

64

# Salud y Hogar



Año 1936  
los otros n.º 20  
deben a aparecer  
en 1938

Z  
2120



Z  
2120

enero  
1936  
50 ct.

cen...

## ¿Qué dicen?...

Mediante un maravilloso microscopio, inventado no hace mucho por Sir Jagadis, se puede ver crecer la hierba. "Una de las cosas más interesantes que se observan con la ayuda de dicho microscopio son los efectos del alcohol sobre las plantas—dice el señor Jagadis—. No hay nada en los animales que no haya sido anticipado por las plantas. En algunos tejidos vegetales hay pulsaciones que corresponden a los latidos del corazón de los animales, y—añade—los estimulantes y venenos producen idénticos efectos tanto en el reino vegetal como en los seres del reino animal".

Los fisiólogos afirman que en todos los animales, el período de la vida es cinco veces mayor que el de su crecimiento. El perro crece hasta los dos años y vive, regularmente, hasta los diez; el caballo tarda cinco años en crecer, y vive veinticinco. Según esta regla, el hombre debería vivir de cien a ciento cincuenta años. Si no los vive es porque no hace lo que debiera hacer para vivirlos.

El Dr. Lesage dice lo siguiente en cuanto a lo que se debe hacer para prolongar la existencia humana: "Como todos los seres vivos, el hombre vive supeditado a *leyes naturales*, y su salud o enfermedad depende exclusivamente del grado de perfección alcanzado en la adaptación a las mismas.

"Respirar, transpirar, pigmentarse, asearse, moverse y descansar, alimentarse, conservar el calor normal contra el exceso del mismo y del frío, son verdaderos imperativos, cuya continuidad *condiciona* la duración de la existencia hasta sus términos normales.

"La nutrición perfecta es el resultado del cumplimiento perfecto de todas estas funciones; pero lo

más importante es la *alimentación*, que aporta al cuerpo los elementos plásticos, energéticos, calóricos y minerales, de los que depende esencialmente la conservación de la vida física y de las actividades nerviosas y mentales."

*La influencia de los rayos ultravioleta sobre los reptiles.*—La ciencia ha llegado hasta el zoológico. Si la cobra se deja estar arrinconada todo el día, y la iguana rechaza el alimento, es probable que precisen una dosis de rayos ultravioleta.

El Dr. William Mann ha construido una casilla especial para investigar si los rayos producen en los animales enfermos el mismo efecto que en los niños anémicos.

Las paredes y el techo son de vidrio especial, que deja pasar los rayos salutíferos. Algunas jaulas tienen también lámparas eléctricas que suministran la luz ultravioleta.

"Este es el primer zoológico norteamericano—nos dice el doctor Mann—que cuenta con esta instalación, y sus investigaciones pueden abrir un nuevo capítulo sobre la salud y el cuidado de los animales. Se medirán los rayos que se proyecten durante un año sobre las escamas y vértebras brillantes de las víboras y lagartos. Mientras tanto, otros reptiles no

recibirán nada, de manera de poder observar la diferencia de salud de ambos.

Los animales sobre quienes se hacen estos experimentos son muy curiosos. Hay un lagarto diminuto que se dice que no bebe más que gotas de rocío; el dragón de agua filipino, con las patas dispuestas en tal forma que puede correr sobre el agua; la venenosa cobra de árbol, cubana, que se ve en su árbol debajo de la lámpara de ultravioleta balanceándose como una sogá entre las ramas. Cerca están los venenosísimos "fer de lance", de la América Central; el basilisco, un lagarto que corre sobre las patas traseras, y la rana gigante de Cuba, cuya voz se asemeja a una guitarra destemplada."

El renombrado cirujano inglés Sir Frederic Treves, cuenta que durante las últimas grandes maniobras militares a las que él asistió, los primeros que tuvieron que dejar las filas, por fatiga, en un ejército de 30.000 hombres, no fueron los grandes ni los pequeños, ni los altos ni los bajos, sino los habituados a las bebidas alcohólicas, entre ellos los que acostumbraban a beber vino y cerveza en las comidas.

Cierto profesor de una escuela de sordomudos ha patentado últimamente un despertador para los que perdieron el oído. En vez de una campanilla, produce como señal un rayo de luz, que resplandece sobre los ojos del que duerme y lo despierta.

