion jeneralmente es mas propia de la edad avanzada que de otra alguna. Los ataques de asma se manifiestan rara vez de dia, mas bien ocurren por la noche, entre diez y dos y duran no menos de tres a cuatro horas. Si el enfermo está acostado se incorpora inmediatamente y permanece sentado, siente una constriccion en todo el pecho, le falta el aliento, su cara se pone pálida, los ojos saltones, le viene una pequeña tos seca y el cuerpo se cubre de un sudor frio y copioso.

En los ataques repentinos, puede a veces obtenerse alivio metiendo las manos en agua caliente o aplicando ventosas secas a la base del pecho o a la boca del estómago. La aplicacion de una ligadura apretada al rededor de la parte superior del brazo como está explicado en el «Espujo de sangre», puede hacer mucho bien.

Cuando el ataque se presenta despues de las comidas dése un poco de *jenjibre* con azúcar.

Cuando es efecto de un enfriamiento y ha resultado de esto una tos persistente, dése una lijera infusion de anis, una cucharadita de las de café cada vez, particularmente por la tarde.

Las personas sujetas a esta enfermedad deben tomar bebidas calientes en abundancia y darse friegas por todo el cuerpo con frecuencia y tambien fumar todas las mañanas. Los fuertes accesos de asma se mejoran prontamente por la absorcion del humo del papel de estraza preparado con salitre.

Palpitaciones de corazón.

Esta dolencia procede jeneralmente de emociones violentas del ánimo o del uso de licores espirituosos; beber agua fria particularmente antes de acostarse y comer poco por la noche es el mejor remedio para evitarlas, principalmente en los jóvenes. Los que sufren de palpitaciones deben de acostarse sobre el lado derecho y con la cabeza alta; deben de privarse del café, té, chocolate, vino y de carnes fuertes.

Un ataque repentino de palpitaciones con enfriamiento del cuerpo y palidez del rostro se calmará con la tintura de alcanfor, una gota en un pedazo de azúcar cada cinco minutos.

Las palpitaciones en las mujeres embarazadas, cuando el ataque va acompañado de debilidad del sistema nervioso, de espasmo y de desmayo, se calman con algunas gotas de vino añejo o de aguardiente tomadas de tiempo en tiempo. Durante el ataque es mui bueno darles una cucharada de agua caliente.

ENFERMEDADES DEL HIGADO.

Bilis.

Para los derrames de bilis se emplea con bastante provecho el remedio siguiente: tómese una onza de raiz de celedonia, córtese en pedacitos si es tierna, o reduzcase a polvo si es seca; póngase en infusion en un litro de vino blanco, y bébanse tres o cuatro cucharadas de éste todas las mañanas. El uso de las achicorias amargas es tambien mui saludable.

Cuando la bilis ocasiona alguna afeccion en el higado

puede remediarse recurriendo oportunamente a un remedio que, no por ser sencillo y fácil, deja de producir un efecto sorprendente: muchas veces los remedios mas simples son los mejores. En este caso el zumo de la ortiga (*Urtica cereus*) goza de una eficacia notable contra las afecciones del hígado. Se tomarán algunos puñados de ortiga fresca, se machacarán para extraerles el jugo y se toma cada dia cuatro cucharadas media hora antes de cada comida.

Los berros crudos comidos a pasto es un excelente preservativo.

Si la enfermedad del hígado va unida a un estado morbozo del estómago, conviene tomar, con el zumo de la ortiga, de dos a cuatro pastillas de carbon de Belloc antes y despues de cada comida.

Temperamento bilioso.

Las afecciones del hígado solo son frecuentes y graves en las personas de temperamento bilioso. Debe pues prevenirselas adoptando un réjimen conveniente en el cual figuren como base de los alimentos sustancias lijeras y bebidas frescas.

Es raro que un individuo nazca con temperamento bilioso: este temperamento no es hereditario; resulta de la irritabilidad de carácter cuando no se ejerce ningun imperio sobre sí mismo y que no se quiere soportar ninguna contrariedad. El trastorno que se comunica a las funciones dijestivas por un mal humor constante, que depende de uno mismo el reprimir, obra sobre el hígado y cambia en temperamento bilioso uno que es naturalmente nervioso o sanguíneo. Una vez el cambio efectuado el efecto se ha convertido en causa. De aquí tantas y tan crueles afecciones del hígado.

Ictericia.

Esta enfermedad proviene a menudo de una violenta cólera en las personas irascibles. Puede tambien resultar de una emocion demasiado violenta y dolorosa, como se ha observado en los condenados a muerte, que al recibir la noticia de su condenacion se les declara esa enfermedad. Tambien pueden ser la causa los abusos de los placeres de la mesa, abuso al cual mas que otros están espuestos los de temperamento bilioso, puesto que a pesar de ser casi siempre mui flacos, tienen constantemente un apetito devorador. Por este deben tener especial cuidado en seguir un réjimen moderado en sus comidas, teniendo presente que el individuo de temperamento bilioso que come mucho, o tiene ya los primeros sintomas de la ictericia o está dispuesto a adquirir la enfermedad.

Esta enfermedad, una vez declarada, debe ser atendida por un médico, teniendo presente que el remedio soberano, mejor que cuantos pudiera tomar el enfermo, consiste en la satisfaccion, el contento que debe tratar de comunicarsele. Asi es que el gran secreto de la curacion está en la eleccion de las personas que deben rodearle y atenderle en su enfermedad, pues, como ya lo hemos dicho, esta pone al paciente de un humor negro y rabioso.

La fuerte sed que sobreviene al enfermo puede mitigarse con una tisana lijera de agua de cerezas o de guindas que se le dará fria y cuando la pida. En las lavativas que pudiera recetar el médico cuidese de no darlas ni mui calientes ni mui copiosas. Las diarreas que sobrevengan deberán ser ayudadas en lo posible.

ENFERMEDADES DE LA CABEZA.

Vahidos o vértigos.

Son dependientes de causas fáciles de combatir: tales son los padecimientos y la plenitud de estómago, las pérdidas o evacuaciones debilitantes, las bebidas espirituosas, los remedios narcóticos, las caídas o los golpes en la cabeza.

El que propenda a padecer de vahidos debe ser moderado en comer o beber, levantarse temprano, pasearse mucho al aire libre y por la tarde deberá darse friegas con un cepillo.

Dolor de cabeza, jaqueca.

Esta es una de las dolencias mas comunes y la que presenta mas variedad de formas.

Cuando proviene de una *congestion del cerebro* o de una inflamacion, está acompañado de los síntomas siguientes: rubicundez y calor; pulsacion visible de las arterias del cuello; el dolor aumenta y provoca el vómito, aumenta con el movimiento y disminuye con la quietud. Para curarlo en este caso tómense cortezas de pan humedecidas en vinagre y aplíquense a las sienas; tómese al mismo tiempo una lavativa caliente. Si no se siente una pronta mejoría tómese un baño de pies caliente con un poco de vinagre y despues de enjugados frótense con una franela. Las personas propensas a estos ataques deben usar el agua fria; se empaparán el cráneo y frente con un paño mojado y beberán todas las mañanas un vaso de agua fria.

Si el dolor de cabeza proviene de un *estado catarral*,

siendo el dolor frontal, presivo y quemante, siendo menos violento por la mañana y aumentando por la tarde, los ojos lacrimosos, estornudos, calor seco en la nariz, escalofrios frecuentes y un poco de tos; en este caso es bueno aspirar por la nariz agua caliente y beber agua fria antes de acostarse.

El dolor de cabeza es *reumático*, cambiando con frecuencia de lugar, pasando de la nuca a los oídos y a las sienes, estando la cabeza sensible al tacto y al movimiento, si se traspira en abundancia: en este caso es conveniente los baños de pies repetidos varias veces y la inhalación de un vapor acuoso emoliente.

Muchos de los dolores de cabeza provienen de *desarreglos del estómago y del vientre*. Si son efectos de una indigestión, el café puro es muy útil. Si hay estreñimiento de vientre dándose lavativas de agua caliente. Este estado se reconoce en la lengua, si está cargada, si hay amargor de boca, falta de apetito, náuseas y vómitos.

En los dolores de cabeza *nerviosos* la cabeza está fresca, la cara pálida, el vómito alivia, los dolores se reproducen con frecuencia y siempre de la misma manera, no ocupan más que media cabeza y se fijan en un solo punto. Se les calma por medio del silencio y de la oscuridad; algunas veces se previenen lavándose la cara con agua fría y dándose frías secas. El uso del café es muy perjudicial aunque alivia momentáneamente.

La *jaqueca* es una afección nerviosa que se disipa fácilmente aplicándose al cráneo y al cuello paños de agua sedativa o de agua con vinagre en la frente. Si proviene de indigestión conviene tomar una o dos tazas de té o una de café puro con agua.

Concluiremos recomendando el uso de los baños de

pies caliente con mostaza, el empleo de sinapismos en el nacimiento del cuello sobre la espalda, y el tomar los polvos de Paulina (a venta en todas las boticas) en cuanto principien los dolores.

Caida de los cabellos.

Quando nace tanto pelo como se cae, no debe hacerse otra cosa que lavarse, azepillarse y lavarse a menudo; pero si el cabello disminuye de dia en dia, debe cortarse todos los meses en *luna nueva*. Quando crece con poca fuerza, puede remediarse lavando la cabeza a menudo con agua fria, sobre todo de noche y cubriéndola despues con un pañuelo: si esto no fuere suficiente debe recurrirse a las lociones con cerveza. Quando los cabellos están mui secos, son perjudiciales los aceites, las grasas o pomadas ordinarias, deben preferirse las lociones de cocimientos de salvado una vez por semana. En el caso de que los cabellos sean quebradizos o que estén cubiertos de grasa y de particulas, conviene lavarlos cada dos o tres meses con una lejia lijera hecha con la ceniza de haya, lo que se practica mojando el peine en esta lejia, despues de lo cual se lava la cabeza con agua comun.

Si algunos puntos de la cabeza quedan absolutamente desprovistos de pelo, es útil afeitar esas partes a menudo comprendiendo tambien los cabellos inmediatos; si esto no da resultado despues de quince dias, se frotará la parte calva, una vez a la semana y por la noche, con media cebolla o con la pomada de tuétano de vaca, a la cual se añadirá una gota de tintura de cantáridas y bien mezclada.

Si a consecuencia de una violenta y larga enfermedad encalvece un individuo, se lavará la cabeza con aguardiente todas las tardes o todas las mañanas.

Cuando la *calva* es hereditaria todos los medios son inútiles. Si se presenta prematuramente, empléese la pomada siguiente: se derrite al baño de maria el tuétano de vaca; se echa en una copa una sola gota de tintura de cantáridas y se va añadiendo poco a poco el tuétano de vaca fundido moviendo sin cesar la mezcla hasta que la copa se llene. Preparada así la pomada, tómese lo que cabe en una cuchara de café y frótese con ella la cabeza cada tres o cuatro días por la noche al acostarse.

Si a pesar de estos diferentes medios no se consigue detener la caída del pelo, debe usarse el aceite de laurel o de almendras amargas, mezclando una gota de éstos con el tuétano de vaca fundido. La caída del pelo en las mujeres es también ocasionada por trenzárselo muy apretado o muy flojo.

ENFERMEDADES DE LOS OJOS.

Oftalmia.—Orzuelo.

La oftalmia o mal de ojos es una enfermedad que ataca a los niños más que a las personas adultas; porque si bien es verdad que éstas las padecen con alguna frecuencia, reconoce principios que exigen desde luego la presencia del facultativo. En los primeros se da siempre a conocer por la inflamación de los párpados, el horror a la luz, la cual evitan cerrándolos en cuanto aparece esta enfermedad, y por el pus que arrojan con mayor o menor esceso.

Se aplicará como el mejor colirio la misma leche de su madre o nodriza, y el agua de harina de linaza o de malvavisco, pues dan ambas muy buenos resultados en

los principios. El tratamiento de esta enfermedad debe ser tan activo como lo es la enfermedad misma, teniendo mui presente que la limpieza de las partes afectadas entra por mucho en la curacion.

Debe cuidarse, sin embargo, de no emplear ninguna especie de colirio porque casi todos contienen sustancias tóxicas. El agua fria es el colirio mas apropiado y el que casi siempre es suficiente para los casos en que los ojos están dolorosos, rojos y quemantes y cuando hai complicacion catarral con tos; conviene tambien en los padecimientos crónicos de los ojos, con aversion a la luz; puede aplicarse tambien una rebanada de pan blanco mojado. Cuando hai sensacion de ardor y que no se puede soportar el agua fria, aversion a la luz y dolores violentos con lágrimas abundantes y acres, debe preferirse el agua tibia aplicada por medio de compresas o de rebanadas de pan blanco.

Si los ojos estan mui secos y los párpados se cierran espasmódicamente, úsese el aceite fresco de oliva.

Cuando están afectados de erisipela y ésta se estiende por las partes adyacentes, no debe aplicarse ninguna humedad, limitándose al uso de saquitos de salvado caliente o de algodón en rama.

Una buena receta es la siguiente: tómese la clara de un huevo fresco a la que se añadirá una cucharada de las de café de azúcar refinada molida y un poco de alcanfor, y despues de bien batido, hasta que haga espuma, se aplica sobre los ojos.

