

E. G. 3-2 (5) p. 19

AL PUEBLO DE SANTIAGO.

AAC 7579

LA VIRUELA LA VACUNA.

APUNTES

POR EL

DR. R. ALLENDE P.

SANTIAGO:

IMPRESA DE FEDERICO SCHREBLER,

Calle del Estado Núm. 58

1876.

1113 (1111)

949 2579
AL PUEBLO DE SANTIAGO.

LA VIRUELA: LA VACUNA.

APUNTES

POR EL

Dr. R. ALLENDE P.

SANTIAGO:

IMPRESA DE FEDERICO SCHREBLER.

Calle del Estado Núm. 58

1876.



AL SEÑOR DE SAN JUAN

LA VITICULTURA: LA VITICULTURA

APUNTES

Por

DR. D. ALBERTO F.

SANTIAGO

IMPRESA DE LA BIBLIOTECA NACIONAL

Calle del Comercio N.º 15

1878

AL PUEBLO DE SANTIAGO

Las breves noticias que publicamos sobre la viruela i la vacuna no tienen mas objeto que el, laudable i humanitario, de jeneralizar entre el pueblo el conocimiento del temible azote que amaga atacarnos, i el del remedio único que se puede oponerle.

La viruela, cuyos estragos nos son tan conocidos, comienza a desarrollarse, i es preciso que todos estemos de pié para combatir el fajelo i, si es posible, ahogarlo en su cuna antes que, llama voraz, propague horrible incendio/i nos veamos rodeados de la hoguera destructora,

Toca a la autoridad, i nos toca a todos, luchar con entereza e impedir la propagacion, de tal calamidad que puede llevar el luto el llanto i la desesperacion, a todos los hogares.

Simples vulgarizadores nada decimos de nuevo, copiamos tan solo la palabra de la ciencia i ojalá lleve a todas partes el valor i el convencimiento, i sean seguidos sus consejos tan útiles en la hora de la lucha que se nos prepara.

Siga la autoridad, i la institucion de beneficencia, con el celo que despliegan los prescripciones de la ciencia, sin dudas i sin temores, que merecerán bien de la patria i de sus hijos que bendecirán sus jenerosos esfuerzos!

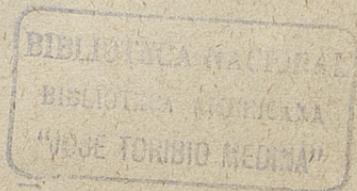
Ante el peligro comun no hai mas que hermanos: todo interes mezquino i toda ambicion deben desaparecer, i animarnos tan solo en los sentimientos de caridad i fraternidad.

Que el pueblo bendiga la mano jenerosa que hace llegar hasta sus hogares, el consejo que les asegura la salud i la vida! (1)

Santiago Abril 1876.

Dr. R. Allende P.

(1) El filántropo Sr. José Tomas de Urmeneta que ha pagado la edicion de este folleto.



BIBLIOTECA NACIONAL
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
"JOSÉ TORIBIO BELLA"

AL PUEBLO.

LA VIRUELA: LA VACUNA.

IDEAS ELEMENTALES SOBRE LA VIRUELA, SUS SÍNTOMAS,
MARCHA, TRATAMIENTO CURATIVO I MODO DE EVITAR
SU DESARROLLO I PROPAGACION.

I

Viruela.—Se dá este nombre a una fiebre eruptiva, contagiosa, inoculable, i que se manifiesta a la vista por la aparicion de manchas rojizas de alguna elevacion que luego se cambian en veciculas, llenas de un líquido transparente, que a su vez se transforman en pustulas con una depresion en su centro, las que, despues de haber supurado se secan, formando costras mas o menos gruesas, dejando una vez que caen manchas que se borran poco a poco o cicatrices irregulares de forma variable e indelebles. (Grisolle-Monnet)

Se ha dividido la marcha de esta enfermedad en cinco períodos que son: el de *incubacion*, *invacion*, *erupcion*, *supuracion* i *descamacion*.

