MANUALES DE HIGIENE FISICA Y MORAL—II

BAX 0240

CIRO BAYO

181187

HIGIENE EN EL VERANO

Y DE LOS VERANEANTES

ELECCIÓN DE SITIO VERANIEGO
PREPARATIVOS DE VIAJE—AGUAS MINERALES
BALNEARIOS DE ESPAÑA—MODO DE TOMAR LAS AGUAS
BALNEOGRAFÍA É HIDROTERAPIA MODERNA — HIGIENE
EN LA PLAYA Y EN LA MONTAÑA—HIGIENE
GENERAL DEL VERANO — ARTE
DE NADAR, ETC.

MADRID
B. RODRÍGUEZ SERRA, EDITOR
FLOR BAJA, NÚM. 9

MADRID—Imprenta de Felipe Marqués, Madera, 11.

CAPITULO II

ELECCIÓN DEL SITIO VERANIEGO

Ubi bené, ibí patria.

Cada estación va acompañada de una cohorte de enfermedades características. Por esto dijo Hipócrates:—«*Hyeamales morbos æstas succedens, transmittat*...—(Las enfermedades agravadas en el invierno, se curan en el verano; las del verano, en invierno) (*Hyppocrate. Trad. de Littré. 1841*).—Y las adquiridas en primavera, desaparecen en otoño, y viceversa también.

Prescindiendo de aquellas personas nerviosas é irritables para quienes el verano es un tormento continuo, es indudable que, en general, esta estación es la mejor del año para la salud de ricos y pobres, de sanos y enfermos. Para los enfermos sobre todo. Ancianos, niños, conva-

lecientes, enfermos del pecho y hasta los enfermos crónicos, todos se sienten reanimados con el ambiente tibio y el equilibrio atmosférico de la estación estival.

La moda, al servicio de la higiene, ha puesto en práctica la costumbre de veranear en el campo ó en las playas. Según la estadística, sólo los establecimientos termales españoles reciben más de 90.000 concurrentes al año.

¡Felices aquellos que libres de la esclavitud de una vida fatal, y ajenos á cuidados pecuniarios, á obligaciones de estado y otros obstáculos de mayor ó menor cuantía, pueden saborear los placeres de un paréntesis veraniego! Dándose el caso, que mientras unos no saben á dónde emigrar y cómo gastar á más y mejor, otros, la inmensa mayoría, no sólo no pueden elegir sino que quedan uncidos como bueyes al yugo del monótono trabajo de cada día—*¡Cosi va il mondo!*

Pero, *in medio virtus*. Muy derrotada ha de verse una criatura para que, en estos democráticos tiempos, no pueda aliviarse con una quincena en el campo, ó en las costas de Levante, de Portugal, ó del Cantábrico, placer reservado antaño á próceres y personas pudientes.

¡Quién lo diría! El *tren botijo*, con todos sus inconvenientes, es una conquista democrática de utilidad más práctica que tantas franquicias políticas de las que apenas si se percatan las

muchedumbres. Por él se realiza el *desideratum* del poeta:

Yo quisiera hacer un viaje
rápidamente, de un vuelo,
como las aves del cielo,
sin billete ni equipaje.

Y ahí van burgueses y covachuelistas, horteras y menestrales, todos revueltos y embanastados como sardinas, á remojarse en las salobres ondas é impregnar de yoduro sus pulmones. De suerte, que alambicando el tema, pudiera decirse que por el mero hecho de devolverse toda esta gente á sus hogares con el alma alegre y la piel limpia, el tren botijo contribuye como el que más á la sanidad de los grandes centros de población.

Prescindiendo ahora de distingos de fortuna y de posición social, ¿será indiferente escoger ésta ú otra estación veraniega, termal ó marítima?

Pasa por axioma médico que el mejor agente curativo de las enfermedades crónicas, es un medio apropiado á cada una de ellas; de tal suerte que no existirían si el enfermo pudiera trasladarse indefinidamente al sitio más adecuado á su temperamento. Como dice el profesor Dumas (citado por Brochard:) «Las enfermedades crónicas que se han engendrado en

una comarca, pueden encontrar su curación en otro país, y se disipan alejándose del aire, de los lugares y de todas las causas que hayan contribuído á su desarrollo.»