El *orzuelo* se disipa desde un principio tocándolo con un hierro frio. El agua fria es nociva; la aplicacion por toda una noche de una cataplasma de miga de pan y leche caliente, produce siempre un inmediato alivio. Si este tarda en venir o si se sana de uno para sufrir de otro, entónces el *orzuelo* procede de una ac-

cion en los órganos digestivos y se aplicarán los remedios para esta afección.

Manchas o nubes.

Estas no deben nunca tratarse con remedios violentos o corrosivos; millares de personas le deben la pérdida de la vista. Si el enfermo no puede entregarse en manos de un médico, puede hacer uso del aceite de nuez fresca del año; se le exprimirá a una temperatura suave y se echará en los ojos todas las noches una o dos gotas. En el caso de que las nubes sean muy gruesas, hinchadas y blancas, aplíquese al ojo por medio de un pincelito, un átomo de sal seca y pulverizada. Si se forman nubes que invaden todo el ojo, empezando por el ángulo, échese en ellos todos los días un poquito de azúcar blanca pulverizada.

Debilidad de la vista.

Los que padecen de debilidad de la vista deben abstenerse de leer o coser con luz artificial mucho menos si la luz centellea o vacila. Tampoco se leerá acostado ni cuando el sol dá sobre el libro. La claridad de la luna es muy mala para la vista. Cuando se esté obligado a ocupar la vista por mucho tiempo, sea leyendo o escribiendo, es necesario reposar algunos minutos, cuidando de colocar la luz detras de sí cuando se vuelve a la tarea.

Se puede esperar remediar la debilidad de la vista, lavándose todos los días la cabeza con agua fria activada con unas gotas de aguardiente añejo.

Ojos bizcos (estrabismo).

En los niños puede remediarse fácilmente empleando los medios siguientes: todos los días, por espacio de algunas horas, y después continuamente, se cubrirá con una venda el ojo sano de modo que se sustraiga a la luz; así se acostumbra el ojo que se tuerce a mirar derecho.

Si el estrabismo existe en los dos ojos y es hacia fuera o divergente, fijese en la nariz un pedazo de tafetan negro; si es convergente o hacia dentro, colóquese en ambas sienes un pequeño aparato de tafetan brillante que se dirigirá hacia adelante.

Muchas veces los niños adquieren este vicio porque a veces se les acuesta en un cuarto donde se coloca siempre la luz en un mismo lado. Para remediarlo basta colocar la luz en el lado opuesto y cuando el equilibrio está restablecido se cuidará de colocar la luz de frente.

ENFERMEDADES DE LOS OIDOS.

Dolores de oídos.

Los dolores de oídos que se presentan con más frecuencia son los nevrálgicos; en este caso, estando comprometido todo el sistema nervioso, debe restablecerse el equilibrio por medio de un tratamiento regular: se puede obtener cierta mejoría local aplicando al oído paños empapados en una fuerte decocción de cabezas de adormideras tan calientes como sea posible sopor-tarlos y cambiados amenudo.

Si el dolor proviene de enfriamiento se aplicará en

el oído unas hilas empapadas en una mezcla de aceite de almendra y de ámbar.

Si se ha introducido en el oído algún insecto, permánzcase acostado del lado opuesto a fin de recibir en el otro aceite alcanforado gota a gota hasta que el insecto se deje ver, pudiendo entonces sacarlo con unas pinzas.

Flujo de los oídos.

La supuración o el flujo de oídos es peligroso cortarlo no se debe emplear ni inyecciones, ni aceite, ni sustancia alguna astringente. Debe emplearse solo el agua tibia para mantener la limpieza y taparlo con un pedacito de esponja cortada espresamente y que se cambiará amenudo. Todos los días se echará en el oído una cucharada de las de té de polvos de potasa disueltos en una botella de agua destilada. En vez de la potasa puede emplearse también el borax.

Si el flujo se ha suprimido repentinamente, examínese sin pérdida de tiempo el oído con una horquilla para asegurarse que no está tapado con las costras u otra materia cualquiera; si lo está, introdúzcase en el conducto auditivo vapor tibio de una temperatura conveniente para resblandecer el cuerpo que se encuentra en él; si no lo está, aplíquese al pabellón un pedazo de pan recién sacado del horno y tan caliente como pueda soportarse. Repítase de cuando en cuando este procedimiento cuidando de renovar el pan a medida que se enfrie.

Dureza de oído.

Esta afección procede de la obturación de los oídos por el cerumen que se ha endurecido. En este caso

háganse inyecciones con agua tibia por mañana y tarde. La enjundia derretida en baño de maría y aplicada por porciones de dos a cuatro gotas es tambien recomendable.

Abceso en los oídos.

Para estos abcesos no se hará otra cosa que el apresurar su maduración aplicando sobre ellos una motita de algodón empapada en aceite de olivo.

AFECCIONES DE LOS DIENTES.

Dolores de muelas o dientes.

Inútil es que nos ocupemos en describir lo insufrible de este dolor; solo debemos advertir que, cuando va acompañado de fluxión en el carrillo, es señal de que la carie está en la encía y ha penetrado hasta la raíz; lo mas seguro es sacarla para que no dañe a las demas. A fin de aliviar el dolor, es bueno todo lo que promueva la salivación, como mascar jenciana, cálamó aromático, raíz de pelitre, tabaco y semilla de mostaza. Si la muela está horadada ha de taparse con almáciga o cera para que no entre el aire.

Sin embargo, debe obrarse con prudencia antes de resolverse a extraer una muela o un diente, porque muchas veces pudieran éstos estar picados o cariados sin que esa sea la causa del dolor.

Para evitar la pérdida de los dientes y aun dolores frecuentes, deberá tenerse con ellos un cuidado esmerado. No se debe comer ni beber nada ni en extremo caliente ni mui frio; enjuáguense amenudo, sobre todo por la mañana y despues de cada comida. Para quitar-

les el sarro y evitar que éste se forme, indicaremos un método sencillísimo y que produce efectos sorprendentes: consiste en limpiarse de vez en cuando los dientes con nata agria y enjuagarlos despues con agua tibia.

Damos, para terminar, la siguiente receta que nos ha sido recomendada como mui eficaz para todo dolor de muelas.

Se toma una onza de pelitre y seis dracmas de tormentila, se quebrantan estas raices, y se ponen a cocer en una olla con un litro de vino tinto; y cuando haya dado uno o dos hervores se aparta del fuego, se le echa una dracma de opio en polvo y otro tanto de alcanfor que se molerá con seis dracmas de simiente de beleño: se deja todo en infusion hasta que esté frio, temiendo cuidado de mantener la olla bien tapada: despues se cuele y se guarda en una botella. Este licor hace cesar, como por encanto, inmediatamente el dolor de muelas: a este fin se toma en la boca una cucharada de él, pero tibio, poniéndolo al lado de la muela dolorida; debe tenerse cuidado de no tragar nada.

Para las inflamaciones de la boca se debe hacer uso de buches, compuestos de un cocimiento de malvas, adormideras y malvabisco; si no cede la inflamacion, se pondrán en el carrillo unas cataplasmas compuestas de los mismos simples y harina de linaza.

Téngase mucho cuidado en la eleccion de los elixires odontálgicos, pues casi siempre contienen sustancias nocivas. Unos polvos dentífricos mui buenos e *inofensivos* son los que se producen moliendo en un mortero hasta reducirlo a polvo impalpable, el salvado viejo quemado hasta ponerlo negro; se le lava para desembarazarlo de todo principio salino y se le deja secar antes de usarlo. Los polvos de carbon vegetal son tambien excelentes.

Fetidez de aliento.

La fetidez de aliento tiene su oríjen en el estómago, y son varias las causas que contribuyen a ello. Para hacerla desaparecer debe principiarse por gargarismos de agua salada, sorbiéndola al propio tiempo por las narices mezclada con algunas gotas de vinagre de alcanfor, y éste pulverizado y tomado por las narices, masticando continuamente hojas de menta.

El plan propuesto, seguido con constancia, es capaz por sí solo de purificar el aliento mas pestilente.

Si el mal olor proviene de los dientes o muelas es necesario principiar por ponerse en manos de un buen dentista y continuar con un réjimen estricto de aseo.

Fluxion.

Cuando la fluxion de los carrillos viene acompañada de un absceso se ayudará su madurez por los medios siguientes: Se aplicará al interior de la boca y sobre el absceso un trozo de algodón en rama, el cual se cambiará cada diez minutos. Si el dolor se hace intolerable, se aplicará sobre la parte un higo abierto y cocido en leche, tan caliente como se pueda soportar. El higo se cambiará unas cuatro veces, siguiendo en seguida con la aplicacion del algodón hasta que el absceso abra boca y concluya la supuración. Se frotará también por fuera la fluxion con aceite rosado.

LESIONES MECANICAS.

Picaduras.

Si fuese ocasionada por haberse clavado alguna espina u otro cuerpo extraño, lo primero que ha de ha-

cerse es extraerlo, comprimiendo en seguida suavemente la herida para que sangre. Se lavará despues con agua fria, y se envolverá en un lienzo limpio y suave. Mas si sobreviniese inflamacion, en este caso se darán lociones con cocimientos emolientes, aplicando a la parte cataplasmas de miga de pan o de harina de linaza.

La abeja, avispa, abejon, y otros insectos, están armados con un aguijon, que dejan dentro de la parte picada, causando un dolor vivisimo, al que sobreviene instantáneamente hinchazon local y pulsaciones dolorosas.

El primer cuidado ha de ser extraer el aguijon con unas pinzas o la punta de un alfiler, y hecha esta diligencia, se cubrirá la herida con un lienzo fino empapado en aceite de oliva o cerato simple, al que se añadirán unas gotas de láudano líquido de Sydenham.

Véase el capítulo que, con el título de *Envenenamientos*, va a continuacion del presente en el cual hablamos estensamente sobre las picaduras de los insectos.

Cortaduras.

Luego que sucede esta desgracia, se lava la herida con agua fria, se limpian y juntan los bordes cuanto es posible, manteniéndolos unidos con el auxilio de unas tiritas de tafetan ingles, y se aplica encima una plancheta de hilas mui delgada, sujetándolo todo con una venda.

Lo mas importante en estos accidentes es precaver y evitar la inflamacion y supuracion. Es mui perjudicial aplicar a la parte herida perejil, tabaco, agua salada, ungüentos y varias plantas que aconseja la ignorancia. Si por desgracia se hubiere hecho uso de estos remedios, se procurará neutralizar sus malos efectos

aplicando a la herida cataplasmas emolientes. Cuando la cortadura es poco profunda y no muy larga, se cura en dos o tres dias observando el método indicado.

Heridas.

Una herida lijera y poco profunda se cura prontamente teniéndola al abrigo del aire y de todo ludimento que pudiera oponerse a su reunion. Esto se consigue aplicando simplemente una pequeña compresa empapada en agua y vino, sostenida con una venda.

Si la herida es profunda, se dejará salir la sangre por algunos momentos; conviene comprimirla suavemente para que salgan los cuajarones; entonces, esprimida la llaga y muy limpia, se juntan los labios de la herida, y se la mantiene en esta posicion con compresas pequeñas, puestas a lo largo de cada uno de los mismos labios y bien sostenida por vueltas de vendaje; se humedece la compresa con un poco de agua y vino. Es menester evitar los aceites y los cuerpos crasos y tambien los espirituosos.

Tambien es muy conveniente el usar la tela-Dios, o tafetan ingles, del que se cortarán tiras que en el medio serán mas estrechas que en los extremos; despues de haberlas ablandado al fuego se aplicarán sobre la herida la una al lado de la otra, dejando entre cada una un pequeño espacio para que si sobreviene supuracion el pus pueda salir libremente. Se cuidará de que los bordes de la herida estén perfectamente unidos.

Un medio excelente, rápido y seguro para contener la sangre sin necesidad de ligadura es el empleo de los polvos de *licopodio* extendidos sobre la herida.

Si la herida tiene alguna estension, es conveniente darle un punto de sutura, operacion sencilla y poco do-

lorosa. Se aproximan los bordes de la herida con los dedos para detener la hemorragia, pero de modo que quede la herida descubierta y que se pueda aplicar el punto de sutura, el cual deberá hacerse con una aguja mui fina enhebrada con hilo o seda fina. Se cuidará de no hacer nudo en la estremidad del hilo. Si la herida forma ángulo se dará una puntada en cada lado atando los hilos por encima de cada puntada y cortándolos en seguida.

Cuando se quita la piel que cubre las partes huesosas, resultan heridas que pueden hacerse de mala especie. En este caso se desprende con cuidado la película que tapiza la cáscara de un huevo fresco y se aplica sobre la herida por el lado que corresponde a la clara del huevo.

Para detener la hemorragia en las heridas profundas, si no bastan las compresas de que ya hemos hablado, es preciso ejercer una fuerte compresion en todo el miembro y llamar luego al médico, especialmente si la sangre que sale de la herida es roja y clara y sale a saltos. Entre tanto, como cada minuto que se pierda agrava el mal, se debe hacer la compresion de la herida entre ésta y el corazon por medio de una servilleta cuidadosa y fuertemente aplicada. Búsquese en seguida el latido del pulso por encima de este aparato y cuando se haya encontrado aplíquese sobre él un tapon de corcho en el sentido de su lonjitud, se le cubre con un cabezal de lienzo y se faja el todo con fuerza con muchas vueltas de venda de modo que se detenga la circulacion. Al mismo tiempo se aplicará agua fria o hielo a la herida.

Contusiones.