Incubacion.—Es el tiempo comprendido desde que el virus se introduce en la economia hasta que comienzan a sentirse los primeros síntomas de malestar. Este tiempo varia segun algunos de cinco a siete dias (Stoll, Boherhave) i de diez a veinte segun otros (Rayer).

Invacion.—Se manifiesta por síntomas mas o menos gra-

ves. Hai escalofrios violentos, frecuencia del pulso, calor i sequedad de la piel, violento dolor de cabeza; pesadez de los brazos i piernas, dolores atroces en la cintura (lomos), dolor a la boca del estómago (epigastrio) i nauseas i vómitos difíciles de sustancias biliosas; muchos presentan delirio o caen en estado de estupor o atontamiento, i los niños muchas veces presentan convulsiones. En los casos mas graves vienen hemorragias (pérdidas de sangre) por las narices boca, órganos jenítales o bajo el cutis. En este periodo que dura de dos a tres dias han muerto a veces algunos enfermos.

Erupcion.—Por lo comun aparece al tercer dia de los síntomas anteriores; rara vez ha dejado de venir al cuarto o quinto dia. Comienzan a verse en la cara, sobre todo en la barba i los labios, manchas rojas en cuyo centro se advierte una pequeña elevacion dura i puntiaguda; a veces se vé desde luego una pequeña veciculita trasparente. La erupcion continúa apareciendo en la cara, tronco, brazos i piernas durante dos o tres dias. Es a veces tan abundante, sobre todo en la cara, que las manchas están mui aproximadas o casi confundidas por su circunferencia. Se dice en tal caso que la viruela es *confluente* o *coherente*: en otros casos esta union es solo en grupos i se llama viruela en *corimbo*; por fin, otras veces los granos están mui diseminados i son pocos, en cuyo caso la viruela es *discreta* o *benigna*. Una erupcion semejante a la de la piel se hace en el interior de la boca, como puede verse a la simple vista i los enfermos sienten entónces dolor en la boca, dificultad de tragar i salivacion mas o menos abundante.

Desde este momento los síntomas violentos de la invasion ceden i aun la fiebre baja: con todo en los casos graves, los enfermos siguen siempre agitados i la fiebre continúa; viene delirio i a veces hemorragias. A este tiempo vense tambien muchas veces aparecer complicaciones inflamato-

rias de otros órganos (pulmonias, afectos del corazón, etc.) que vienen a trastornar o detener el curso de la enfermedad principal.

Durante los cuatro primeros días de la erupción los granos de la viruela crecen, se rodean de un anillo rojizo i su vertice se transforma en una vesícula que presenta en el centro una depresión o hundimiento en forma de ombligo. Cuando la viruela es muy confluyente (que hay muchos granos) es imposible ver esta disposición umbilicada i entonces aparece la cara del enfermo cubierta con una especie de película blanquizca i casi uniforme. El aspecto de las pustulas varia mucho segun la rejion en que se ven; voluminosas en la cara, pequeñas en el escroto, son anchas, un poco abombadas i no umbilicadas en la palma de las manos: forman en todas partes cierta eminencia excepto en la planta de los pies donde, por el espesor del cutis, presentan el aspecto de simples manchas circulares, violaceas i rodeadas de una areola blanca. A esta época del mal la piel está hinchada, como puede verse en la cara donde los párpados caen completamente estendidos sobre los globos oculares impidiendo del todo la vista. Este período en el cual perecen muchos enfermos concluye del sétimo al octavo día.

Supuración.—Este periodo está caracterizado por la violencia de la fiebre que, calmada despues de la erupción, vuelve ahora a agravarse i se llama *fiebre secundaria*: al mismo tiempo aumenta la inchazón, sobre todo en la cara i cabeza, aunque no existan muchas pústulas. Estas que todavía crecen algo, se llenan de un líquido opaco i purulento; los enfermos salivan mucho i tienen dificultad para hablar i tragar, i en los niños se ve en cambio diarreas abundantes.