Menos mal si se tratase de afecciones pasajeras y accidentales, susceptibles de ceder á una medicación directa sobre tal ó cual órgano. Las constituciones linfáticas, escrofulosas, tuberculosas, y demás, viciadas por una causa mórbida perenne, necesitan algo más. Necesitan de un conjunto de elementos que obren á la continua sobre ellos, modificando, por decirlo así, molécula por molécula, todos los materiales del organismo; que se renueve la economía. Y esto no se consigne por modo accidental y pasajero, sino sometiéndose á la acción prolongada de un medio teraupético.

Por regla general, no se apela á este remedio heróico, sino cuando la enfermedad ha tomado tal desarrollo, que pone en peligro la vida del doliente. ¡Todo inútil! Y es que se apoderó de toda la economía el principio destructor, y el organismo está herido de muerte; el cambio de clima, de aguas y de aire, podrá alargar la vida más ó menos tiempo, pero no devolver la salud.

En la tisis, por ejemplo, antes de la explosión del germen fatal, hay que huir á escape á clima más conveniente, no por meses, sino por años, hasta que desaparezca el peligro. Cuando por fatal herencia, ó por circunstancias propias ó

accidentales, se ve una persona minada por una de estas enfermedades que desde su aparición sigue y sigue en rápido crescendo, cuando *se puede*, sobre todo, no hay más remedio que trasladar los reales á región más hospitalaria.

Tal hacen los ingleses, que periódicamente y por grandes temporadas, visitan Madera, las Canarias, Cádiz ó Málaga; como que á un inglés agradecido se debe la fundación del *Hospital Noble* en esta última ciudad.

De otro hijo de Albión se cuenta, que harto de apurar todos los recursos médicos para la curación de una afección edematosa general, se trasladó al litoral andaluz, y allí tumbado en la playa, empápabase desnudo todo el día, de los ardientes rayos del sol. No solamente curó de su afección, si que además adquirieron sus órganos suma tonicidad, pareciéndose en el color y lo avellanado de sus facciones, y la delgadez del cuerpo, á un moro del Riff.

Pero estas expatriaciones son tan penosas y difíciles que sólo están al alcance de alguno privilegiados. Lo primero, porque para perseverar en el rescate de la salud hay que renunciar á menudo á la vida de familia, á la vida del alma y á los recreos favoritos. Lo segundo, po lo costoso del viaje.

En este sentido, son de agradecer los sanatorios y hospicios, terrestres y marítimos, donde los desheredados de la fortuna, los niños

sobre todo de las regiones centrales, encuentran alivio á sus dolencias. El Sanatorio de Porta Cœli, para tísicos, y de Chipiona para niños escrofulosos y raquíticos, debidos respectivamente á las prédicas del Dr. Moliner y del doctor Tolosa Latour, son los primeros jalones plantados en el camino que debe seguir la sociedad española si quiere ganarse el nombre de humanitaria y progresiva, saliendo de la posición humillante ante las demás naciones en esta parte.

a.)—Aguas termales.

El afán de muchos enfermos de seguir el género de vida que practicaban en la ciudad, les induce á hacer caso omiso de las indicaciones del médico, quien les aconseja tal ó cual estación que el cliente cambia, si á mano viene, por otra de efectos contrarios. Sobre todo en lo que se refiere á la curación hidromineral en la que tanto influye el clima, la abundancia del manantial y la manera de administrar el agua, los resultados son contraproducentes. Dos estaciones similares, Panticosa y Urberuaga de Ubilla, por ejemplo, difieren á veces en procedimientos y en la administración de las aguas.

Como tendremos ocasión de verlo, la medicación hidromineral es arma de dos filos en manos de personas extrañas á la medicina. Para su

empleo hay que confiarse en un todo, primero, al dictamen del médico que las aconsejó, y á las prescripciones del director del establecimiento después.

Aquí es del caso citar el epitafio de un señor italiano, el cual hizo grabar en su tumba en la estación termal donde murió:

Stavo bène, per star meglio, sto qui.

La gran variedad de aguas minerales es un estorbo para el enfermo y para el mismo médico.

¡Cuál escoger entre tantas termas que se disputan la curación de una misma enfermedad! Todas las aguas calientes, por ejemplo, sulfurosas y no sulfurosas, curan los reumatismos y dolores articulares, y áun las aguas frías se atribuyen este privilegio, á favor de una temperatura artificial. Todas las aguas sulfurosas curan las enfermedades de la piel y las inveteradas. De aquí una serie de dificultades inherentes al actual estado de la ciencia hidroterápica y áun de toda la medicina.