Sino ha habido desolladura, basta cubrir la parte contusa con un paño de alcohol alcanforado, humedeciéndolo de cuando en cuando, o bien con agua, sal o vinagre. El dolor del golpe desaparece inmediatamente. Si se declara la inflamacion, se pondrán cataplasmas de harina de linaza, pan rallado y leche, desleido con agua de malvabisco. Si la contusion fuera de alguna gravedad, se deberá llamar al facultativo, sin perjuicio de aplicar a prevencion los remedios indicados, que impiden progresar el mal y facilitan la curacion.

Por lo jeneral, toda contusion cede ante el uso de las compresas frias de agua con algunas gotas de tintura de árnica.

Si el miembro contuso ha sido completamente aplastado, deberá restablecerse o consolidarse por medio de un apoyo de carton o con un pedazo de gutta-percha lijeramente calentada para ponerla blanda y propia para que tome la forma y se adapte a la parte que debe cubrir. Se cuidará de comprimirla de cuando en cuando, evitando el uso de todo emplasto y fricciones que son peligrosas y limitándose al empleo de las compresas indicadas.

Chichones.

Los chichones que se hacen los niños en la cabeza no deben nunca ser comprimidos con cuerpos planos, especialmente si son el resultado de una fuerte caída. El único remedio deberá consistir en la aplicacion de compresas empapadas en agua fria con tintura de árnica.

Dislocacion.

Nada mas fácil que el sufrir una dislocacion de pié, brazo u hombro: éstas consisten en la separacion de un hueso del lugar que naturalmente ocupa. Siempre que éstas se verifican, los músculos se contraen fuertemente, sin que pueda conseguirse su primitiva colocacion sin grandes esfuerzos.

Aconsejamos a las personas que desgraciadamente sufran alguna, no se dejen curar por aquellos que (aun cuando de la mejor buena fé les ofrezcan sus servicios), carezcan de los conocimientos necesarios. Mientras llega un médico-cirujano la accion de la medicina doméstica se limitará a la aplicacion de compresas de agua fria con árnica.

Si la inflamacion persiste con mas o menos dolor, hágase una aplicacion de vinagre caliente.

Una vez compuesto el miembro (por un cirujano y no por un *componedor*), bastará seguir aplicando compresas de agua fria con árnica, pues cualquier otro procedimiento, ya sean sangrias, ya fricciones, etc. es nocivo. Cuando la inflamacion empieza a desaparecer se cuidará de mover el miembro con precaucion para que no contraiga rijidez.

Fracturas.

En este caso mas que en el anterior, hai que dirigirse a un cirujano práctico; porque es difícil reparar una mala operacion. Asi, vale mas esperar todo un dia, que el entregarse al primero que se presenta.

En el acto de la fractura, si se trata de un brazo o de una mano, se aproximará el miembro al cuerpo, soste-

niéndolo con un cabrestillo en la posición menos dolorosa para el enfermo. Si se trata de una pierna o del muslo, se le acostará de espaldas en la posición más cómoda posible, se estenderá cuidadosamente el miembro lastimado sobre una almohada de modo que los músculos permanezcan flojos y se sujetará a ella con un vendaje para que el miembro no caiga de un lado al otro.

Quemaduras.

En el momento de quemarse se debe aplicar a la parte afectada una capa de algodón en rama; si la quemadura fuere de hierro, es bueno untarse con un poco de miel. Lo más probado es poner unas hilas empapadas con la disolución de alumbre con agua, remojándolas de cuando en cuando. Cuando la quemadura es por una llamarada, se bate clara de huevo con aceite y se unta la parte dañada con una pluma fina, renovando la aplicación siempre que se seque este linimento.

Para destruir la grande irritación que ocasiona el contacto del fuego en la economía animal, talvez lo mejor que puede aplicarse es un emplasto de papas crudas, bien machacadas o ralladas; aplicándolas bien y con tiempo no se producirá inflamación y cesarán los dolores, aun cuando la quemadura sea causada por la combustión del fósforo, que es de las peores que pueden acontecer. En defecto de las papas, surte muy buen efecto un pedazo de chocolate masticado o paños mojados con éter, ron, espíritu de vino o de aguardiente.

Si la quemadura fuese en parte muy visible y se quiere evitar las cicatrices, se lavará la llaga con agua de llanten.

En las quemaduras graves y profundas es inmejorable el empleo del jabón ordinario raspado en agua tibia; se

le da la consistencia de un linimento y se estiende sobre compresas que se aplicarán directamente sobre las partes quemadas cubriendo bien toda la quemadura. Pasadas 18 a 24 horas se levantará el apósito con cuidado sin secar ni lavar la parte y se aplicará otro.

En casos mas graves, cuando la quemadura ha principiado a supurar, es mui bueno el uso del agua de cal mezclada con aceite dulce; para el efecto se hace un linimento de cloruro de cal y aceite de olivo que se aplicará sobre la herida cuidando de resguardarla bien del aire.

La tintura de cantáridas disuelta en dosis de 5 a 10 gotas en medio vaso de agua constituye un remedio precioso para las quemaduras, ya sean profundas o lijeras. Se aplicarán sobre la herida compresas mojadas en dicha agua remojándolas sin quitarlas dos o tres veces al dia.

ENFERMEDADES DE LA PIEL.

Sarampion.

Al sarampion preceden jeneralmente síntomas catarrales; a veces viene una fiebre intensa, nauseas y vómitos con dolor presivo de estómago; los ojos están sensibles a la luz; tos violenta con ronquera y dificultad en la respiracion.

En el espacio de dos a cinco dias se verifica una erupcion de pequeñas manchas rojas de una forma irregular que se elevan mui poco sobre la piel; esta erupcion principia en la cara, en la frente y en las sienas; despues se estiende por toda la cara, cuello, pecho y miembros.

Ejerciendo con el dedo una lijera presion sobre las

manchas, la rubicundez desaparece para volver despues, pero con la particularidad que reaparece del *centro a la circunferencia*, en tanto que sucede lo contrario en las otras enfermedades semejantes en las que la rubicundez vuelve a aparecer de la *circunferencia al centro*.

El sarampion disminuye al partir del quinto al sexto dia y desaparece progresivamente.

Cuando el sarampion se presenta franca y fácilmente, basta poner al niño a dieta, haciéndole guardar cama, evitando toda corriente de aire frio y todo cuanto pueda detener la marcha de la enfermedad u operar una repulsion del exantema; jamas se le ponga al niño una camisa fria, pues semejante imprudencia cuesta la vida a muchos. Dése al enfermo uno que otro vaso de tisana de borraja, alguna infusion de flores cordiales, y tambien horchata con un poco de nitro.

Si las manchas desaparecen, y a esta desaparicion sucede el desprendimiento de costras farináceas, ya pasó el peligro; las manchas lívidas y oscuras, y tambien las que aparecen y desaparecen alternativamente, no son de mui buen agüero.

Al momento que se observe que esta enfermedad no sigue su curso ordinario, llámese al médico.

Por último, no se descuiden las enfermedades que puedan presentarse despues del sarampion, por leves que a primera vista parezcan. Consúltese sobre ellas al médico sin pérdida de tiempo.

Fiebre escarlatina.

En esta enfermedad la piel está encarnada o de un rojo amarillento, la erupcion tarda cerca de una semana en su desarrollo y se termina por descamacion.

Principia con náuseas y vómitos; se declaran calofrios lijeros, hai sed, dolor de cabeza y mas o menos somnolencia; la boca y la garganta están rojas y la lengua cubierta de una capa blanquecina.

Algunas veces se establece un flujo por la nariz, ojos y oídos de mucosidades corrosivas, las glándulas del cuello se inflaman e infartan. En estas circunstancias la escarlatina no aparece en la piel, no se verifica la erupción y el enfermo corre grave riesgo.

Como esta enfermedad puede dar lugar a otras muy graves como la hidropesía, diarrea, bronquitis, tubérculos en los pulmones y otras, es indispensable llamar al médico desde un principio. Mientras llega éste, se mantendrá al enfermo abrigado, sujeto a dieta estricta y se le administrarán bebidas frescas y diluentes.

Viruela loca.

Esta erupción, cuya causa es desconocida, se anuncia por un acceso de fiebre sin escalofrios, que dura regularmente 12, 24 o 36 horas. Los granos aparecen desde el primer día de la fiebre y en un principio son encarnados y luego blancos; después de 48 horas disminuyen, se secan y desaparecen sin dejar señal alguna en la piel. Esto bastará para demostrar que esta erupción no necesita de la intervención del médico.

Viruela.

Esta afección es la más repugnante de las que el hombre puede padecer. Se comunica por contagio y rara vez ataca a la misma persona dos veces en su vida.

La viruela se declara con un malestar general que va aumentando de día en día hasta que aparece la fiebre.

Este periodo, que los médicos llaman de incubacion, dura de diez a doce dias y mientras mas corto sea mas grave será el ataque. La fiebre empieza por calofrios y se unen los dolores en el dorso, en los huesos, laxitud jeneral, calor y sequedad en la piel, sed, tos, dolor epigástrico, postracion, etc.; despues de 48 horas de fiebre se declara la erupcion que empieza siempre por la cara y frente. El primer dia la erupcion no está caracterizada; es al siguiente que se manifiesta claramente por la forma y elevacion de los granos. El cuarto dia se llenan, al principio de serosidad trasparente; su centro se deprime y no tardan en ponerse de un azul macarado, despues de un color amarillo; la supuracion se establece al octavo dia. Desde este momento la fiebre decae y con ella los síntomas agudos del mal, y a la que reemplaza el trabajo de la disecacion de las pústulas, que dura catorce dias, si la enfermedad sigue una marcha regular.

No entraremos a especificar los remedios que convienen a esta afeccion porque su tratamiento no corresponde a la medicina doméstica. Es una enfermedad grave que solo deberá tratar un facultativo desde que ella haga su aparicion. No concluiremos sin recomendar el mayor cuidado en no rascar ni arrancar la costra de los pústulas si se quiere no dejen en la piel marca alguna. El cuarto del enfermo se ventilará con cuidado y no debe estar mui caliente; se le tendrá a media luz, sobre todo durante la erupcion.

Erisipela.

Esta es una enfermedad que no necesita la intervencion del médico. Es una hinchazon local seguida de granos mui pequeños y juntos. Es ya una regla conocida

que para curarla basta la aplicacion de tópicos secos, como el algodón en rama, la harina de centeno y el almidon en polvo, no usando de ninguna manera los fomentos y cataplasmas que recomienda la antigua escuela.

Empeine.

Los empeines provienen jeneralmente de un estado particular de la sangre que necesita la intervencion del médico. Su curacion *esterior* se efectúa pronto recurriendo a los baños locales sulfurosos preparados con el sulfuro de potasio y a las fricciones del unguento que damos para la *sarna*.

Sarna.

Esta enfermedad proviene de cierto insecto microscópico que se aloja bajo la epidérmis, hace un surco y allí deposita sus huevos: de aquí la erupcion de pequeñas vesículas características de la sarna. Un buen medio de preservarse de esta enfermedad es poner en la cama algunas ramas de bálsamo de la Meca.

La mejor medicina es el azufre usado interior y exteriormente; las partes mas cargadas se pueden untar con un unguento compuesto de dos onzas de flor de azufre, dos dracmas de sal amoniaco crudo en polvo muy fino, con cuatro onzas de manteca fresca de puerco; si se le añade un escrúpulo o media dracma de esencia de limon, le quitará el olor desagradable; al tiempo de acostar se se untarán los extremos con una porcion del tamaño de una nuez pequeña, dos o tres veces a la semana. Rara vez se necesita untar todo el cuerpo; pero en tal caso no se debe de hacer de una vez, sino por partes.

Otro medio excelente consiste en derramar sobre la parte dañada aceite de petróleo evitando toda fricción. Se deja el aceite en contacto durante una hora y se repite la operación al día siguiente, siendo raro tener que repetirla por tercera vez.

Tiña.

Esta asquerosa enfermedad que ataca generalmente a los niños pobres (y que por esto mismo debería merecer una compasiva atención en vez del insultante ridículo que amenudo se hace pesar sobre esas pobres criaturas), procede de una profunda alteración de la sangre que suele resistir a la atención y a la ciencia de los médicos. Ataca generalmente la piel de la cabeza y es un obstáculo para el desarrollo del niño, tanto que a los veinte años de edad no está del todo enteramente formado.

Esta enfermedad se hace con el tiempo incurable porque, por lo general, se aplican al enfermo remedios de comadres a cual más estúpido y anti-racional.

Desde que la enfermedad haga su aparición, se cuidará de mantener la cabeza del niño muy limpia, ablandando las costras de cuando en cuando con una decocción de linaza, o aceite en el cual se habrá hecho cocer un puñado de berros. El aire puro, la tisana de lúpulo, los baños, las fricciones sobre la piel, algunas lavativas de miel: tales son los primeros medios que deben emplearse durante algún tiempo. Cuando el niño se acerca a la pubertad se puede recurrir a los medios *externos* pero no sin seguir antes un largo régimen *interno* preparatorio.

El tratamiento externo es el siguiente: Se cortará el pelo al enfermo tan corto como sea posible y se le

aplicará en la cabeza, todas las noches, cataplasmas de harina de linaza entre dos paños. Por las mañanas al levantarse se untarán las costras con aceite fino de oliva iodurado con seis gramos de ioduro de potasio en polvo impalpable por cada sesenta gramos de aceite. Tres veces al día se le dará una taza de tisana de harina de cebada tostada, molida y preparada como el café y a la que se le añadirá una cuarta parte de leche. A la taza que se tomará a medio día se le agregará 25 centigramos de ioduro de potasio molido en polvo muy fino.