En jeneral la salivación que ha comenzado del tercero al sétimo día, cesa al noveno o décimo; la inchazón de la cara disminuye poco a poco i muchas veces es reemplazada por una inchazón dolorosa de los pies i de las manos.

Cuando la viruela es grave las pústulas, cuya supuracion es imperfecta, se aplastan, se arrugan, toman un tinte violeta; algunas se llenan de sangre negra o presentan manchas negras en sus intervalos u otras formas de hemorragia: sobre todo sangre de narices, por los órganos genitales, etc., i llega la muerte en medio de horrible agitacion i ansiedad.

Es en el periodo de supuracion cuando se presentan las mayores complicaciones, lo que esplica fácilmente que el mayor número de muertos sea en este periodo.

Deseccacion.—La deseccacion de las pústulas comienza del octavo al noveno dia. Comienza primero en la cara donde muchas veces está terminada aun antes que las de los miembros hayan llegado a su madurez i se concluye del todo del 15 al 16 dia.

La deseccacion se hace de dos maneras: o bien las pústulas se rompen i el pus se seca al contacto del aire, o bien se arrugan, se secan i convierten en una costra gris o de color oscuro i que exala un olor fuerte especialísimo. Los enfermos experimentan entonces tension i picazon en las costras lo que los obliga a rascarse. En los casos ordinarios las costras, mas húmedas en las viruelas confluentes que en las discretas, despues de haber persistido por algun tiempo caen del dia 18 al 20 i son reemplazadas por escamillas que se reproducen varias veces. En algunos casos las pústulas se ulceran, i la ulceracion destruyendo una parte o la totalidad del cútis da lugar a heridas sangrantes, grises, cubiertas de costras húmedas, negruscas, que son la causa de esas cicatrices, heridas i costuras que desfiguran tanto a muchas personas. En la jeneralidad de los casos despues de la caída de las costras queda en su lugar una mancha vinosa que, una vez que se borra, deja ver esas pequeñas cicatrices tan conocidas de todos i que son la marca indeleble de los que han sufrido la viruela.

Diversos accidentes pueden sobrevenir durante el periodo de la desecacion: a veces las pústulas se aplastan, se secan de repente, (entrarse la peste vulgarmente): los enfermos caen en la postracion, tienen escalofrios, delirio, sopor, opresion, ansiedad; la fiebre aumenta, la lengua se seca i pone negra; vienen evacuaciones fétidas i todos los signos de infeccion purulenta. Muchos enfermos sucumben tambien casi de repente ya por síncope o por especie de envenenamiento; otros por estenuacion, por accidentes cerebrales, por una pulmonia intercurrente o síntomas de la garganta.

En resumen; se vé que la viruela puede presentarse, bajo la forma benigna o grave: i no solo la viruela confluyente sino tambien la discreta, o benigna, pueden concluir fatalmente.

CONSECUENCIAS DE LA ENFERMEDAD.

La viruela puede dejar tras de sí enfermedades mas o ménos graves. Son mui frecuentes la aparicion de apostemas mas o ménos intensos i jeneralizados, i erisipelas, cicatrices etc., etc.

Muchos enfermos quedan atacados de supuracion de los oidos, que puede traerles la sordera, e inflamacion de los huesos de la cabeza, i del cerebro mismo; inflamacion de los párpados con irritacion i con caida de las pestañas, i tambien la opacidad del ojo, su ulceracion i su vaciamiento, o perdida de la vision; pero otros quedan con diarreas cronicas que los estenuan o se hacen tísicos, debilitados por largas supuraciones.

RECAIDAS.

Por lo jeneral, la viruela solo ataca una vez en la vida: con todo no es raro ver que repita; si bien esto para muchos es ecepcional.

La viruela es una enfermedad grave. Cálculos numerosos

han manifestado que antes de la *vacuna*, ella sola se llevaba la decima cuarta parte de la especie humana. Hace perecer la sesta u octava parte de los que ataca, i en casos de epidemia hasta la tercera parte.