Según el Dr. Rinehart, profesor de Patología de la Universidad de California, la causa principal del reumatismo es la falta de vitamina C. En el caso de ausencia de dicha vitamina, los microbios productores del reumatismo, es decir, los estreptococos y estafilococos, se desarrollan en el organismo con más libertad, o por así decirlo, encuentran el organismo abonado para su reproducción. El hombre de ciencia basa su teoría en una serie de experimentos hechos en ratas.

## Salud y Hogar

Revista mensual de higiene y cultura

MADRID

Redactor técnico . . . . . Fr. A. J. GIROU  
Redactor literario . . . . . OSCAR A. SUCCAR  
Administrador gerente . . . . . RICARDO FITO

Año I

Nº. 1

# Nuestro Mensaje

---

---

Al aparecer la revista «Salud y Hogar», se cristaliza un anhelo largo tiempo acariciado por un grupo de personas bien intencionadas que, deseando ver realizado un ideal de higiene y de cultura en el seno de los hogares, pondrán el máximo interés en que esta Revista llene fielmente el cometido que le asignan.

«Salud y Hogar» viene a efectuar una labor de amor; viene a construir; no a destruir; no a crear cismas ni discordias, sino a transmitir un mensaje fraternal de Paz y de Servicio, de Salud y de Cultura a todos los habitantes de la República.

Nuestra Revista hace suyo el lema «Mens sana in corpore sano». Si la Revista llena una necesidad y realiza un bien, sin perder de vista los altos ideales que la sustentan, y la finalidad que se propone, si los que hemos asumido la responsabilidad de crearla y mantenerla logramos ser superiores a la corriente que arrastra a la mayoría, esa corriente que inclina a los hombres a hacer uso de las cosas más dignas de respeto para lograr relieve y significación personal; si mantenemos siempre ante nosotros el ideal que nos proponemos alcanzar, subrayamos, estamos seguros que nuestra Revista vivirá muchos años y que será bendecida por millares y millares de lectores de ambos sexos, y nosotros, los que la escribimos, nos sentiremos felices, aún en la anonimidad.

Estamos convencidos de la grandeza de la obra que nos proponemos. No nos guía el más mínimo sentimiento egoísta, ni esperamos agasajos o recompensas. Saludamos desde estas páginas a nuestros colegas mayores, a la prensa del país en general y apelamos a la benevolencia de nuestros compañeros en la noble profesión periodística para que nos acojan con indulgencia y generosidad junto a ellos en la noble lucha por el bien y la cultura del prójimo.

Nos proponemos cumplir con lo que consideramos nuestro deber; y, en el servicio que deseamos prestar encontraremos la tranquilidad de espíritu que anhelamos.

LA REDACCION

## NUESTRA REVISTA

---

---



Con el año nuevo nace una revista nueva, y a sus lectores lleva un canastillo lleno de felicidades, cuya realización facilitarán estas páginas, mes tras mes. ¿Qué puede hacer feliz a un hombre? ¿Cuál es el supremo deseo que anima a la Humanidad? ¿No es el deseo de vivir? Vivir, pero con buena salud, es un arte que muchos desean conocer, y, sin embargo, ¡son tan pocos los que saben ponerlo en práctica!

Los siglos pasados han tenido sus sabios, sus filósofos, pero han tenido también demasiadas gentes que, por una aberración inexplicable, han sacrificado sus cuerpos a una espiritualidad extraña, que hacía de la materia química del hombre un pobre prisionero del espíritu. El adagio latino «Mens sana in corpore sano» se hallaba escrito en páginas que no se leían. Un despertamiento se ha producido en estos últimos tiempos. Demasiados sufrimientos físicos atormentan a los habitantes de nuestro mundo; demasiados niños mueren sin haber cumplido los primeros trescientos sesenta y cinco días de existencia. Las calles tienen demasiados tuberculosos, que con sus pulmones deshechos en esputos ametrallan a los transeúntes con sus millones de microbios de Koch; demasiados hombres y mujeres, jóvenes aún, se pasean con las arterias de los viejos;

demasiados idiotas irresponsables, locos rabiosos, llenan los manicomios; demasiados sufrimientos físicos y morales impiden a los moradores de la Tierra vivir la vida en su plenitud.