Este tratamiento se seguirá durante quince días. Cuando el enfermo sana es preciso quemar todos los objetos que han servido para su uso

Úlceras.

Las úlceras son consecuencia de las alteraciones de los tejidos en supuración mas o menos profundas y en los cuales se verifica una exudación acuosa. El tratamiento de la úlcera se reduce a hacer unciones templadas de decocciones mucilaginosas; el cerato simple es lo que hai de mejor. Se cubre en seguida la superficie ulcerada con una lijera compresa de lienzo fino o de hilas secas o una cataplasma fria hecha con leche. Esta cura se renovará con frecuencia y se cubrirá con un pedazo de seda untada en aceite.

Cuando la úlcera es el asiento de dolores violentos, para aliviarlos es preciso colocar la parte enferma en una posición elevada y rociarla amenudo con agua caliente o fria con compresas mojadas, operación que se repetirá amenudo.

Para las úlceras en la boca hágase un bálsamo compuesto con cuatro onzas de aceite, cuatro de vino y una

de azúcar; hiérvase todo junto hasta consumirse el vino, y tóquese amenudo la úlcera con él. Este remedio es bueno para heridas, llagas y otras cortaduras.

Las úlceras de mal aspecto se curan con cataplasmas de levadura de cerveza o de miga de pan renovadas dos o tres veces al día.

Si las úlceras son muy profundas se tomará una onza de trementina de Venecia que se fundirá a fuego lento y a la cual se añadirán dos onzas de cera amarilla depurada; en seguida se seca la úlcera hasta el fondo con un lienzo fino, se toma una cucharada del unguento en el momento que tome alguna consistencia y que no esté muy caliente y se llena la úlcera. Este procedimiento se repetirá tres días seguidos con buen éxito.

Diviesos.

Los chupones o diviesos son unos tumores inflamatorios poco voluminosos, pero que producen un dolor punzante y agudo; jeneralmente no aparece mas que uno, pero las mas veces sucede que antes de la curacion del primero, haya salido otro inmediatamente; su color es rojo vivo con una punta saliente en el centro. Su principal remedio consiste en cataplasmas emplásticas, susceptibles de acelerar su rompimiento, sin que haya necesidad de hacerlo con instrumentos. Despues que haya supurado, se aplica sobre él un parche de unguento de plomo, pudiendo asegurarse son de corta duracion, y aunque jeneralmente molestos, no ofrecen consecuencias desagradables.

El unguento del *Padre Gregorio*, que se vende en las droguerías, produce muy buenos resultados porque acelera la madurez y atrae todo el humor, impidiendo

que salgan otros. Tambien se recomienda el bálsamo maravilloso inventado por la señora Ugarte.

Panaizos.

Póngase una cucharada de ceniza de sarmiento en un vaso regular de agua dulce caliente y báñese el dedo hasta curarse. Este medio ha sido empleado siempre con mui buen éxito y se recomienda por su naturalidad y sencillez.

Tambien son buenas las cataplasmas de miga de pan empapada en leche caliente.

Sabañones.

Para evitar que se presenten, cuando esté uno predispuesto a esta afeccion, conviene lavarse diariamente los pies y las manos con agua fria desde principios de otoño y todo el invierno.

Cuando recien hagan su aparicion basta echar en la mano tres o cuatro gotas de tintura de benjui y frotarse la parte afectada. Esta friccion se repetirá siete u ocho dias seguidos.

Cuando la piel está ulcerada puede emplearse algodón cardado, tiras de papel grueso mojadas en cola de pescado y aplicadas calientes a la parte; si ésta está encarnada y dolorosa, puede aplicarse aceite de pescado y grasa. Si el mal ocupa varias partes a la vez pueden untarse con un unguento que se compondrá derritiendo a la luz de una vela un pedazo de tocino y recojiendo la grasa que destile sobre hielo machacado.

Si el mal está situado en los huesos se hará uso de un unguento hecho así: se pulverizan unas lentejas bien

escojidas y se mezclan exactamente con grasa fundida de ganso; este unguento se estiende sobre un lienzo y se aplica a las partes atacadas.

Varices.

La dilatacion parcial y permanente de las venas, muy comun en los sujetos que acostumbran permanecer bastante tiempo en pié, puede dejenerar en úlceras de mala calidad si no se procura utilizar la compresion desde un principio, pero de una manera lenta y gradual, usando a dicho efecto unas medias de cutí, o mejor aun otras hechas de cuero de perro. Con tan sencilla precaucion, unida a la mas esmerada limpieza, se puede impedir todo resultado ulterior.

Las medias de tejido de *goma-elástica* son las mas eficaces, y las recomendamos con mucho interes.

Las varices es una afeccion que ataca jeneralmente a las mujeres embarazadas. Este fenómeno es producido por el aumento de volúmen de las venas superficiales y subcutáneas poniéndose éstas de un color azulado. Suelen abultarse considerablemente y por último se abren dando paso a una gran cantidad de sangre sin alivio ninguno.

Barros o pecas.

Estas consisten en puntos negros que se fijan en la piel, principalmente en la nariz y las partes inmediatas. Se las puede estraer como se haria con una espina. Para esto se unta la parte con grasa y despues se aproxima a ella un hierro hecho ascua. El calor hace sobresalir al barro y una lijera compresion de la piel la hace salir. Si se tiene el cuidado de lavarse la cara con

agua caliente, e inmediatamente despues con agua fria, las pecas no se reproducen tan fácilmente.

Verrugas.

El medio mas seguro y eficaz para estirparlas es quemarlas con ácido nítrico (agua fuerte) o ácido sulfúrico, empleando para el efecto un tubito o lapicito de vidrio cuya parte mojada en el ácido se pasará lijeramente sobre la verruga. Antes de hacer uso de este cauterio, se cubrirán las partes inmediatas, estendiendo todo alrededor una sustancia glutinosa o un parche de diaquilon, porque si la accion del ácido se estendiese tambien a las partes vecinas, podria resultar una llaga de difícil curacion. Por esta razon prefeririamos emplear el método siguiente. Amárrese la verruga con una hebra fuerte de seda tan cerca como sea posible de la carne, dejando las dos hebras de la amarra colgando; todos los dias apriétese un poquito la lazada hasta que la sangre quede incomunicada entre la carne y la verruga; entonces se corta ésta con unas tijeras sin dolor alguno y despues se quema la raiz con nitrato de plata (piedra infernal).

Desollamiento de las piernas.

Es mui funesto descuidar las desolladuras que se hacen en las piernas; el medio siguiente está experimentado y se reputa infalible. Póngase papel quemado sobre la desolladura reciente, déjesela asi hasta que por una perfecta curacion se caiga por sí mismo el papel quemado.

Grietas en las manos.

Para curar esta incomodidad basta abstenerse por algún tiempo de meter las manos alternativamente en agua caliente y despues en otra fria o en lejia; frotarlas con sustancias grasas, como aceite de oliva, manteca fresca sin sal, cerato de Galeno, y resguardarlas del aire frio.

Callos.

Esta penosa dolencia puede aliviarse fácilmente por los siguientes medios. Si el callo está en su principio el único y eficaz remedio es meter el pié en agua caliente durante una hora y ponerse un calzado ancho. Está experimentado que no seguirá adelante.

Si se deja crecer y endurecer el callo, apenas queda ya mas remedio que el de su estraccion. Pero antes de verificarla es menester humedecerlo y ablandarlo, ya metiendo el pié en agua caliente, durante un tiempo suficiente, o ya aplicando algun emoliente o cataplasma: despues con unas navajas o unas tijeras se le quita la raiz, empleando todas las precauciones posibles para no lastimar las partes sanas. Muchos se contentan con hacer la operacion en seco, sin ninguna precaución, y suelen cortar hasta lo vivo, y hasta que salta la sangre: esta práctica es perniciosa, porque hace la estraccion mas dolorosa, y solo produce un alivio momentáneo.

Los remedios que se hallan en muchos libros, son abusivos y peligrosos, cuando no son de la clase de los emolientes. Los corrosivos, que forman el mayor número de estos remedios, pueden producir accidentes funestos, como ser inflamaciones, erisipela, cáncer, etc.

Después de ablandado el callo en agua caliente y de estraido hasta sacarle su raíz, se pone encima un poco de algodón y por mucho tiempo no volverá a padecerse, y acaso nunca, como hai repetidos ejemplos. Otros remedios eficaces son los siguientes:

Tómese una hoja de yedra, pásese al traves de una llama para quitarle cualquiera suciedad de su superficie; aplíquese sobre el callo y sujétese con un pedacito de lienzo fino, sin dañar el dedo que se halle afectado. En breve se pondrá amarilla la sustancia del callo, que es la señal de su próxima curacion.

OTRAS ENFERMEDADES JENERALES.

Fiebres o calenturas.

Las causas de las calenturas son infinitas, porque todo cuanto puede destruir el equilibrio o producir una irritacion en el organismo, ocasiona esta dolencia; pero mas de ordinario depende de un cambio de temperatura, de acumulaciones gástricas o de cierta influencia epidémica y contagiosa; depende tambien de la predisposicion de cada cual y reside mas bien en el sistema irritable que en el sensible.

La calentura es siempre la misma en su esencia, pero la diferencia de los sistemas de donde emana y a que afecta con particularidad, le da varias modificaciones. De aquí resultan sus diferentes especies, como ser: inflamatoria, nerviosa, pútrida, gástrica y reumática o catarral.

La calentura suele durar de uno a siete, catorce, veintiuno y veintiocho dias, los cuales se llaman *críticos* porque en ellos se verifican las crisis. La *crisis* cuando es completa y favorable, anunciando una verdadera

mejoría, va acompañada de los síntomas siguientes: piel húmeda por igual, orina trasparente con sedimento uniforme, blanco, parduzco o rojizo, y sobre todo la disminucion del pulso.

En la calentura *simple* el enfermo deberá guardar cama y mucha quietud, tanto de ánimo como de cuerpo. Debe beber mucho, prefiriendo el agua en la que se cocerá cebada, o harina de avena, o manzanas. Debe abstenerse de todo alimento sustancioso y animal, limitandose a las panatelas claras o frutas cocidas. El aire ha de ser siempre fresco, puro y uniforme; tendrá de 14 a 15 grados del termómetro Réaumur.

El enfermo debe tener suficiente abrigo pero lijero; gozará de la mas completa tranquilidad y por último, es necesario que su vientre se mantenga libre, recurriendo a las lavativas emolientes en el caso de que no hiciese deposiciones frecuentes.

Ademas del réjimen indicado se le dará dos cucharadas cada dos horas de la siguiente pocion: subcarbonato de potasa, dos dracmas; zumo de limon recién exprimido, la cantidad necesaria para saturar el alcali; agua destilada, tres onzas; jarabe de frambuesas, una onza; todo bien mezclado.

Tambien podrá hacerse uso de los polvos siguientes para tomarlos en medio vaso de agua en el momento de la efervescencia: carbonato de magnesia, un escrúpulo; o bien bicarbonato de sosa, 15 granos, ácido tártrico y azúcar en polvo, de cada cosa un escrúpulo.

Las otras especies de calenturas que vamos a tratar a continuacion, no pertenecen ya al dominio de la medicina doméstica, por lo que las trataremos muy por encima.

Fiebre inflamatoria.

Principia con frio intenso, pulso duro, fuerte y frecuente, en armonia con la respiracion, calor grande y vivo, orina roja, sequedad de la lengua y de la piel. Dura de siete a catorce dias y su carácter es benigno. Aunque la afeccion es violenta se cura con facilidad.

Esta clase de fiebre ataca el sistema sanguíneo; sus causas son los extremos de calor o de frio, las conmociones morales vivas, las heridas e inflamaciones locales y principalmente cualquier irritacion febril.

Fiebre nerviosa.

Empieza con calofrios, no violentos como los de la inflamatoria, sino algo lijeros y alternando con el calor. Desde luego se afecta la cabeza y sobre todo el sistema nervioso, como lo prueban los aturdimientos, los vértigos, los temblores, el delirio, las convulsiones, etc. Hai gran debilidad, el pulso pequeño, blando, poco frecuente y a veces lento, mui variable y sin guardar armonia con la respiracion.

Los síntomas varian estremadamente y en especial la orina, la cual se presenta ya roja, ya pálida; existen causas de dolor y sin embargo el enfermo no siente mal alguno; de aquí nace el epíteto de *maligna* que ha merecido esta calentura.

Siendo los síntomas tan contradictorios, nada mas fácil que al tratar esta fiebre se incurra en una equivocacion; por esto se recurrirá a un médico, como ya lo hemos indicado.

Esta fiebre dura de veintiuno a veintiocho dias. La convalescencia es lenta, penosa y espuesta a recaidas.

Para formar un pronóstico acertado es preciso atender: 1.º, al *pulso*, siendo el riesgo mayor cuanto mas acelerado está, y menor cuanto mas tranquilo; 2.º a la *orina*, siendo mayor el peligro si está enteramente clara, o mui espesa, subida de color, sanguinolenta, con una capa superior o con algun sedimento. Por el contrario, la orina espesa al principio y que despues se clarifica, o bien la que de clara pasa a turbia, es signo de mejoría; 3.º, a la *cabeza* y el *sistema nervioso*; cuando se observa gran peso en la frente y somnolencia, cuando se declaran muchas parálisis locales por ejemplo en la lengua, esófago, vejiga, y cuando hai convulsiones violentas, el peligro es estremado; 4.º, a la *piel*, no siendo buena señal encontrarla seca, desigualmente caliente y floja, cubierta ademas de sudor abundante, local y viscoso.