Convendrá, sin embargo, establecer algunas reglas para excogitar el sitio más conveniente.

—No conocemos tan á fondo—dice Donné—los principios constituyentes de las aguas, su influencia y modo de obrar; ni distinguimos suficientemente las variedades de afecciones mórbidas de una misma especie, para poder preci-

sar la naturaleza especial de las aguas, y cuál dosis de principio mineralizador convenga mejor á tal estado reumático, verbigracia.—Esta ciencia es incompleta, tal vez no sea viable por falta de elementos. Posible es que en la acción de las aguas y en las variedades mórbidas que toman como ejemplos, haya un fondo común, en virtud del cual, se puede aplicar á estas dolencias, medios en apariencia diversos, pero iguales en propiedades generales. Por el momento, admitimos que la temperatura, ayudada de alguna propiedad excitante, facilita la curación de las afecciones reúmáticas. Tan adelantados estamos ahora, como cuando Mad. Sevigné iba á Vichy á curar sus manos enfermas de reuma.

El enfermo ha de tener en cuenta, además, el régimen de vida del país donde va á tomar aguas, á menos que prefiera y pueda vivir en la fonda del establecimiento.

En cuanto á la toma de las aguas, preferirá aquellas termas donde el manantial se produzca natural y abundantemente, sin fraude ni parsimonia á una temperatura elevada, mejor que calentada artificialmente; y si el agua viene en declive natural y sin interrupción, entonces miel sobre hojuelas.

En el capítulo V, referente á las Termas Españolas, recalcaremos en el asunto, mostrando la especialidad de cada uno.

b.)—Baños de mar.

¿Dónde tomarlos? Vaya una pregunta, se dirán muchos. ¿Acaso no es lo mismo bañarse en el Mediterráneo que en el Cantábrico ó Atlántico?

Que las aguas del Océano sean menos salobres que las del primero, eso no implica que sean más ricas en principios químicos, ni en virtudes terapeúticas; siendo lo más probable que ambos mares obren de igual modo en el cuerpo humano. La diferencia esencial consiste en el clima y en el fenómeno de la marea.

«Es mucho más importante de lo que generalmente se cree, considerar la medicación marítima desde el punto de vista de la climatología, es decir, estudiar las diferentes playas con relación á las diversas ventajas que poseen y deben á las condiciones climatéricas y topográficas en que se encuentran colocadas..... Casi todos los baños de mar tienen una acción climatérica diferente, particular. Están lejos por consiguiente, de poderse colocar á la misma altura considerando su propia eficacia y los efectos especiales que producen. En efecto, cuando dos estaciones marítimas están situadas bajo latitudes diferentes, una ofrece á los bañistas un calor atmosférico vivo, intensa luz solar, terreno arenoso, seco y ligero, y por consiguiente muy cálido; la otra ofrece una temperatura fría y hú-

meda, un cielo nebuloso, á menudo cubierto, un terreno arcilloso, algunas veces pantanoso... En condiciones climatéricas tan esencialmente diferentes por naturaleza, el efecto fisiológico ó terapéutico del baño de mar, no puede ser el mismo.» BROCHARD, *Baños de mar en los niños* (1).

La falta de mareas, ó flujo y reflujo de las aguas, da al Mediterráneo una fisonomía muy distinta de las del Océano.

De ahí que sea distinta la manera de bañarse en uno y otro mar. En el primero, en el Mediterráneo, el tiempo del baño no depende del de la marea; el bañista dispone de todo el día para refocilarse en sus ondas. En el Océano hay que contar con las horas de la marea.

Las playas cantábricas son buenas para los temperamentos fuertes que pueden soportar los ímpetus del oleaje, la intemperie y los cambios climatológicos frecuentes en aquellas zonas; al paso que el litoral del Mediterráneo, con su blanda brisa y el arrullo de sus mansas olas, se adapta mejor á las organizaciones débiles, pobres ó linfáticas; á niños y viejos, á todos aquellos, en fin, que no están sobrados de fuerzas y calor vital.