¿Qué es el hombre? Alguien ha dicho que el hombre es una máquina pensante. Pero es triste comprobar que esa máquina no siempre piensa. Muchas veces es inducido a reflexionar por los innumerables golpes que recibe, pero a veces reflexiona cuando ya es demasiado tarde.

Químicamente hablando, el hombre es un conglomerado de sales minerales, de donde innumerables millares de células extraen la fuerza que necesitan y en donde forman el campo de evolución donde la misteriosa chispa de la vida se implanta, se desenvuelve y se mantiene. Y sin entrar en el laberinto del análisis químico, prescindiendo del estudio detallado de los elementos que componen el cuerpo humano, daremos del mismo una definición englobada, en su más breve expresión:

“El cuerpo del hombre se compone de agua, azúcar, cal y grasa. Estos elementos de base se utilizan, se queman diariamente, y aquel que quiere hacer de su cuerpo una fortaleza, donde la salud esté al abrigo de los asaltos de todos sus enemigos, debe velar de una manera constante por su buen estado.”

¿Qué hace el hombre? Entre el instante aquel en que empezamos a vivir y aquel otro en que exhalamos la vida, hay toda una conjugación de tiempos.

Un autor tuvo la original idea de condensar los actos que maquinalmente realizamos durante los días de nuestra existencia. Tomando el promedio máximo de duración de vida del hombre, promedio que va siéndonos difícil conservar, es decir, setenta años de existencia, presenta las cifras siguientes acerca del empleo del tiempo:

El hombre emplea en instruirse . . . . .	4 años.
» » » » su aseo personal . . . . .	3 »
» » » » andar . . . . .	5 »
» » » » el placer . . . . .	8 »
» » » » la comida . . . . .	6 »
» » » » la conversación . . . . .	3 »
» » » » sus ensueños y actos sin utilidad aparente . . . . .	6 »
» » » » dormir . . . . .	24 »
» » » » trabajar . . . . .	11 »

Un simple análisis de esta tabla sugiere una serie de preguntas:

1.<sup>a</sup> ¿Son suficientes cuatro años de instrucción para una vida de setenta años? De esos cuatro años, ¿cuántas horas han sido puestas aparte para el estudio racional de cosas que afectan a la salud individual, siendo ésta la chispa indispensable de la dicha para el hogar y para la prosperidad de la nación?

2.<sup>a</sup> ¡Ocho años de placer! Justamente el doble del tiempo empleado para el estudio. Este placer, ¿es siempre sano? Hay placeres que matan, y otros que producen alegría y prolongan la vida. Nuestra generación tiene necesidad de aprender a distinguir entre un placer y otro. Y esto no se aprende en la escuela. Hay placeres que aumentan la fuerza muscular, la resistencia de los pulmones, la riqueza de la sangre, que rejuvenecen las arterias, que preparan para una feliz vejez. Hay otros que debilitan, que producen desarreglos nerviosos, que conducen a la neurastenia y a la locura, esos placeres que llenan los asilos de viejos prematuros que arrastran sus cuerpos arruinados, temblorosos, moribundos, seres que viven con el espíritu abrumado.

Nuestra Humanidad no está destinada a las miserias que conoce y soporta. Ha tomado con frecuencia un camino equivocado, y consideramos que todo hombre, toda obra, todo periódico o revista que se esfuerce en detener la loca y desenfrenada carrera por sendas equivocadas de sus contemporáneos, hace con ello obra humanitaria y demuestra que tiene un verdadero sentimiento fraternal.

3.<sup>a</sup> ¿Qué decir de los seis años pasados en soñar y en hacer cosas más o menos inútiles? Hemos de reconocer que el reposo para el cerebro es parte integral de la higiene. Soñar en la Naturaleza, en la profundidad del bosque; soñar delante de la inmaculada blancura de los ventisqueros; soñar de noche, a la luz de la luna, en el firmamento esmaltado de estrellas, es un tiempo aprovechado para el cuerpo y para el espíritu, sobre todo si se es poeta. Pero ¿cuántos hombres y mujeres hay que se pasan

la mayor parte del tiempo que dedican al ensueño en soñar en las más groseras satisfacciones carnales, en aventuras morbosas, en el cine y en el *dancing*, en lugares donde la atmósfera está viciada por la conglomeración de demasiados pechos que despiden ácido carbónico, por el humo del tabaco y por los frecuentes eructos producidos por estómagos donde fermentan las más incompatibles y repugnantes mezclas alimenticias!