Fiebre pútrida (tifo).

A mas de observarse suma debilidad, el pulso es mui acelerado, pequeño y fácil de deprimir; calor *mordicante*, es decir una sensacion desagradable de picadura y ardor que se siente aun despues de haber dejado la mano del enfermo, y manifiesta el principio de descomposicion, así como lo indica tambien la fetidez del aliento, la traspiracion y demas secreciones; sudores profusos, orina espesa subida de color; hemorragias por la nariz, las vias urinarias y el ano y disposicion estremada a la gangrena.

Esta fiebre puede provenir de una fiebre nerviosa mal atendida o de una inflamatoria, a causa de un régimen sobrado estimulante, del desaseo, aire corrompido y remedios escitantes.

Fiebre gástrica.

Lengua sucia cubierta de una capa amarilla o morena, boca amarga o mucosa con gusto de materias corrompidas, sensacion de peso y plenitud en el epigastrio, debilidad, cabeza cargada, pulso acelerado, aunque ni lleno ni débil.

Proviene de excesos en la comida, de los disgustos, la cólera, los dolores, el enfriamiento y cualquier irritacion viva en un sujeto predispuesto.

Fiebre reumática, catarral.

Calofrios alternados con calor, tirantez penosa de los miembros, necesidad frecuente de orinar, a veces acompañada de dolor, orina turbia con sedimento semejante al ladrillo molido, tendencia al sudor, el cual alivia al enfermo, asi como todo enfriamiento agrava su estado.

Como su nombre lo indica, procede esta fiebre de un enfriamiento, del paso del calor al frio y vice-versa o de la falta de abrigo.

Fiebre intermitente.

Esta se diferencia de las anteriores en que la fiebre no es en ella sino una forma mui variada de la enfermedad, al paso que en las otras constituye su esencia: por cuya razon el curso y la duracion no son fijos y se observan variedades en el método curativo.

Los síntomas son: frio, calor y sudor que aparecen en épocas propias y a veces indeterminadas, y van seguidas comunmente de orina con sedimento rojo, como el ladrillo molido; pulso normal y buena salud despues de haber cesado la reaccion.

Los accesos suelen presentarse en épocas u horas fijas, ya todos los días, tomando entonces el nombre de *fiebre cuotidiana*, ya un día si otro nó (*fiebre terciaria*), ya cada cuatro días, dejando dos de descanso (*fiebre cuartana*).

Estas clases de fiebres pueden ser simples, no presentando entonces gran peligro; pero tambien pueden presentarse con alguna otra afeccion inflamatoria, reumática o nerviosa y entonces ofrecen verdadera gravedad.

La fiebre intermitente se cura casi siempre con la quina, administrada asi: se toma una onza de quina en polvo, se divide en ocho partes iguales y se da al enfermo la mitad de un papel cada dos horas. O bien a una onza de quina en polvo se agrega jarabe de canela en cantidad suficiente y se dará una cucharada de café cada dos horas. Tambien se emplea el sulfato de quina, del que se tomará un escrúpulo y al que se agregará zumo de regaliz en cantidad suficiente para hacer veinte pildoras de las que se tomará una cada dos o tres horas.

Durante el periodo del frio, el enfermo debe estar cubierto convenientemente, pero sin esceso; las frazadas deben estar bien secas; si al enfermo le agrada puede envolversele los pies y el abdómen con tejidos de seda. Durante el periodo de calor se quitarán las cubiertas bastando una sábana para cubrirlo.

Puede beber agua fria a discrecion lo mismo que agua caliente durante los escalofrios. Si vomita mucho, désele café puro; si desea cosas ácidas puede dársele limonada preparada convenientemente, pero en corta cantidad.

El enfermo debe someterse a una dieta conveniente, evitando las indigestiones y absteniéndose de todo ali-

mento de leche y de pescado, de los enfriamientos, de la proximidad de las aguas estancadas y de los purgantes que podrian hacer volver el paroxismo,

Dolores reumáticos.—Ciática.

El reumatismo es uno de los dolores nevrálgicos mas frecuentes. El régimen alimenticio ejerce una marcada influencia sobre esta enfermedad; así es que las personas en extremo gordas o demasiado flacas están mas expuestas a sufrir de reumatismo. Especialmente éstas últimas no sanarán tan fácilmente empleando los remedios que indicamos a continuacion, si no principian por adoptar un régimen alimenticio sustancioso que las ponga en su estado normal.

Hé aquí algunos remedios bastante seguros y eficaces.

Tómense como unos tres puñados de rábanos y córteseles en rodajitas, póngaseles en una sartén en agua, y cuézaseles poco a poco; en seguida se extiende una porcion de hilas del tamaño de la parte dolorida, poniendo encima los rábanos pulverizados por debajo con incienso, y aplíquese esta cataplasma a la parte afectada, estando bien caliente el enfermo en la cama; debe repetirse este remedio cuatro o seis veces.

Se toma cantidad suficiente de estopa, se humedece bien en aguardiente o espíritu de vino; luego se espolvorea con incienso molido y pasado por tamiz, y preparada así la estopa se cubre con ella la parte dolorida. Este tópico hace mui buen efecto y calma en mui poco tiempo los dolores reumáticos mas pertinaces. Se dejará sobre la parte afectada hasta que se despregue solo y si despues de haberse desprendido no ha calmado

enteramente el dolor, se aplicará segunda vez, y el mal desaparecerá.

Macháquense muchas hojas de rábano hasta reducir-las a pasta, y envuélvanse con ellas las plantas de los piés del enfermo, que para entonces ya debe estar mui caliente en cama. Este remedio produce un copioso sudor, que ordinariamente trae la curacion.

Tómese onza y media de aceite de almendras dulces, tres dracmas de agua de carmelitas compuesta, media dracma de láudano líquido de Sydenham. El todo, medianamente mezclado, se echa de ello dos o tres gotas en el hueco de la mano y se frota la parte dolorida hasta que el líquido se haya evaporado para hacerle entrar por los poros de la piel. Se repite esta operacion todos los dias, dos veces por la tarde y una por la mañana, hasta el perfecto alivio.

Tómese raiz de cañaleja y de flor de romero, media libra de cada cosa; se quebranta y se pone en infusion en dos libras de aceite comun por espacio de veinticuatro horas; despues se cuece todo con dos libras de vino tinto hasta que se consuma toda la humedad; se cuele, se embotella, se tapa y se guarda para el uso. Este aceite llamado *del fraile*, es eficaz para los dolores reumáticos untando con él las partes doloridas.

Quando los dolores reumáticos afectan una forma crónica y que resisten a los remedios, indicaremos uno que procura mui pronto una mejoria radical. Consiste simplemente en frotar con fuerza la parte dolorida con aguardiente alcanforado hasta que la piel se ponga lacre, entonces se aplica sobre ella una piel de gato con el pelo hácia dentro y se liga lo mejor que se pueda.

Para curar la *ciática* y dolores reumáticos fijos se emplea el siguiente método:

Se hace una cataplasma con cogollos del eléboro negro de Lineo machacados y reducidos a pasta, humedeciéndolos un poco con agua; se aplica sobre el lugar del dolor, y todos los dias se quita, y se repite la aplicacion hasta que salgan en la parte que cubre la cataplasma, vejiguillas mas o menos gruesas que se abren y se curan con cerato anodino.

Esta especie de vejigatorios no incomoda, y produce casi el mismo efecto que las cantáridas, cuyo requisito los hace recomendables y aun preferentes al de las moscas.

Calambres en los miembros.

Los calambres en las pantorrillas, en los dedos, etc., cesan pronto apretando fuertemente los piés contra la cama o la pared, apretando los puños o un objeto cualquiera en las manos. Las personas que padecen de calambres nocturnos los pueden prevenir con frecuencia dando a su cama una lijera inclinacion de modo a tener mas elevada la parte superior del cuerpo.

Se obtiene tambien un pronto alivio aplicando sobre la parte afectada una placa de hierro fria.

Pesadillas.

Para evitar esta importuna dolencia es preciso comer poco por la noche y privarse del café y del té cargados. Conviene lavarse todas las noches con agua fria; en verano deberá hacerse al aire libre; en invierno se frotarán con un paño mojado y frio, la cabeza, el cuello, los hombros, la cara, el pecho y el abdómen. Antes de acostarse es conveniente beber un vaso de agua fria; si no se la puede soportar se tomará un vaso de agua azucarada.

Orina.— Emision dolorosa o difícil.

La escrecion de la orina es una funcion mui importante: mas peligro hai en retener la orina veinticuatro horas que en pasarse ocho dias sin deponer. Ninguna consideracion es bastante poderosa para retener la orina, pues las consecuencias que puede orijinar son terribles y el principio de muchas muertes crueles.

Debe cuidarse de no detener la evacuacion de la orina hasta no dejar la vejiga completamente vacia.

La persona que vea disminuir gradualmente la orina debe tener por seguro que esa es la señal de una próxima enfermedad. En este caso deberá tomar un pediluvio tibio, beber regularmente mucha agua y de cuando en cuando algo de suero; pero que no recurra a las bebidas llamadas diuréticas, especialmente al enebro, porque podria traerle malas consecuencias.

La orina es el barómetro de la salud. Si se observa que en vez de tener el color claro que le es propio, se hace rojiza y espesa, se debe refrescar la sangre y evitar toda clase de exceso en los alimentos, llevando una vida lo mas tranquila posible.

Las irritaciones de la vejiga, que tan comunes son a cierta edad, se calman bien tomando algunos baños de asiento emolientes; estando en la cama, cataplasmas emolientes en el bajo vientre, y agua de brea para bebida usual. Todo esto sin perjuicio de consultar al facultativo.

El *agua de brea* se prepara poniendo en infusion, por diez o doce dias, una parte de brea (purificada) en ocho veces su peso de agua fria; o bien revolviendo la brea por algunos minutos en cuatro partes de agua. Filtrese en seguida, y se guarda en vasos bien tapados.

Hernia.

Las hernias provienen de grandes esfuerzos o fatigas corporales como las que se hacen para levantar un gran peso, para deponer cuando hai estreñimiento, para toser, para gritar, saltar etc. Consisten en la aparicion interior de una sustancia blanda formando punta al exterior y dando lugar a un tumor mas o menos voluminoso hácia afuera.

En cuanto aparezca debe acostarse el paciente boca arriba y colocar debajo de sus nalgas dos almohadas de modo que la parte en que está la hernia se encuentre mas alta que el resto del abdomen; se inclinará un poco mas del lado enfermo. Para reducirla se aplica una mano sobre la hernia como si se quisiese contener y despues con los dedos de la otra mano se la empuja hácia el abdómen; de cuando en cuando se hará con los dedos y enseguida con las manos, fricciones lijeras y suaves que deben ser progresivamente mas fuertes. Si la hernia no puede sufrir la menor presion es preciso quitar la irritabilidad con remedios apropiados como ser compresas tibias. Algunos médicos hacen uso en este caso, con buen éxito, de agua fria y aun de hielo.

En los casos de hernia estrangulada es preciso llamar a un cirujano sin pérdida de tiempo.

Sincope (desmayo).

Toda afeccion repentina y violenta puede promover el síncope. Lo primero que deberá hacerse es aflojar o desabrochar los vestidos de la enferma, corsées, cinturón y todo aquello que pueda poner obstáculo a la libre circulacion de la sangre. Despues de colocada en una

posición cómoda, se le rociará la cara con agua fría y se le aplicarán compresas frías y mojadas en la nuca y en la boca del estómago. Si no vuelve en sí, se le hará aspirar la tintura o el espíritu de alcanfor y se le friccionará sobre el corazón con alcohol alcanforado o con agua de Colonia.

Cuando la enferma principie a volver en sí se le darán algunas gotas de tintura de árnica en medio vaso de agua azucarada.

Apoplejia.

Los signos precursivos de esta enfermedad son: pesadez en el cuerpo, oscurecimiento de la vista, zumbido y dureza de oídos, somnolencia, sueño interrumpido por ensueños penosos, ronquidos, frecuentes bostezos y cansancio después del menor ejercicio; dolores agudos de cabeza, vértigos, gran irritabilidad de carácter, la memoria se debilita bruscamente, olvido de las palabras y de las cosas, visión obtusa o doble, dificultad de tragar, picazón y entorpecimiento en las extremidades, congestión de sangre a la cabeza con latidos de las arterias del cuello, cara roja, pulso lleno y vivo.

Al atacado de apoplejia se le desembarazará ante todo de los vestidos que pudieran incomodarle, se le recostará cuidando que la cabeza descansa sobre muchas almohadas y que quede muy levantada y algo inclinada hacia atrás. Se le arropará muy ligeramente y se le dejará la cabeza descubierta. En seguida se le aplicarán en la frente y sienes cabezales de agua muy fría.

No en todos los casos conviene la sangría que se acostumbra aplicar al enfermo. Para conocerlo, ábranse los ojos del paciente, si las pupilas están contraídas (estrechas) o si una de ellas está más pequeña y la otra

dilatada *no se debe sangrar*; si las dos están muy dilatadas o si una lo está mucho y la otra tiene una dilatación ordinaria, puede sangrarse.