Antes del descubrimiento de la *vacuna*, la viruela, ocasionaba, solamente en las poblaciones europeas, un promedio anual, de 400,000 defunciones: ora como afeccion esporádica, ora exacerbándose epidemicamente la mortalidad superó a la de la peste bubónica, (de Oriente)

En otros tiempos, podia calcularse que las dos terceras partes de los recién nacidos sufrían su influencia, sucumbiendo un tercio de los niños afectados o produciendo, en jeneral, un promedio de *una* defuncion por cada *ocho* atacados. Segun Sussmilch de cada 100,000 defunciones, 18,000 eran ocasionadas, por esta enfermedad: segun Villarrd la mortalidad de la viruela era como 2 i 12; i en Berlin segun Caspe, arretaba la duodécima parte de los recién nacidos.
—(Giné i Partagás)

CAUSAS.

La viruela, ataca a los individuos de toda edad, sexo i constitucion; con todo estan mas predispuestos los niños, los jóvenes i las mujeres. Se desarrolla igualmente en todos los climas i ataca todas las razas humanas. Mas de 40 observaciones consignadas en los anales de la ciencia prueban que la viruela puede atacar el feto al mismo tiempo que a la madre; otras veces es solo atacado el feto; aun en caso de preñez doble solo se ha visto afectado a uno de ellos. Se observa la enfermedad en todas las estaciones: con todo se observa ordinariamente en primavera, pero, sobre todo en otoño, desapareciendo casi en invierno.

Hai individuos que jamas contraen la viruela, i otros al contrario son suseptibles de contraerlas varias veces, sin que hasta ahora, se haya podido conocer la causa de tales hechos.

La viruela es esencialmente contagiosa i solo se desarrolla por trasmision, siendo rara su presentacion espontánea. Se comunica por contacto mediato, inmediato, o por inoculacion o influencia miasmatica. El contagio comienza con la supuracion de las pústulas i persiste hasta la caida de las costras. Una viruela discreta puede dar lugar a una confluente o vice-versa

TRATAMIENTO CURATIVO.

Cuando la viruela discreta o confluente sigue su marcha regular sin que se presenten síntomas graves o un síntoma predominante se debe hacer tan solo la *medicina expectante*. Los enfermos quedarán en cama, en una pieza ventilada convenientemente i a una temperatura de 24° C.; cubiertos con sus ropas ordinarias i sin sofocarlos absolutamente por grandes abrigos; dieta absoluta; es decir caldo, leche con agua, o lijera sopa. Beberán tizanas emolientes i refrescantes, como agua de cebada sola o con tamarindo; agua de linaza, arroz o goma; limonadas suaves de limon o cremor o ácido muriático, mui suavemente ácidas. Si los dolores de cabeza fueran mui fuertes, al principio, se pondrán sinapismos a los extremos o se darán baños de pies con mostasa o ceniza o vinagre.

Cuando los ojos sean el asiento de granos dolorosos o haya mucha inchazon se lavarán con agua de sauco, malvas o linaza, o agua tibia con leche. Estas mismas aguas se pueden usar para gargarismos o enjuagatorios para desinflamar la boca i garganta. Cuando al principio la sequedad de vientre es pertinaz, se pueden dar suaves purgantes como de maná o soda purgante; i si al contrario hai mucha diarrea conviene el uso de bebidas gomosas, de linaza, arroz i aun con algunas gotas de vino de opio: veinte gotas para una botella de agua.

Si la agitacion es estremada, o por falta completa de sue-

ño, se puede dar un baño tibio i de 10' con toda precaucion para que no haya enfriamiento: esto se puede hacer en cualquier periodo del mal, sobre todo al principio.

Quando la peste es mui benigna i solo se presentan unos cuantos granos, i no hai síntomas de fiebre fuerte se puede quedar en pié i en la pieza.

Si los fenómenos de la enfermedad son mas graves, *siempre debe consultarse al facultativo* que debe dar los consejos del caso, tan variables en cada enfermo.