Es necesario rehacer la educación. Es necesario refundir en el espíritu de todos los que saben leer la sabiduría que conduce por el camino más seguro al mejor bienestar físico y moral. Nuestra revista se propone añadir un grano de arena al edificio que un puñado de hombres escogidos, médicos, higienistas, filósofos, maestros y creyentes sinceros, se esfuerza en construir.

DR. A. J. GIROU.

## Los ruidos del corazón

Los ruidos normales del corazón son dos y se llaman primer tono y segundo tono. El primer tono normal es producido por varios elementos: contracción muscular de los ventrículos, cierre de ambas válvulas aurículo-ventriculares, abertura de los velos sigmoideos y tensión de la aorta y pulmonar. Es un sonido bajo, intenso, que se oye al máximo en la punta del corazón; corresponde al sístole. Después de una pausa corta (pausa menor) aparece el segundo tono normal, provocado por el cierre de las válvulas sigmoideas. Es un ruido corto, alto, seco, que se oye mejor en la base del corazón y con él comienza el diástole. Va seguido de una pausa mayor.

Algunos describen un tercer ruido normal del corazón: sería un tono producido en el comienzo del diástole por la abertura brusca de las válvulas aurículoventriculares.

Los tonos cardíacos por una u otra causa patológica o psíquica pueden sufrir alteraciones en su intensidad.

El apagamiento de los tonos se presenta en individuos con edema de la pared torácica, en los obesos, en casos de enfisema pulmonar, en las pericarditis con derrame, en la insuficiencia cardíaca, etc., etc.

El reforzamiento del segundo tono se presenta en los casos de hipertensión arterial, es decir, en aquellos casos en que la presión de la sangre es muy alta.

El reforzamiento del primer tono corresponde a la hipertrofia del ventrículo izquierdo.

Lo anterior es un bosquejo de los ruidos normales del corazón y de sus alteraciones. Estas últimas casi siempre son síntomas de otras enfermedades.

# La mejor aliada del médico:

## La temperancia

Por el Dr. CESAR SANCHEZ AIZCORBE



La alimentación es la base de la higiene y de la medicina.

Nuestro organismo se forma y renueva, se conserva sano, se enferma o se cura, principalmente por la acción de los alimentos.

Con mucha razón se ha dicho, pues: "Somos lo que comemos; dime lo que comes y te diré quién eres."

En efecto, con toda verdad científica puede asegurarse que no sólo la salud del cuerpo, sino la lucidez de las ideas y hasta la elevación de los sentimientos dependen, en gran parte, de la alimentación.

Por lo demás, la experiencia médica de todos los tiempos ha comprobado que la mayoría de las enfermedades, tanto agudas como crónicas, tienen su origen en el aparato digestivo y consiste en intoxicaciones e infecciones provocadas por la alimentación defectuosa.

Es que no nos aprovecha todo lo que comemos, sino lo que digerimos y asimilamos. Es que el alimento inapropiado constituye un verdadero veneno.

### ¿QUÉ ES EL ALIMENTO?

El alimento es el combustible necesario a la máquina humana, como lo es el carbón o el petróleo a la máquina de vapor. Y así como no sería posible que una máquina de vapor trabaje normalmente sin combustible apropiado en calidad y cantidad, tampoco será posible el funcionamiento normal de la máquina humana si el alimento, o sea su combustible, no le es suministrado de la calidad y en la cantidad necesarias.

Por elemental que parezca esta noción, conviene recordarla siempre, porque la generalidad de las personas, ya estén sanas o enfermas, no concede a la higiene alimenticia la importancia esencial que realmente tiene en la vida.

Proceden como si se tratara de una cuestión de orden secundario. La selección de los alimentos y el modo de prepararlos queda librado al criterio o, mejor dicho, a la falta de criterio higiénico de las

cocineras; y, en cuanto al horario o regularidad de las comidas, indispensable para mantener el ritmo de la digestión y de todas las funciones orgánicas, está sujeto a exigencias de la vida antinatural que caracteriza a la sociedad moderna.

Aconsejar que sólo se coma cuando hay hambre y que sólo se beba cuando hay sed, parece una simpleza. No lo es tal, sin embargo, pues a menudo se confunde el hambre y la sed con el apetito, y esta confusión puede originar las más graves consecuencias.