Si cuando conviene sangrar no se puede hacer por no tener un médico a la mano o por cualquier otro motivo, aplíquense unas veinte sanguijuelas detrás de las orejas o en el cuello, al mismo tiempo que se pondrán sinapismos en los pies.

ENVENENAMIENTOS.

SOCORROS QUE DEBEN PRESTARSE ANTES DE LA LLEGADA DEL MEDICO.

Creemos indispensable proporcionar a las familias datos minuciosos para que conozcan bien a fondo el modo de curar un envenenamiento para no aguardar, como se hace siempre, a que venga el médico, pues son tan rápidos los malos efectos del veneno, que cuando llega aquel ya no hai remedio. En el entretanto debe prepararse al envenenado tragando una cantidad proporcionada a sus fuerzas de agua caliente o fria, azucarada o no. Una gran cantidad de leche pura tibia es tambien utilisima. La clara de huevo o la jalatanina de carne disuelta en agua suelen bastar interin se suministran socorros mas eficaces. Debe tomarse tambien un vaso de aceite puro para que bañe las paredes del estómago y del esófago para preservarlas del contacto del veneno al tiempo del vómito.

Podrá fundarse una presuncion de envenenamiento siempre que una persona que disfrute de buena salud o lijeramente indispuesta, experimente de repente, des-

pues de haber comido o bebido un alimento cualquiera, un ataque de vivos dolores en el vientre, frecuentes vómitos, cursos abundantes, síncope, espasmos, movimientos convulsivos o convulsiones intensas, especialmente cuando estos síntomas persisten con tenacidad durante muchas horas o muchos días.

Cuando se desconoce la clase de veneno, debe de *escitarse el vómito* por los medios siguientes:

1.º Bebiendo agua templada, tanta y tan amenudo como le sea posible al enfermo; si esto no basta:

2.º Haciendo titilaciones en la campanilla con una pluma de ave que se hará dar vueltas entre los dedos despues de introducida en la garganta; si esto no es suficiente:

3.º Aplicando sobre la lengua un pedazo de miga de pan mojada y amasada con media cucharada de rapé; si aun así no se consigue hacerlo vomitar:

4.º Haciéndole beber en un vaso de agua una cucharada de las de café de mostaza en polvo con igual cantidad de sal comun.

Los remedios principales para *debilitar los efectos del veneno* cuando es desconocida su naturaleza, son: el *agua batida con muchas claras de huevo* si hai dolores; cuando predomina la insensibilidad y hai privacion de los sentidos, si tiene la cara encendida, descajada, fria, cadavérica, o cuando se halla furioso, delirante o convulso, adminístresele *café puro* con azúcar cargado al principio y lavativas de café.

Si se sabe que el veneno es un ácido o metal, se le dará *agua de jabon* blanco disuelto en cuatro partes de agua caliente, tomando una taza cada tres o cuatro minutos. Si el veneno es un alcali, ya provenga del uso del opio, de las callampas venenosas, del gas carbónico, de los pescados o mariscos mal sanos, de haber comido

jamon o salchichon rancio o corrompido, deberá administrársele vinagre en abundancia alternado con un cocimiento mucilajinoso. Tambien se le aplicarán lavativas de vinagre.

Deberá tenerse cuidado de conservar las materias vomitadas por el enfermo hasta la llegada del médico para averiguar por ellas la calidad del veneno en el caso que no se sepa con fijeza lo que ha producido el envenenamiento.

Hé aquí los envenenamientos mas comunes y los medios de curarlos:

Venenos metálicos.

Arsénico.—En caso de envenenamiento por el arsénico o sus compuestos, debe procederse del modo siguiente:

§ Si no ha habido vómitos dense bebidas mucilajinosas, tales como el agua de semilla de linaza, suero o agua albuminosa.

El mejor vomitivo es la mostaza en polvo, una o dos buenas cucharadas de las de café en un vaso de agua. Se puede tambien dar una bebida alcalina hecha con partes iguales de aceite y agua de cal.

El peroxido de hierro recién preparado produce excelentes efectos, mezclándolo con agua y tomado por cucharadas de las de café.

Cobre, cardenillo.—Contra el envenenamiento por estas sustancias empléese: 1.º, clara de huevo; 2.º, azúcar, uno y otro pueden emplearse sin disolverlos en agua; 3.º, leche; 4.º, todas las demas sustancias mucilajinosas. El antidoto es el protosulfuro de hierro, por cucharadas de las de café cada media hora.

Para prestar un auxilio rápido debe usarse el azufre.

Se funde éste en una olla de hierro y cuando está fundido se recoje en una vasija con agua, se revuelve bien y despues de formado el poso se administra el agua al paciente por tazas pequeñas una tras otra.

Plomo.—Adminístrese: 1.º, sulfuro de hierro cada media hora una cucharada de las de café; 2.º, sulfato de magnesia o sal de Epsom; 3.º, sulfato de sosa o sal de Glauber. El primero de estos medios es el mejor; el segundo podria suplir al primero si no lo hubiese a mano, disolviendo una onza de dicha sal de magnesia en una botella de agua caliente y dése a beber de esta disolucion mucho y amenudo en razon de la cantidad de veneno: 4.º, clara de huevo; 5.º, jabon; 6.º; leche. Despues de la sal o el jabon, adminístrense bebidas y lavativas mucilajinosas.

Estaño.—Dése: 1.º, clara de huevo; 2.º, azúcar; 3.º, leche.

Venenos ácidos minerales.

El caso de envenenamiento por el *ácido sulfúrico* (aceite de vitriolo), el *ácido muriático* (espíritu de sal), el ácido nítrico (agua fuerte), el *ácido nitro-muriático* (agua rejia), los *ácidos oxálico, fosfórico, acético*, el *vinagre ordinario concentrado* tomado en gran cantidad, se reconoce en el gusto ácido, ardiente, en el olor, en la sensacion quemante que deja en la garganta y en el estómago; las bebidas ordinarias aumentan estos dolores; la respiracion se hace pronto fétida; el material de los vómitos es agrio, espumoso. El interior de la boca está como quemado y cubierto de aftas.

Adminístrese: 1.º, agua de jabon tibia en gran cantidad; 2.º, magnesia comun, una cucharada en una taza de agua, repetida despues de cada vómito, mientras

dures y se aumente el dolor; 3.º, greda machacada y disuelta en agua; 4.º, ceniza de leña, una cucharada llena en un vaso de agua caliente; 5.º, potasa de sosa, en cada dosis la cantidad que pueda tomarse con la punta de un cuchillo, disuelta en un vaso grande de agua caliente.

Se pueden emplear alternativamente el agua de jabon y la magnesia. Despues que el enfermo haya vomitado suficientemente, dénese bebidas muy mucilaginosas de cebada, de avena mondada o un cocimiento de linaza o de arroz.

Venenos alcalinos.

Se reconocen la *potasa*, las *cenizas graveladas*, la *lejia*, la *sal de tartaro*, la *sosa*, el *amoniaco*, el *amoniaco liquido*, la *cal viva calcinada*, etc., en su sabor alcalino, urinoso, quemante, acre. Los vómitos van acompañados de los mismos accidentes que ocasionan los venenos ácidos.

Adminístrese: 1.º, vinagre, dos cucharadas de sopa mezcladas con un vaso de agua caliente, cada cinco minutos; 2.º, zumos de limon y otros ácidos; frutas agrias mezcladas con azúcar; 3.º, leche agria; 4.º bebidas mucilaginosas y lavativas. Aceite, particularmente el de almendras dulces. Limonada con crema de tartaro. Todo efecto vomitivo, escepto el producido por la titilacion de la campanilla y las bebidas abundantes, es muy perjudicial.

En los envenenamientos por el carbonato de barita, tierra pulverulenta y blanca, que se emplea para matar ratones, el uso del vinagre puro es nocivo. En este caso dése bebidas mucilaginosas, aceite; provóquese el vómito mientras se proporciona sulfato de sosa, que se

deberá disolver en vinagre y darle dilatado en agua. Mas tarde se hará aspirar amenudo el alcanfor, y si esto no basta, empléese en olfacion el espiritu de nitro dulce.

Venenos vegetales.

Callampas venenosas.—Los efectos se hacen sentir algunas horas despues de su injeccion. El vientre se hincha y se sienten cólicos hácia la rejion epigástrica. Sobreviene sed, náuseas, hipo, ansiedad, vómito y diarrea; frio en las estremidades, pulso pequeño, aturdimiento, vértigos, desvarios y convulsiones. Promuévase el vómito principalmente con agua fria y en gran cantidad; en los intervalos dése el carbon vegetal pulverizado y mezclado con aceite hasta la consistencia de cerato; si esto no alivia dése a oler lijeramente y con prudencia el amoniaco liquido.

Opio.—En los envenenamientos por el opio, ya sean debidos al opio en bruto, al láudano o a las grandes dosis de adormideras administradas imprudentemente, el café es el mejor medio. Mientras se prepara, hágase uso del vinagre. Si el enfermo ha caido en una insensibilidad completa, se debe recurrir a la flajelacion en el dorso y en las nalgas hasta que vuelva en sí; si el café no produce el vómito es preciso determinarle con bebidas de agua fria o con la titilacion de la campanilla.

Plantas venenosas.—Contra los efectos tóxicos de las plantas venenosas, cuyo efecto es embriagar y producir delirio, se empleará el café puro en gran cantidad en bebida o en lavativas. El vinagre será un medio eficaz contra la mayor parte de ellas como el *opio*, el *láudano*, las *cabezas de adormidera*, el *estramonio*, el *beleño*, el *acónito*, etc., y si el enfermo tiene la

cara animada, los ojos rojos, la mirada fija y uraña, es útil emplear las aspersiones de agua fria.

Venenos del reino animal.

Mariscos venenosos.—Provóquese el vómito y adminístrese una mezcla de carbon de leña pulverizado, de azúcar y de agua; hágase oler alcanfor y dense varias tazas de café puro.

Si los accidentes tóxicos sobrevienen despues de haber comido un pescado venenoso, dése carbon machacado y mezclado con aguardiente; si esto no alivia, adminístrese, algunas horas despues, café puro; si esto tampoco produce efecto, dése a comer azúcar en gran cantidad o a beber agua azucarada; y si este último medio es impotente se empleará al interior y al exterior el vinagre aguado.

Grasa rancia, salchichones añejos, etc.—Se desarrolla un principio tóxico o veneno en la grasa rancia, en la sangre, en el queso, en los salchichones añejos, en las carnes podridas, en las morcillas y en todas las clases de embutidos, cuando estas sustancias no han sido preparadas para una larga conservacion; entonces adquieren un gusto oleoso, agrio, desagradable, acre y rancio. Este veneno tan peligroso se produce a veces mui rápidamente y hasta tal punto que puede suceder que lo que hoi está bueno mañana sea nocivo.

Los signos de este envenenamiento son náuseas, sequedad en la garganta, que algunas veces se estiende a la boca, a las fosas nasales, a los oidos y aun a los ojos; lá estremidad de los dedos se diseca y se agrieta; la voz se pone ronca, el pulso lento y débil, el hambre y la sed se pronucian de un modo estremado, y el enfermo apenas puede tragar. Estos síntomas van acom-

pañados de gran debilidad con tendencia a la parálisis. Si no sobreviene la muerte al cabo de algunos días, resulta de esto, en todos los casos, una enfermedad larga e incurable.

Sin pérdida de tiempo dése al enfermo agua tibia y escítese el vómito. Luego que el estómago esté desocupado por los vómitos, tómese vinagre aguado y empléesele en lociones y gargarismos. Debe darse la preferencia al zumo de limon. Si los ácidos cansan, dése azúcar. Tambien es bueno una taza de café o bien una de té negro cargado. Siempre que haya agravacion empléense lavativas compuestas solo de agua tibia mucilajinosa acidulada con vinagre o zumo de limon.

Venenos comunicados por picaduras o mordeduras de animales.

Las *picaduras* de las arañas, de los escorpiones, de las abejas, de ciertos mosquitos, etc., rara vez son peligrosas, pero suelen tener consecuencias molestas. El remedio principal es la olfacion del alcanfor y los lavatorios de agua fria. Si se puede pillar el insecto que ha hecho la picadura, se le despachurra y se le aplica sobre la parte afecta. Un medio excelente consiste en aproximar a la herida un carbon hecho ascuas o un hierro enrojecido al fuego, o un cigarro puro encendido, lo mas cerca que se pueda sin quemarla, y hasta que haya desaparecido el dolor.

Las picaduras de las abejas se mojarán con saliva y se las rascarán con las uñas de modo que se haga salir de ellas el dardo y el veneno. Despues se les aplicará tierra negra y fresca que se sacará de lo mas hondo que se pueda y que se renovará tan amenudo como el

dolor lo exija; o tambien se raspa greda sobre la picadura, lo cual alivia instantáneamente.

Las picaduras de insectos basta frotarlas con zumo de limon.