Somos de opinion que no se debe entorpecer de ningun modo la salida de los granos, ni tampoco, cortarlos en la madura, pues tales procederes pueden traer graves accidentes. Solo se haran aplicaciones de aceite de almendra o de glicerina, para calmar la cómezon, o tencion, que se sufre.

II.

LA VACUNA.

La *vacuna*, es una enfermedad natural, que se desarrolla espontaneamente en las tetas de las vacas, i que se presenta en forma de granos, que contienen un líquido, que, inoculado (introducido bajo el cútis) en el hombre, da orijen, a granos especiales, *la vacuna*, que tienen la propiedad de *preservar al que los ha tenido de la viruela o peste*.

I.

Aunque la vacuna, fuese conocida de los médicos indios, i persas, i que en el último siglo, en Inglaterra, i Francia, se intentó en varias ocaciones inocular al hombre la peste de las vacas (*la vacuna*) para preservarlo de los estragos de la viruela, es indudable que, corresponde a Eduardo Jenner, médico ingles, la gloria de haber demostrado palmariamente la virtud preservativa de la vacuna i jeneralizado su uso. Fué solo en 1798, despues de 14 años de constantes trabajos, cuando Jenner publicó sus primeros trabajos que

BIBLIOTECA NACIONAL
BIBLIOTECA AMERICANA
"MUSEO DE LA HISTORIA NATURAL"

han immortalizado su nombre, i le han dado un puesto entre los bienhechores de la humanidad!

II

Se puede vacunar en todas las estaciones i en toda edad. Jeneralmente se espera que los niños tengan dos o tres meses para inocularlos: tal práctica no tiene ventaja alguna i *muchas veces tal retardo* ha dado origen a viruelas que podian haberse evitado. Sobre todo en *tiempo de epidemia* no se debe esperar i debe vacunarse desde el *primer dia del nacimiento*, mui principalmente si se está en una atmósfera impregnada del contagio.

El individuo que va a ser vacunado no necesita ser sujeto a preparacion alguna: el mecanismo o modo de vacunar es mui simple. Si es de brazo, a brazo se procede de este modo. El operador (puede serlo cualquiera persona) toma una lanceta i la introduce en el grano de vacuna; la saca mojada en el líquido cristalino de que está lleno i al momento la introduce superficialmente por bajo el cútis, del que debe ser vacunado, como cuando se pica con un alfiler levantando el cútis. Esta operación se repite en tres o cuatro partes del cuerpo; de preferencia los brazos en su parte anterior o cuatro dedos debajo o encima del codo: puede hacerse tambien en cualquiera otro lugar. Cuando la vacuna que se usa es sólida, es decir de una costra, se disuelve ántes esta en una pequeña cantidad de agua i es la que se inocular con la lanceta despues.

III

Luego de hecha la inoculacion se vé aparecer en el punto de la picadura una pequeña mancha rojiza que se borra algunos minutos despues. Durante los tres primeros dias la parte vacunada no presenta cambio alguno, pero al fin del *tercero* o *cuarto* dia se comienza a sentir en el lugar de las

picaduras un punto duro i saliente que aumenta al *quinto* dia, i se siente picazon: al *sexto* se ensancha, se aplasta, se presenta umbilicada en su centro o toma un color blanco azulado. Del *sétimo* al *octavo* dia la pústula aumenta i se rodea de una areola rójiza i todo el contorno está bien inchado. Del *noveno* al *décimo* dia crece la areola i la inchazon; se siente un poco de fiebre i malestar. Estos síntomas se ven rara vez en los niños, pero se observan mui claramente en las personas grandes. El dia undécimo la pústula se arruga, toma color oscuro i la areola palidece i se pone amarillenta: del *doce* al *trece* viene la desecación i cae la costra del dia *veinte* al *veintiuno*, dejando a la vista una cicatriz indeleble i blanquecina.