El *hambre* y la *sed* son sensaciones que expresan la necesidad fisiológica de alimentarse y de beber agua: son verdaderos reguladores que mantienen el equilibrio entre los ingresos y los gastos del organismo.

El *apetito*, o mejor dicho, los *apetitos*, son sensaciones anormales, adquiridas por hábitos, que denuncian falsas necesidades de ingerir determinadas sustancias sólidas o líquidas. Un ejemplo aclarará mejor estos conceptos.

A todos nos ha ocurrido, principalmente en la infancia, después de un juego violento que nos obligara a transpirar abundantemente, sentir la imperiosa necesidad de beber un buen vaso de agua para corregir la deshidratación rápida que acababa de sufrir el organismo. Este es un caso típico de sed natural, fisiológica.

Ninguna otra bebida podría reemplazar al agua en tales momentos, lo que indica que el agua es el único líquido destinado a satisfacer la verdadera sed.

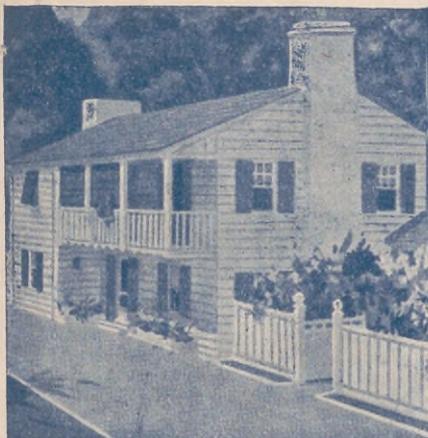
Sin embargo, ya en la edad adulta, son muchas, innúmeras, las personas que han perdido el gusto instintivo por el agua, a la que reemplazan por las bebidas más diversas, desde los simples refrescos azucarados hasta la cerveza, el vino, whisky, etc. Ahora bien: el deseo de tomar una limonada o un whisky, es un gusto pervertido, un apetito que no debe confundirse con la sed natural, que, repito, sólo debe y puede satisfacerse con el agua.

El mismo razonamiento se aplica a los alimentos sólidos.

Cuando se tiene verdadera hambre, ésta puede satisfacerse con alimentos sencillos, como las frutas, el pan, etc. Pero cuando el deseo se circunscribe a determinadas sustancias, por ejemplo: un *bistec*, una conserva, ya no se trata de hambre natural, sino de apetito.

Estos distingos tienen una importancia práctica mayor de la que a primera vista pudiera creerse, porque el hambre y la sed, expresiones fieles del instinto de conservación, no engañan jamás; mientras que los apetitos, que reemplazan y ahogan el instinto, no tienen en cuenta nuestras verdaderas necesidades, y nos obligan a tomar, en cantidad y calidad, sustancias inadecuadas, que envenenan el organismo, perturbando todas sus funciones.

La sobriedad y la temperancia son virtudes cardinales para gozar de salud. En cambio, la gula y la intemperancia son los vicios más ruinosos para la salud. Y de los más frecuentes, por desgracia.



¿Por qué el sentimiento del hogar, el culto doméstico, ese amor que incrusta la vida del hombre con la piedra y con el árbol, con la sombra del bosque, con la plegaria de la tarde y la sonrisa del niño, cielo viviente que el hombre lleva en su corazón, y sobre el que le basta replegarse en las horas de fatiga y en los días de inquietud, para sentirse mecido por el murmullo de un mundo de felicidades: por qué, decimos, ese sentimiento santo que multiplica y funde la vida, se encuentra desenvuelto en el pueblo angloamericano con una intensidad, con una fuerza, con una universalidad desconocida hasta hoy en la historia del género humano?

El hogar es el sueño, el ideal norteamericano. Para realizarlo el

## EL HOGAR

*pionner* sale al desierto y desmonta el bosque, ahuyentando al salvaje y a la fiera. Su primer trabajo le ha dado un derecho de preferencia al suelo y materiales de construcción que vende. Un año después ha comprado al gobierno federal su tierra. Es ya propietario. Una vida nueva se abre delante de él. Su porvenir se halla seguro; y puede oponer a la soledad la familia. La casa se construye. El invierno pasa. La primavera viene, y al penetrar en la espesura del bosque se oyen las palabras inarticuladas de un niño, mezclándose al grito jubiloso de los pájaros.