En las costas de Levante todo convida al placer. Las mañanas son frescas y deliciosas, el

---

(1) Trad. del doctor Tolosa Latour.

bochorno del medio día incita á la plácida siesta; las tardes son tibias; serenas y estrelladas las noches. De Mayo á Septiembre, los días se suceden los unos á los otros, iguales siempre, siempre iluminados por un sol esplendoroso. La playa se muestra tibia y arenosa. Apenas si el cuerpo se enfría en las templadas ondas del «Mar Latino», *el mayor valle de desacordes playas*, como le llamó Dante; uno sale del baño sin tiritar y la reacción viene en seguida á favor de una atmósfera siempre caliente y cargada de partículas salinas de que se embeben todos los poros de la piel. A causa de esa benignidad del clima, se pueden anticipar los baños, y continuarlos por más tiempo que en el Cantábrico.

Con todo, hay quien prefiere el Atlántico por su aspecto más grandioso y la fiera embestida de la marea.

Autor tan competente como Brochard, dice que el baño tomado durante la marea baja tiene algo de triste, algo de desagradable, cualquiera que sea la belleza de la playa. No somos de esta opinión. Un baño tomado en el seno de ondas mansas y acariciadoras, bajo una cúpula de azur, como sucede en las rientes playas mediterráneas, comunica cierta sensación voluptuosa, difícil de experimentar bajo el cielo variable del Norte, y en mar de ordinario ceñudo. En éste se baña uno por higiene, casi á la fuer-

za; en el otro, por recreo, casi sin querer. ¡Bañistas del Cantábrico! Probad por una vez las seductoras playas levantinas y el grato recuerdo que os llevaréis de ellas, os hará volver al año siguiente.

Aquí es del caso preguntar con un higienista extranjero: ¿por qué la generalidad de los bañistas del interior prefieren las costas del Norte á las del Mediterráneo?

Por cuatro razones tan influyentes en Francia, como en España: 1.ª La distancia de la capital de la nación, al Mediterráneo.—2.ª Las comodidades y buena instalación que ofrecen los hoteles y hospedajes de la localidad.—3.ª La buena sociedad que allí se da cita.—4.ª La prescripción facultativa, ya que el médico, por dar gusto á su cliente, le señala el punto de baños que éste prefiere. (DEBAY, *Hygiene des Baigneurs.)*

La verdad es que casi todos los bañistas mediterráneos se bañan donde les pilla más cerca el mar. Sea en el Mediterráneo, sea en el Océano. En rigor, el Mediodía enviará al Norte las constituciones biliosas, fatigadas de los ardores del sol, los enfermos del hígado ó del estómago; los sistemas febricitantes ó quebrantados por accesos intermitentes. El Mediodía, en cambio, dará asilo á los delicados de pecho, á los de mucosas impresionables y á las constituciones linfáticas. Cambio mutuo del que resultará la

ayuda más eficaz para todos los métodos y remedios curativos.

De algunos años á esta parte, los baños de mar se han vulgarizado entre nosotros, con gran beneficio de la salud pública. Los madrileños han puesto de moda las playas de Santander y San Sebastián al Norte, y las de Almería y Alicante al Este.