Las *mordeduras* de los perros u otros animales rabiosos se tratarán de la manera siguiente: Ante todo se amarrará por encima de la herida una venda, ya sea un pañuelo o una cuerda, que se apretará lo mas fuerte posible, a fin de impedir la circulacion hacia el corazon, y que se mantendrá hasta que haya pasado el peligro. En seguida se aplicará una ventosa con un vaso en el que se quema un pedazo de papel o de lienzo mojado en aceite y que se aplica herméticamente sobre la llaga, pero cuidando de no interesar la piel. O bien se espone la parte mordida a un calor fuerte acercando a ella un carbon encendido o un hierro hecho ascuas sin quemar la piel, pues esto destruiria los vasos sanguíneos. Esta operacion se hará dos o tres veces por dia y una hora cada vez, cuidando siempre de untar la piel al rededor de la herida con aceite o grasa, renovándola a medida que se seque. A falta de aceite o grasa empleese el jabon y hasta la saliva.

Se continuará aplicando el calor hasta que el enfermo empiece a experimentar escalifrios y estirones. Si éstos sobrevienen mui pronto se continuará aplicando el calor por espacio de una hora. Si se reproducen los padecimientos y la llaga vuelve a ponerse dura, azulada, roja o inflamada, se empezará de nuevo el tratamiento. Algunas veces despues de siete dias y tambien mas tarde y si el enfermo tiene lijeros accesos de fiebre, se le forma debajo de la lengua una vesícula que es preciso abrir con las tijeras, haciendo que en seguida se enjuague la boca con agua salada.

Se ha empleado el baño de vapor como un medio mui

eficaz. Si despues de haber sido mordido se puede recurrir a él bastantes veces, será de mucha utilidad. Empleésele inmediatamente a la menor apariencia sospechosa, como si se declara una sed repentina, escalofrios, repugnancia a las bebidas, gran tristeza con abatimiento: puede emplearse el baño a vapor aun cuando hayan empezado los calambres y convulsiones. En este caso se envolverá al enfermo en una sábana de modo que tenga en el baño los pies y las manos sujetas; el cuello y la cabeza deben quedar libres. El baño durará dos horas y si las convulsiones se han manitestado, durará todo el tiempo que duren aquellas.

ASFIXIA

O MUERTE APARENTE.

SOCORROS QUE DEBEN PRESTARSE ANTES DE LA LLEGADA DEL MEDICO.

Cuando pueda suponerse que la vida está solo suspendida, debe obrarse con la mayor cautela para no ocasionar una muerte real y positiva. Debe suspenderse todo preparativo de entierro durante por lo menos tres dias, y si en este tiempo no aparecen en el cuerpo las manchas lividas que indica un principio de descomposicion, signo evidente de la muerte, debe esperarse aun una semana si fuera preciso, obrando en el entre tanto de la manera como vamos a indicarlo.

Muerte aparente por inanición.

A los que a consecuencia de la privación completa de alimento caen de inanición y parece que están muertos, se les reanimará con pequeñas lavativas de leche caliente repetidas amenudo; luego que empiece a hacerse sentir la respiración déseles leche gota a gota, después algunas cucharadas de café y gradualmente más. Solo cuando empiecen a pedir por sí mismos es cuando se les puede dar algunas cucharadas de agua panada, después caldo y en seguida algunas gotas de vino. Después que hayan dormido y tomado algunas fuerzas se les podrá permitir algunas comidas cortas y aumentando progresivamente porque el comer demasiado y muy pronto pone en peligro la vida.

Asfixia por submersión (ahogados).

Al asfixiado se le desnudará en seguida, se le limpiará la boca y garganta y después de inclinarle ligeramente el cuerpo y la cabeza hacia adelante para facilitar la salida del agua, se le acostará sobre el lado derecho en una cama caliente y en un cuarto de temperatura elevada. La frazada, sábanas y demás ropa deberán calentarse de antemano, y los pies se le envolverán en un paño caliente con un ladrillo calentado previamente. Se le friccionará el cuerpo con una frañela con agua de Colonia o aguardiente alcanforado y se le aplicará una lavativa purgante.

Las fricciones se alternarán con presiones sobre el pecho para favorecer así los movimientos del corazón y el restablecimiento de las vías respiratorias. Este método se continuará con constancia y mucha paciencia

teniendo presente que el asfixiado por submersion no muere luego y que la vida no se estingue jeneralmente hasta el tercer dia. Esto demostrará que es preciso prestar al ahogado prolijos cuidados con discrecion y constancia.

Asfixia por estrangulacion (ahorcados), por falta de aire o por compresion.

El tratamiento que se dará al paciente es el mismo que el indicado para los ahogados, aunque no hai necesidad de calentar tanto el cuerpo. Ademas se le aplicarán en las piernas sinapismos o vejigatorios.

Si dos horas despues de este tratamiento no ha habido cambio, tómesese una almendra amarga que se molerá y se pondrá en un vaso de agua con la cual se humedecerá la boca y la nariz del paciente, procurando derramar algunas gotas sobre la lengua, y con el resto se le pondrá una lavativa. Si ésta no es retenida se aplicará otra con una cánula mas larga y tapando el ano con un dedo.

Asfixia por congelacion (helados).

Algunos individuos helados han vuelto a la vida despues de muchos dias. Se levantará el cuerpo con mucha precaucion porque la menor compresion podria ocasionar la fractura de algun miembro. Se le colocará en una habitacion fria sin corriente de aire. Se le desnudará cortando los vestidos con tijeras y se le darán friegas con nieve por todo el cuerpo de arriba a bajo hasta que la piel esté roja.

En seguida se pondrá al paciente en una cama seca y se le darán friegas con una franela fria. Si no se

percibe aun señales de vida tómese un pedazo de alcanfor que se desleirá en agua y con ella se pondrá una lavativa que se repetirá cada cuarto de hora. Si la vida se reanima a beneficio de las friegas o del alcanfor, adminístrense entonces lavativas templadas de café negro y dense en seguida pequeñas cucharadas de café. A medida que aumenten las señales de vida se alejará todo lo que sea húmedo y se frotará el cuerpo hasta que esté enteramente seco, pero nunca hasta el punto de producir calor.

No debe perdonarse ni trabajo ni cuidados para volver la vida a cualquiera: algunas veces es necesario emplear muchas horas para obtener este resultado. Las personas vueltas así a la vida deben guardarse por mucho tiempo del calor del fuego, porque de ello pueden resultar enfermedades en los huesos.

Asfixia por el aire viciado de los pozos, alcantarillas, etc.

Ante todo se espondrá al paciente al aire libre y puro; se le desnudará y se le colocará boca arriba con el busto elevado rociándole el pecho y la cara con agua fresca. Se prepara una disolucion acuosa de cloruro de cal no muy concentrada, de modo que al respirarla una persona sana no le produzca tos; se empapa en la disolucion una esponja y se aplica de vez en cuando a la nariz. Una cucharada de esta disolucion en un vaso de agua se le dará al enfermo por porciones de media cucharada cada cinco minutos.

En vez del cloruro de cal puede emplearse el vinagre mezclándolo con igual cantidad de agua. Al mismo tiempo se le darán friegas con una franela caliente en el vientre, el pecho, los brazos y particularmente en la

planta de los pies y el espinazo, que se frotarán con un cepillo fuerte.

Si el asfixiado no respira es inútil colocarle la esponja debajo de la nariz. En este caso se le inyectará aire por la boca, cuidando de aplastarle la lengua con el mango de una cuchara si estuviere replegada de manera que intercepte la entrada del aire. Conviene que la persona encargada de la inyección se enjuague la boca con vinagre aguado. Si a consecuencia de la inyección se observa que se eleva el pecho, déjese que el acto de la espiración se efectúe por sí solo; si el aire inyectado no es espirado, rodéesele el pecho con un paño que se apretará suave y progresivamente hasta que salga el aire. Por este sistema de respiración artificial se ha logrado volver a la vida a individuos que presentaban todas las señales de una muerte verdadera.

Cuando la respiración principia a efectuarse naturalmente, es el momento de aplicar a la nariz y boca del enfermo la esponja con vinagre de que hemos hablado. Al mismo tiempo se le echará aire suavemente con un abanico.

Si el enfermo se queja de frío, de náuseas y de ganas de deponer, désele un poco de café puro; si se queja de calor o de postración, désele un poco de vino puro y añejo.

Asfixia por el tufo del carbon.

La persona espuesta al vapor del carbon cae en una especie de inercia que le quita la gana y la posibilidad de salir al aire libre, de abrir la ventana o la puerta y de pedir auxilio.

Sin pérdida de tiempo se pondrá al asfixiado al aire libre, se le frotará con vinagre y se le hará respirar

el mismo. Si la cara está mui encendida y si divaga, échesele agua fria por la cabeza. Se le calentará los pies al mismo tiempo que se le refresca la cabeza. Cuando el paciente pueda tragar se le dará café puro.

En todós los casos de asfixia o envenenamiento debe obrarse con una prudente lentitud, sin que por eso queramos aconsejar que se pierda el tiempo; queremos decir que no se atropellen los remedios unos sobre otros y que, por el contrario, se haga la operacion con calma y sin apresuramiento.

Terminaremos observando que siempre es fatal para el enfermo el que se junte a su derredor gran número de personas. Solo se permitirá a su lado las mui necesarias para ayudar al operador.

MEDICAMENTOS

Y RECETAS QUE PUEDEN PREPARARSE EN LA CASA.

Tisanas.

Se obtienen por *infusion* o por *decoccion*. Las primeras se preparan vertiendo agua hirviendo por encima de las sustancias que entran en su composicion, o echándolas dentro de la misma cuando está hirviendo, apartando inmediatamente la vasija del fuego y tapándola bien. Las tisanas que deben prepararse por este método son las que se hacen con flores u hojas de plantas, cuyas propiedades medicinales se alterarían si se prolongase la ebullicion.

Por decoccion; es la que se prepara con palos, raices, frutas y semillas que necesitan cocerse mucho mas tiempo para estraer los principios fijos que contienen.— La que se hace con solo raices emolientes, como la grama, el malvabisco, bardana, etc., exige menos coccion.— Para la compuesta, es decir, por infusion y decoccion, se cuecen desde luego las sustancias consistentes y duras, agregando en seguida las hojas, flores, etc., se retira inmediatamente del fuego la vasija, se tapa bien, y un cuarto de hora despues se cuele por cedazo o un lienzo mui tupido.

Cataplasmas.

Son de tres clases: emolientes, madurativas y resolutivas. Las primeras se preparan desliendo poco a poco harina de linaza en agua hirviendo, meneándola sin cesar hasta que tenga la consistencia de una papilla espesa. Pueden hacerse tambien con miga de pan blanco, con arroz mui cocido, con papas a medio cocer y despachurradas, con malvabisco, acelgas, etc., que deden estar mui cocidas. Sea como quiera, las sustancias que se emplean para estas cataplasmas deben aplicarse mui calientes y renovarlas luego que comiencen a enfriarse. Se conservará el calor mucho mas tiempo cubriéndolas con un hule de seda.

Estas mismas cataplasmas pueden hacerse madurativas, incorporándoles una onza de unguento amarillo y otros resolutivos, rociándolas con algunas gotas de extracto de Saturno.

Sinapismos.

Se disponen echando agua tibia sobre harina de mostaza reciente hasta formar una papilla espesa; se estien-

de sobre un lienzo y se aplica directamente en la parte afectada, para que produzca una rubicundez o encarnado vivo en la piel. De ningun modo se hará uso del vinagre, porque, lejos de aumentar la fuerza de la mostaza, la debilita. En caso urgente, si no hubiese mostaza, puede sustituirse mezclando y amasando harina de centeno con vinagre, o tambien con ajos machacados. Para los niños se hacen rociando una cataplasma de harina de linaza con algunas gotas de vinagre, o tambien polvoreándola lijeramente con un poco de mostaza. De cualquier modo que estén preparadas, nunca se levantarán hasta que no hayan pasado quince o veinte minutos desde que se aplicaron.

Vomitivos.

Tómese un escrúpulo de hipecacuana en polvo, una onza de agua, una dracma de jarabe simple y mézclese. Los que necesiten vomitivos mas fuertes, pueden añadir medio grano o uno de tártaro emético. Los que no quieran usar los polvos, tomarán diez dracmas del vino de hipecacuana o media onza de éste en igual cantidad de jarabe de scilla o cebolla albarrana.

Lavativas.

El objeto de las lavativas se reduce a la espulsion de materias que dañan o embarazan el conducto intestinal, ya sean éstas escrementos endurecidos, ya lombrices, ya en fin, sustancias de propiedades venenosas que corroen las membranas o tejidos de los intestinos. Hé aquí algunas recetas: *Lavativa astringente*, para combatir las diarreas y disenterias crónicas: Se machacan 30 gramos de cáscara de granada y se cuecen en

un litro escaso de agua.—*Lavativa emoliente*, que conviene en las enfermedades en que sea necesario mantener el vientre libre: se mezclan 60 gramos de miel y otros tantos de aceite comun con 300 gramos de un cocimiento de malvas.—*Lavativa desirritante*, para las irritaciones del intestino grueso y particularmente del recto. Se deslien 15 gramos de almidon en un poco de agua y se mezclan con 375 gramos de un cocimiento caliente de arroz.—*Lavativa purgante*: tómese 30 gramos de sulfato de magnesia y se disuelven en 750 gramos de un cocimiento de manzanilla.

Agua de cebada.

Despues de haber dado tres o cuatro hervores, se quita el agua primera, se hecha otra nueva, y se cuece hasta que se abra el grano. Si la cebada es perlada, no hai necesidad de mudar el agua. Cuece como la otra, y despues se cuela.

Baños aromáticos.