La madre de este niño es la sacerdotisa del nuevo culto que tiene por dioses: la gloria de la Unión Americana, la independencia y el trabajo. Ella se llama tal vez Nancy Hanks, la madre de Abraham Lincoln, nacido en las soledades de Kentucky. El niño crece y cuando ella le ha enseñado la misión que la vida enseña a todo hombre nacido bajo el cielo de la Unión, lo conduce al bosque, y dándole un hacha, y señalándole el árbol que debe derribar, a fin de que principie agrandando con su primer esfuerzo el dominio civilizado de su país, la santa mujer se inclina radiante sobre él, para bendecirle, con las palabras con que fué bendito el nieto de Franklin: Dios y la libertad.—*N. Avellaneda.*

### LA CASA MATERNA

¡He aquí el techo, que con tanto amor, mi madre apellidaba su casa de paz! ¡He ahí el nido que nos cobijó durante tantos años contra la lluvia, el frío, el hambre, el soplo del mundo; el nido donde la muerte ha venido a arrebatar sucesivamente al padre y a la madre, y de los hijos que han tomado su vuelo uno tras otro, éstos para un punto, aquéllos para

otro, algunos para la eternidad!... Conservo preciosamente sus restos, la paja, el musgo, el vello; y aunque esté vacío, desierto y helado por la carencia de todas esas deliciosas afecciones que le daban animación, me complazco en volverlo a ver, me complazco todavía en dormir a veces en él, como si debiera encontrar de nuevo, al despertar, la voz de mi madre, los pasos de mi padre, los gritos jubilosos de mis hermanos, todo ese bu-

llicio de juventud, de vida y de amor que resuena para mí solo debajo de las viejas vigas, y que ya no tiene más que a mí para oírlo y perpetuarlo algún tiempo.—*Lammattine.*

“Después de todo, los verdaderos placeres del hogar están dentro de casa, y el hombre casero, que prefiere a toda otra música la del reloj de su cocina y los aires que el leño le canta al arder sobre las

piedras del fogón, siente alegrías que otros jamás podrán suponer.”  
Emerson.

“En las ciudades españolas difícilmente se puede formar idea de lo que son los placeres del *home rule*, después de todo los más legítimos y honrados. Quien ha visto un domingo en Londres, no puede olvidar el extraño espectáculo de una ciudad desierta. El inglés dedica el día de descanso a la familia; el español, a los toros, al café y a la taberna. ¡Dichoso quien tiene en su hogar sus más grandes alegrías! ¡Feliz quien sabe hacerse en él esperar con impaciencia y recibir con regocijo!”—Antonio Zozaya.

## Dos palabras a las madres atareadas

Señora, usted que está tan ocupada, permítanos darle algunos consejos para no envejecer antes de tiempo. En primer lugar debe ahorrar sus fuerzas, debe saber descansar.

¿Cómo puede lograrlo? Ante todo, no haciendo nada inútil. Detenga un momento el remolino de sus gestos y movimientos; cierre los ojos y cuente concienzuda y apaciblemente, todas las pequeñas sin ningún interés, en las cuales usted gasta sus fuerzas.

Medite, y hallará.

Usted habla demasiado: la palabra no puede serle sino perjudicial: perturba el ritmo respiratorio y lo vuelve superficial. Como por otra parte, en las personas que sienten lo que dicen, la palabra supone un gran esfuerzo cerebral y va acompañada de una pérdida más o menos grande de saliva, le conviene para su buena higiene, seguir el precepto de Newton: hablar poco.

No haré más que recordar aquí de paso las charlas inútiles que le hacen perder las tres cuartas partes del tiempo. Supongo que ya las habrá desterrado de su vida activa.



## UNA RECETA PARA UN FELIZ AÑO NUEVO

Tómense doce meses lindos y maduros; cerciórese de que se hallan completamente libres de viejos recuerdos de amargura, rencor, odio y celos; límpieselos cabalmente de todo desprecio; quítense cuidadosamente cada mancha, pequeñez o mezquindad; en resumen, cuídese de que los meses estén libres de toda cosa muerta; tenedlos tan frescos y limpios como cuando primero os llegaron del almacén del Tiempo.