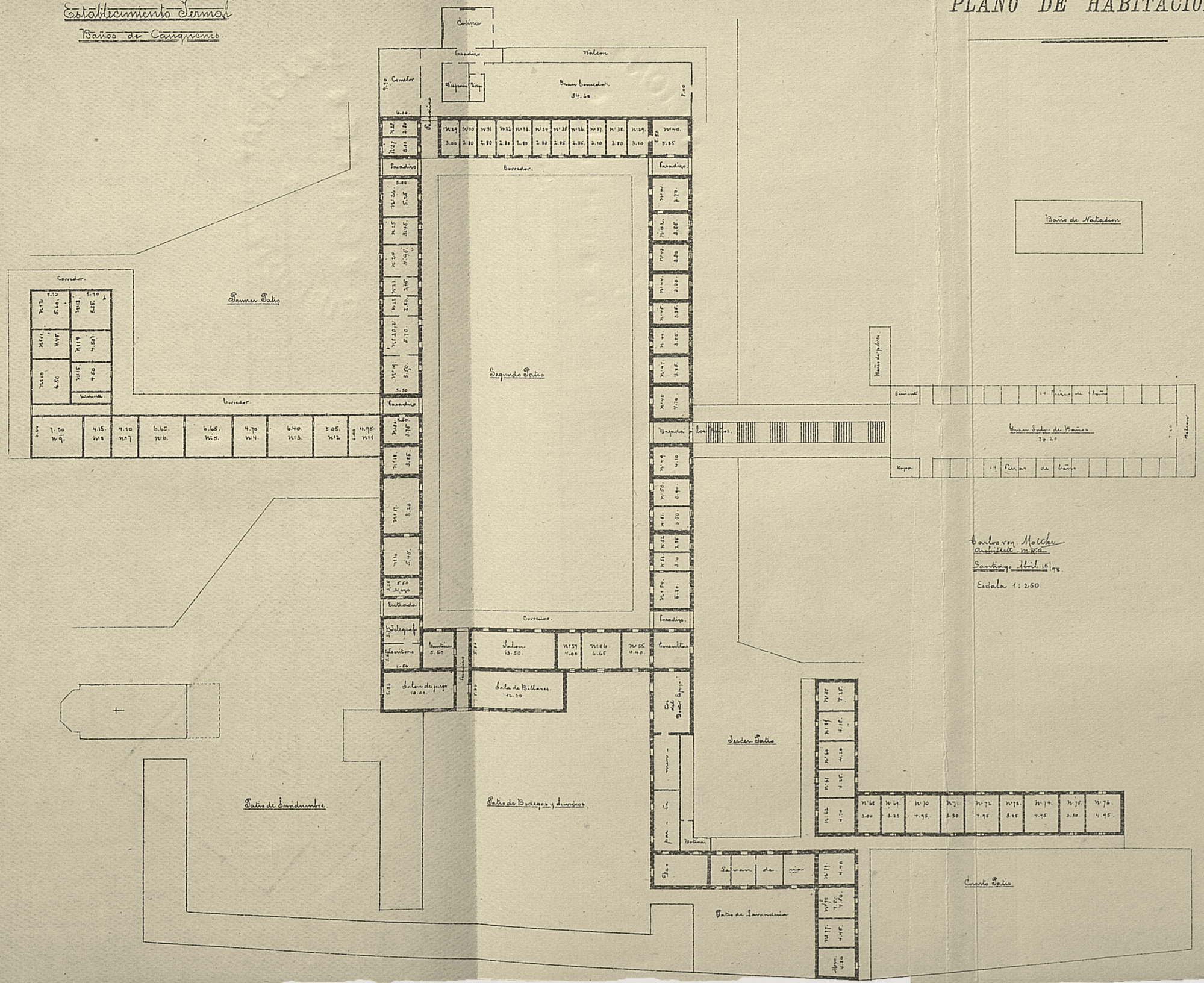
Todas las playas son buenas. Claro está que un litoral accidentado y con vegetación, es más agradable á la vista que otro larido y escueto; pero el baño viene á ser el mismo, á menos que las arenas no estén mezcladas con légamo de la tierra vegetal. Lo importante es que el lugar no sea pantanoso y foco de infecciones palúdicas como acontece en algunos puntos de Levante: ni tan pegado á la ciudad que vengan las olas cargadas de detritus é inmundicias. Las playas mejores, las más salubles son las abrigadas de los vientos, y de fondo arenoso en declive por el que resbale la resaca.

«Por regla general, dice Debay (*Loc. cit.*) tómanse los baños de mar, sea con el fin higiénico de fortificar el cuerpo y conservar la salud, sea para curar ciertas enfermedades rebeldes á otro tratamiento. En este caso, no debían tomarse nunca sin consejo del médico. La inexperiencia de la mayoría de los bañistas acerca la manera de tomar los baños del mar, y su ignorancia de los efectos que éstos producen, es

causa de su poca eficacia curativa, ó de la agravación de la enfermedad. Creer que el agua del mar es un remedio infalible, es un error muy perjudicial. Aparte las enfermedades que contraindican su uso, hay que tener en cuenta las imprudencias de muchas personas durante la estación de los baños. Concluyamos que obrará cuerdamente el bañista que consulte al médico y siga los consejos facultativos.»

PLANO
DEL
ESTABLECIMIENTO TERMAL.
BAÑOS
DE
Cauquenes

PLANO DE HABITACIONES.

Establecimiento Termal

Baños de Cauquenes