Pueden componerse de laurel, tomillo, romero, orégano, espliego, salvia, albahaca, alhelí y yerba-buena, etc. Se hierven y se pasa la decoccion por un paño, y luego se le añaden unas gotas de aguardiente.

Este baño es excelente para curar los *dolores* que provienen de una extrema frialdad y para favorecer la *traspiracion*.

Baños de piés calmantes.

Hágase hervir en una cantidad bastante de agua una libra de salvado, un poco de malvabisco, dos o tres puñados de hojas de malva y otros tantos de parietaria. En este baño no debe estarse mucho tiempo.

Polvos estomacales.

Ocho granos de quina en polvo, tres granos de rui-barbo en polvo, un grano de etiope de Lemery, un grano de sal amoniaco, todo mezclado.

Esta dosis debe tomarse antes de comer o en la primera cucharada de sopa, en caso de *debilidad de estómago*.

Licor para fortificar la dentadura.

Tómense cuatro onzas de espíritu de vino, cuatro adarmes de guayacan y dos de quina en polvo; póngase dentro de una botella bien tapada, meneándolo dos veces al día. A los ocho se pasa por un paño fino, y puede usarse poniendo diez o doce gotas en medio vaso de agua templada y enjuagándose cuatro o cinco veces por semana.

Agua hijiénica para la boca.

Es un excelente remedio para fortalecer las encias y evitar los dolores de la dentadura el uso diario de esta agua. Todas las mañanas se lava bien la boca con agua clara templada, echando en ella unas gotas de agua de espliego. Esta agua deshace y despega las serosidades de las encias y de las glándulas salivales.

Polvos para limpiar la dentadura.

Es de la mayor importancia cuidar la dentadura con esmero. Los diferentes polvos que se usan para conservar la blancura de los dientes suelen ser perjudiciales. La ceniza de romero quemado, el carbon reducido a polvo mui fino o la piedra pómez lavada y porfirizada son preferibles.

El aseo diario, la moderacion en las bebidas fermentadas y en los condimentos salinos, el cuidado en preservarse de las variaciones atmosféricas y el abrigo son los medios mas convenientes para conservar la dentadura.

Modo de aplicar las sanguijuelas.

Se pondrá las que han de aplicarse dentro de un vaso con medio dedo de agua, en donde se tendrán por espacio de una hora. Se lava la parte enferma con agua tibia azucarada; entre tanto se colocan las sanguijuelas en un lienzo limpio, y cubiertas con él se pondrán sobre la parte en que hayan de agarrar, procurando comprimir las y sujetando el paño para que no piquen por otro lado. Si son muchas, se ponen de dos o mas veces. El método mas breve y mejor es meter en un vaso o tubo de vidrio roto las sanguijuelas, y aplicándole a la parte por el otro lado, se van comprimiendo con un lienzo.

Si despues de desprenderse conviniera la evacuacion de sangre, se favorecerá por medio de lociones de agua caliente. Para contener la sangre y cerrar las cisuras se las cubrirá con yesca de chopo o de trapo, y luego se aplicará una cataplasma de miga de pan y leche, que se repetirá hasta que estén las cisuras enteramente cicatrizadas.

Aceite eficaz para heridas.

Se mezcla una libra de aceite bueno de oliva con una de azúcar mui bien molida; se pone la mezcla en una vasija, se menea bien antes de ponerla al fuego, que al principio será suave. Cuando el azúcar se haya derretido se aumenta el fuego, procurando no deje de hervir ni de moverse sin cesar. Cuando quede de un color rojo

y hecho caramelo es señal de que el aceite va a su punto, y solo faltan unos diez minutos para que lo esté. Este aceite balsámico es eficaz para todas las heridas, y principalmente para las recientes, aplicándolo lo mas caliente que se pueda, despues de haber lavado la herida con agua tibia, y embebiéndolo en una compresa que se pone encima; no es menos escelente para las contusiones y cortaduras.

Tafetan ingles.

Tómese una onza de cola de pescado y dos de vinagre cocido, añadiéndole treinta gotas de esencia de clavo de especia; se pone el tafetan bien estirado y clavado en una tabla, y se pinta por tres veces con la mezcla indicada.

Es mui bueno este tafetan para las cortaduras y heridas; es vulnerario y balsámico, y una de las principales escelencias es el adherirse perfectamente a la piel y ceder a sus diversos movimientos; para aplicarlo se moja lijeramente.

Agua sedativa.

Tómese amoniaco líquido, 2 onzas; alcohol alcanforado, 5 adarmes 10 granos; sal comun, 2 onzas; agua comun dos litros. Se echa el alcohol alcanforado en la cantidad prescrita de amoniaco líquido; se tapa el frasco y se ajita, dejando por un momento en reposo la mezcla. Por otro lado se hace derretir la sal en la cantidad indicada de agua comun, echando en ella algunas gotas de amoniaco; déjese que se precipiten las impurezas de la sal y cuando esté del todo disuelta y clarificada el agua, se filtra a traves de un papel de estraza; luego

se echa en ella el amoniaco alcanforado, se tapa y se ajita.

Si se quiere que el agua sedativa tenga mayor fuerza, bastará aumentar media o una onza de amoniaco disminuyendo media onza de sal.

Alcohol alcanforado.

Se disuelven 24 granos de alcanfor en 3 onzas de espíritu de vino, se agrega 1 $\frac{1}{2}$ libra de agua comun y se ajita bien.

Cerato simple.

Se toma de aceite de almendras dulces tres partes y una parte de cera blanca. Se derrite la cera en el aceite en un baño maria, se echa despues en un mortero calentado antes y se bate hasta que se enfrie y aparezca el cerato bien unido.

Cerato de Galeno o cerato blanco.

Se prepara como el anterior, agregando despues de frio y poco a poco dos partes de agua de rosas o comun, ajitando sin cesar.

Bálsamo anodino.

Tómese una onza de jabon blanco, dos dracmas de opio sin preparar, nueve onzas de espíritu de vino rectificado; téngase a un fuego lento por tres dias, cuélese el licor y añádase tres dracmas de alcanfor.

Este bálsamo sirve para calmar los dolores, y es mui útil en las torceduras violentas y en los dolores reumáticos, cuando no vienen acompañados de inflamacion; ha de untarse con la mano caliente la parte dañada, o aplicarle un pedazo de lienzo empapado en el

bálsamo, y renovarlo cada tres o cuatro horas hasta que se quite el dolor.

Bálsamo Opodeldoc.

Este célebre bálsamo, tan usado en las dislocaciones, reumatismos, debilidad de nervios, dolor de cabeza, etc. etc. se compone de

Jabon blanco medicinal.....	6 onzas.
Alcanfor	1 $\frac{1}{2}$ „
Amoniaco líquido.....	1 $\frac{1}{2}$ „
Espiritu de 36 grados.....	3 libras.
Esencia de romero.....	3 dracmas.

Se disuelve el jabon en el espíritu al baño de maria en un frasco bien tapado, se añade el alcanfor, y efectuada la disolucion de estas especies, se le pone la esencia y el amoniaco, poniéndolo en botellas antes de enfriarse y bien tapado.

FIN.

INDICE JENERAL

DEL

MANUAL DE LA SALUD.

	Pájs.		Pájs.
ADVERTENCIA.....	3	Legumbres refrigerantes y poco nutritivas.....	31
REGLAS JENERALES SOBRE HIJENE Y SOBRE EL ARTE DE CONSERVAR LA SALUD Y PROLONGAR LA VIDA.....	9	Sazonamientos dulces.....	32
De los alimentos.....	10	Id. escitantes.....	33
De las bebidas.....	14	Pasteleria.	34
De los vestidos.....	16	Bebidas.....	34
De la habitacion.....	17	NOCIONES DE MEDICINA DOMESTICA.....	36
Del sueño.	18	Prevenciones jenerales a las personas encargadas de asistir a un enfermo.....	37
Del cultivo físico y moral del hombre.	19	Medios de evitar las enfermedades de los niños.....	37
PRECAUCIONES QUE DEBEN TOMARSE EN LOS DIFERENTES MESES DEL AÑO PARA CONSERVAR LA SALUD.....	21	ENFERMEDADES MAS COMUNES Y MEDIOS DE CURARLAS....	39
PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS	27	Enfermedades del estómago.	
Alimentos compuestos de fécula.....	27	Falta de apetito.....	39
Id. id. de carne.	28	Dolor de estómago.....	40
Animales de carne blanca y dura	29	Indigestion.....	41
Id de carne blanca tierna y crasa.....	29	Rescoldera o agrios del estómago	42
Alimentos que no contienen ni carne ni fécula.....	30	Náuseas, vómitos.....	42
		Calambres o espasmos del estómago.....	43
		Mareo; manera de evitarlo....	43

	Pájs.		Pájs.
Afecciones del vientre.		Flujo de los oídos.....	69
Cólicos; retortijones.....	44	Dureza de oído.....	69
Diarrea.....	45	Abceso en los oídos.....	70
Disenteria.....	46	Afecciones de los dientes.	
Estreñimiento.....	47	Dolores de muelas o dientes..	70
Inflamacion de los intestinos.	49	Fetidez de aliento.....	72
Lombrices.....	49	Fluxion.....	72
Picazon en el ano.....	51	Lesiones mecánicas.	
Almorranas.....	52	Picaduras.....	72
Enfermedades del pecho y la garganta.		Cortaduras.....	73
Resfriado, tos.....	53	Heridas; hemorragias.....	74
Esquinancia o anjina.....	54	Contusiones.....	76
Garrotillo o <i>cr up.</i>	55	Chichones.....	76
Conjestion de sangre en el pecho	56	Dislocacion.....	77
Espnto de sangre o hemorra-		Fracturas.....	77
jia de los pulmones.....	56	Quemaduras.....	78
Respiracion corta; asma.....	58	Enfermedades de la piel.	
Palpitaciones de corazon.....	59	Sarampion.....	79
Enfermedades del hígado.		Fiebre escarlatina.....	80
Bilis.....	59	Viruela loca.....	81
Temperamento bilioso.....	60	Viruela.....	81
Ictericia.....	61	Erisipela.....	82
Enfermedades de la cabeza.		Empeine.....	83
Vahidos; vértigos.....	62	Sarna.....	83
Dolor de cabeza; jaqueca.....	62	Tiña.....	84
Caida de los cabellos.....	64	Ulceras.....	85
Enfermedades de los ojos.		Diviesos.....	86
Oftalmia; orzuelo.....	65	Panadizos.....	87
Manchas o nubes.....	67	Sabañones.....	87
Debilidad de la vista.....	67	Varices.....	88
Ojos bizcos; estrabismo.....	68	Barros o pecas.....	88
Enfermedades de los oídos.		Verrugas.....	89
Dolor de oídos.....	68	Desollamiento de las piernas.	89
		Grietas en las manos.....	90
		Callos.....	90
		Otras enfermedades jenerales.	
		Fiebres o calenturas.....	91

	Pájs.		Pájs.
Fiebre inflamatoria.....	93	Asfixia o muerte aparente.	
Id. nerviosa	93	Socorros que deben prestarse	
Id. pútrida (tifo).....	94	antes de la llegada del mé-	
Id. gástrica.....	95	dico	112
Id. reumática, catarral... ..	95	Muerte aparente por inanición	113
Id. intermitente	95	Asfixia por submersion (ahoga-	
Dolores reumáticos, ciática... ..	97	dos).....	113
Calambres en los miembros... ..	99	Asfixia por estrangulacion	
Pesadillas	99	(ahorcados), por falta de aire	
Orina, emision dolorosa o difi-		o por compresion.....	114
ficil	100	Asfixia por congelacion (hela-	
Hernia	101	dos)	114
Sincope, desmayo.....	101	Asfixia por el aire viciado de	
Apoplejía.....	102	los pozos, alcantarillas, etc.	115
		Asfixia por el tufo del carbon.	116
		MEDICAMENTOS Y RECETAS	
		QUE PUEDEN PREPARARSE	
		EN LA CASA.....	117
Envenenamientos.		Tisanas	117
Socorros que deben prestarse		Cataplasmas	118
antes de la llegada del mé-		Sinapismos.....	118
dico	103	Vomitivos	119
VENENOS METÁLICOS.....	105	Lavativas ..	119
Arsénico	105	Agua de cebada	120
Cobre, cardenillo.	105	Baños aromáticos.....	120
Plomo	106	Baños de pies calmantes.....	120
Estaño.....	106	Polvos estomacales.....	121
VENENOS ÁCIDOS MINERALES.	106	Licor para fortificar la denta-	
VENENOS ALCALINOS.....	107	dura	121
VENENOS VEGETALES.....	108	Agua hijiénica para la boca..	121
Callampas venenosas.....	108	Polvos para limpiar la denta-	
Opio	108	dura	121
Plantas venenosas.....	108	Modo de aplicar las sangui-	
VENENOS DEL REINO ANIMAL.	109	juelas.....	122
Mariscos venenosos.	109	Aceite eficaz para heridas... ..	122
Grasa rancia, salchichones		Tafetan ingles.....	123
añejos, etc.....	109	Agua sedativa	123
VENENOS COMUNICADOS POR		Alcohol alcanforado.....	124
PICADURAS O MORDEDURAS		Cerato simple.....	124
DE ANIMALES.....	110	Id. de Galeno o cerato blanco	124
Arañas.....	110	Bálsamo anodino.....	124
Abejas.....	110	Id. Opodeldocta.....	125
Perros rabiosos.....	111		