Tal es la marcha con pequeñas variaciones de la verdadera *vacuna* preservatiya de la viruela.

La vacuna es la única barrera que se puede oponer a los ataques de la viruela. Esta, terrible enfermedad que reina constantemente entre nosotros, endémica, i que sufre en ciertas épocas agravaciones, presentándose bajo la forma epidémica, hoi viene otra vez mas a golpear a nuestras puertas i bajo una forma mui grave, segun todos los datos obtenidos.

Es preciso no olvidarse de las escenas de luto i llanto que hace tan poco tiempo presenciarnos: es preciso recordar el llanto de las viudas i huérfanos; el terror de los unos, la desolacion de los otros, para ser prevenidos i poner desde luego atajo al flajelo que amenaza invadirnos. Vale mas prevenir los males que curarlos, se a dicho, i es justamente la ocasion de recordar tan juiciosa verdad.

No nos preocupemos pues, ahora, de como se puede atender i curar la enfermedad, la viruela, una vez contraida, sino como se prede conjurar su aparicion, disminuir sus estragos: tratemos de conocer cuales son las medidas que se deben plantear para evitar el azote que nos amenaza i

que puede llegar a tomar proporciones de una calamidad pública, si nos descuidamos.

MEDIDAS PARTICULARES

No es nuestro ánimo infundir terror i falsas alarmas. Señalamos solo el peligro i los medios de combatirlo.

La hijiène pública señala dos grandes indicaciones en tales casos. Una que se refiere al individuo en especial i la otra que se refiere a la comunidad en jeneral.

Para el individuo no hai mas preservativo que la vacuna de que nos acabamos de ocupar. Ella sola dá al hombre la capacidad para evitar la viruela i sus terribles consecuencias. Asi pues, vacunarse es una *obligacion* para toda persona que, no solo obtendría el benéfico resultado de no poder contraer la viruela, sino tambien que con ese antídoto no podrá llegar a ser ella misma, una vez enferma, el punto de partida del desarrollo del mal, pudiendo ser causa de una epidemia local. Deber es, pues, de todo ciudadano ir a los vacunatorios para tomar el remedio salvador i llevar a sus mujeres, hijos i sirvientes, con el mismo fin.

Sébase pues que:

La virtud preservativa de la vacuna es absoluta en la mayoría de los casos i temporal en un corto número.

Tiene este poder la virtud preservativa, de ser absoluta hasta los 12, o 14 años.

La viruela rara vez ataca, a los vacunados menores de 10 años, siendo de 12 a 35, la época en que están mas expuestos.

La vacuna, aunque haya sido de la mejor clase, la que se ha tenido, debe ser renovada cada 12 años, para evitar todo peligro. En épocas de epidemias, sobre todo, es indispensable vacunarse o revacunarse.

Siempre que, lo que es rarísimo, uno que sea vacunado contraiga la viruela, esta será mui benigna i sin peligro.

Jámas la vacuna produce la viruela; así es que no debe haber temor alguno para vacunarse en cualquier tiempo.

La vacuna, no trasmite tampoco otras enfermedades. Si alguna vez se ha trasmitido es rarísima i talvez por causas especiales.

Todas las estaciones son favorables para vacunarse o revacunarse.

En ningun caso la vacunacion ofrece peligros.

Lo repetimos una vez mas, si hai un tiempo en que se deba, con referencia a otro, acudir a la inoculacion de la vacuna es precisamente cuando reina una epidemia variolosa (de viruela).

MEDIDAS JENERALES.