Córtese cada mes en 30 ó 31 partes iguales. Esta cantidad durará un año. Procurad no trabajarlo todo de una vez (muchas personas lo echan a perder completamente procediendo así); antes bien, prepárese un día a la vez, de la siguiente forma:

En cada día inviértase doce partes de fe, once de paciencia, diez de valor, nueve de trabajo (algunas personas omiten este ingrediente, y destruyen así el sabor de lo demás), ocho de esperanza, siete de estudio, seis de liberalidad,

Cuando usted busca un descanso completo, observe un silencio absoluto. Antiguamente, cuando las cosechas eran insuficientes, en diversas localidades de la antigua Rusia, los campesinos se condenaban a una especie de invernadero, acostándose sobre un andamiaje, cerca del techo, por encima de la estufa. Allí quedaba rigurosamente prohibido el hablar. Así también, cuando el desgaste de sus fuerzas parece haber superado la medida, recupere usted lo que le falta por medio del descanso y el silencio. Esto será mejor para usted, y agrada también a sus vecinos.

Modifique las formas de trabajar: Al remendar la ropa usted descansa de los trabajos de casa. Al mondar las legumbres descansa de los cuidados dados a los niños. El hacer las cuentas es calmante después de lavar la ropa, etcétera. Así, deteniendo a veces el

cinco de bondad, cuatro de descanso (omitir esto es lo mismo que omitir el aceite de la ensalada: no debe tolerarse), tres de oración o meditación, dos de ensueño y una resolución firme y solemne, cuidadosamente formulada. Si la conciencia lo permite (porque esto dependerá del estado de tranquilidad de vuestra conciencia); agréguese una cucharadita de contentamiento, unas gotas de diversión, una pizca de gracia, unos granos de juego y una taza llena de buen humor.

Agréguese a la mezcla amor sin medida, y revuélvase con ahinco. Cuézase cabalmente, con calor ferviente; adórnese con algunas sonrisas y unas hojitas de gozo, y sírvase con tranquilidad, altruismo y alegría, y un feliz año nuevo será el resultado inevitable.

Una cosa más: no olvidéis de dejar un sitio en vuestra mesa para la señora Temperancia, y un lugar en vuestro corazón para el Sacrificio.

trabajo de los ojos, luego el de los miembros o del cerebro, usted conservará, por medio de estos descansos locales y alternados, la energía y la vitalidad de cada grupo de músculos, de tal o cual parte del cerebro. Los órganos que estaban cansados disfrutaban el placer del descanso, mientras que los que se herrumbaban en la ociosidad, tienen el placer higiénico del ejercicio.

Estire las piernas cada vez que tenga oportunidad. Este es el excelente consejo práctico de un ginecólogo a las madres jóvenes, como también a las que no son tan jóvenes. Hay muchos trabajos que ellas pueden hacer reclinadas, ya sea en un sofá, o en un sillón prolongado por un escabel, o aun sobre dos sillas: coser, leer, escribir, preparar las comidas, adormecer a los niños, etc.

Dijo Hipócrates: “Todas las partes del cuerpo, siendo destinadas  
(Pasa a la pág. 14.)

Nuestra época se distingue por el establecimiento de leyes y por su transgresión. Nunca antes ha habido tantas leyes ni tantos violadores de éstas. A esta época se la llama "la era del crimen", por causa de su indiferencia absoluta ante la ley y el orden. El antiguo decálogo carece de importancia para la mayoría; la ley civil, dictada por nuestros legisladores y preservada en los códigos de la nación, se hace objeto del ridículo o se desobedece abiertamente en casi todos los pueblos de la tierra; la ley física, delineada por la mano del Creador en el cuerpo humano, apenas interesa a ciertas personas. El cuerpo, el corazón, la mente y el espíritu del hombre se rebelan en contra de las leyes.

El universo entero, desde el sol radiante hasta el átomo diminuto, está gobernado por leyes. ¡Cuán maravilloso es el movimiento perfecto de cada sistema solar y de cada grupo molecular! Aceptamos sin discutir las leyes físicas, astronómicas y matemáticas, pero dudamos de las normas que rigen nuestro propio organismo. En todo este vasto cosmos, el hombre es el único ejemplo de desobediencia y ausencia de armonía. A sabiendas o ignorantemente desprecia las leyes físicas y morales, y luego se queja de las enfermedades. La regla de vida para muchas personas parece ser: "Vivid como os agrada. No os preocupéis de la salud; ella se cuidará de sí misma. ¡Comed, bebed, gozad!" Viven de acuerdo con sus deseos o con las circunstancias que les rodean, y luego pretenden escapar a sus justos castigos, ingiriendo alguna medicina anunciada con bombos y platillos como la panacea moderna.