Las medidas dice (Gines i Partagás) un notable hijiénista español, que deben tomar los am ministradores para preservar de la viruela a sus administrados son de dos órdenes, a saber: unas que vienen comprendidas en las jenerales que hai que adoptar para todas las enfermedades epidémicas contagiosas, i otras especiales que tienen por objeto *propagar la vacunacion i revacunacion*. Para obtener resultado en este último punto propondriamos 1.º: Establecer *Institutos Nacionales de Vacunacion* (Salas de Vacuna) ramificadas por todas las provincias: 2.º publicar repetidas instrucciones populares, afin de ilustrar la opinion aserca de las ventajas de la vacuna i sobre la necesidad de revacunarse en cada periodo de 10 a 15 años: 3.º combatir las preocupaciones que siembra la mala fé i sostiene la ignorancia, haciendo que los maestros de primera instruccion enseñen a los niños la *verdadera doctrina de la vacunacion*: 4.º premiar a los municipios que probasen en debida forma haber superado a los demas en la propagacion de las vacunaciones i revacunaciones hechas por su cuenta, en el término de su respectiva jurisdiccion: 5.º, premiar

con distinciones honoríficas i ventajas materiales a los profesores de medicina, vacunadores o particulares que se distinguan por su celo en la propagacion de la vacuna: 6.º fomentar la iniciativa individual para la fundacion de establecimientos destinados a la vacuna animal, afin de que jamas falte virus de buena procedencia: 7.º, no admitir en las escuelas públicas, liceos, asilos u otras dependencias del Estado a los jóvenes no vacunados: 8.º, vacunar o revacunar a todos los individuos del ejército, tanto de mar como de tierra, en el momento de ingreso en sus respectivos cuerpos, asi como a todos los allegados en los asilos públicos de beneficencia.

Por otra parte exigir cada cierto tiempo a todos los directores de colejos particulares, privados, conventos, instituciones de retiro o educacion, certificados de ser vacunados todos sus residentes. Multiplicar los agentes de vacuna o vacunadores en todos los puntos amagados i pedir a los curas o capellanes prediquen a sus feligreses sobre las ventajas de la vacuna i la necesidad de ocurrir a ella sobre todo en los casos de epidemias. Exijir a todo el que pretenda ocuparse en destinos del Estado o empresas de su dependencia certificados de ser vacunados.

Las medidas jenerales que se refieren a todas las epidemias como una lei comun serian, habla M. Levy: Siempre que una poblacion se encuentra amenazada por la invacion de una epidemia infecciosa o contagiosa, la policia sanitaria debe redoblar su vijilancia para apartar todas las causas que podrian servir de ausiliar al azote: el exámen de todas las sustancias de consumo i liquidos que se usan diariamente i el aseo i aerificacion de todos las habitaciones públicas i privadas; el pronto acarreo de las inmundicias: las distribuciones abundantes de vestidos i alimentos a los pobres, i régimen i salubridad de todos los lugares en que existen reuniones de hombres, como carceles, prisiones,

cuarteles, asilos, casas de reclusion ste. ste. ste. i la organizacion de cuerpos sanitarios de un modo regular apenas se presentan síntomas, siquiera sean dudosos, de alarma.

El individuo que habita cerca de focos de infeccion o bajo una atmósfera contajiosa, podria recordar las siguientes reglas de hijiéne. Habitar en lugar espacioso, donde penetre facilmente la luz i el aire; ejercicio moderado i en los lugares en que se renueve facilmente el aire como en plasas, jardines, parques i nunca hasta fatigarse: vestidos comodos i de abrigo que defiendan contra el frio, humedad, o cambios de temperatura; mucho aseo: alimentos sanos. nutritivos i de fácil dijestion; un poco de vino si hai tal costumbre i no hacer abusos en la comida o bebida. Los borrachos, como los glotonos i los enfermos, débiles, o pobres desvalidos, son los que siempre dan mayor continjente i sufren mas en toda epidemia. Las clases acomodadas que tienen mas nociones de hijiéne o del modo de conservar la salud, i que no sufren necesidad, son los mas respetados en casos análogos. El pobre debe, pues, suplir su falta de comodidad, i de recursos sabiendo cumplir las enseñanzas de la hijiéne, que es el arte de conservar la salud.

Dr R. Allende P.

Santiago, Abril 1876.

BIBLIOTECA NACIONAL

BIBLIOTECA NACIONAL

JOSE TORIBIO SALAS

Biblioteca Nacional



359929