Esto no es razonable. La salud no llega accidental ni casualmente. Es asunto de *selección*. Si deseáis gozar de salud, debéis *luchar* para lograrla. En términos generales, *la salud está a vuestra disposición*. Según las Sagradas Escrituras, "todo lo que el hombre sembrare, eso también segará". Si sembráis hábitos de disipación y vida irregular, segaréis inevitablemente una cosecha de enfermedades y la muerte prematura. Si sembráis costumbres de templanza y vida regular, recogeréis sin duda alguna una cosecha de salud y de largos años de vida. El camino a la salud no es fácil. Se llega a la meta sólo después de seguir por el angosto sendero de la obediencia.

La instrucción respecto a la salud se obtiene hoy con mucha mayor facilidad que antes. Se proclama el evangelio de la perfección física desde la plataforma pública; se riega a los cuatro vientos en una variedad inmensa de periódicos, panfletos, revistas y libros; se representa en la pantalla cinematográfica; se anuncia por la radio y se graba en discos de fonógrafo. "Insulina", "vitamina", "vacuna" y "extracto de hígado" son términos comunes en todos los hogares. Los hombres de las naciones civilizadas no serán "talados porque les faltó sabiduría" en cuanto a la salud, sino porque no aprovecharon su ciencia. No nos hacen tanta falta las nuevas teorías sobre la fisiología y la bacteriología,

# El Decálogo de la Salud

Por LEONOR D. CAMPBELL  
Doctora en Medicina

## Primer mandamiento: Respirarás aire puro y fresco

El presente artículo es el primero de la serie de diez, escritos por la autora y que publicaremos en números sucesivos.

como la práctica efectiva de todas estas nociones. Lo que necesitamos hoy es más respaldo moral, más fuerza espiritual, más constancia para implantar todos estos conocimientos del siglo XX en las costumbres de la vida diaria. Necesitamos más firmeza para practicar las reglas que benefician la salud, y aprovechar todo lo que esta época moderna de investigaciones ultracientíficas nos ha puesto a la vista.

Con demasiada frecuencia se necesita el golpe de las enfermedades y los dolores para que volvamos a nuestros sentidos y apreciemos como es debido el inmenso tesoro de la salud. La mayoría de las dolencias se pueden evitar. Las enfermedades infecciosas y contagiosas como la fiebre tifoidea, la difteria y la tuberculosis, pueden prevenirse por medio de la higiene, y muchas veces por la inoculación profiláctica. La amenaza implacable de las enfermedades crónicas devastadoras, como los males cardíacos y renales, el cáncer y la diabetes, exige todos los años, mayor número de víctimas. Esto podría evitarse grandemente si adoptáramos costumbres sanas de vida y nos sometiéramos a exámenes médicos completos, hechos por médicos de reconocida capacidad. El viejo adagio de que vale más prevenir que curar adquiere su importancia máxima en la medicina. Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla una vez que la hayamos perdido.

Estudiemos ahora el primer mandamiento del Decálogo de la Salud.

### I.—RESPIRARÁS BUEN AIRE, PURO Y FRESCO.

El aire es indispensable para vivir. Mientras res-

piremos, viviremos. La vida sin aire sólo es posible por breves minutos. La supresión del aprovisionamiento de aire por cinco minutos producirá la inconsciencia en la mayoría de las personas; por diez minutos, dejará lesiones permanentes en el organismo.

Para satisfacer esta necesidad, se ha rodeado a la Tierra de una capa atmosférica que contiene determinados elementos esenciales para la vida, el más importante de los cuales es el oxígeno. El Supremo Hacedor nos provee a todos de aire en abundancia, y también de narices, garganta, pulmones, músculos y fuerza de voluntad. Es probable que si el aire luciera colores vistosos y tuviera sabores especiales y se nos vendiera a tantos céntimos el barril, lo apreciaríamos más y lo emplearíamos con más generosidad. Pero como es gratis, a menudo lo descuidamos. Nuestros vestidos, nuestros hogares, nuestros automóviles cerrados, nuestra existencia en el interior de la casa, nuestra vida inactiva, todo tiende a indicar el funcionamiento imperfecto de nuestros pulmones.

El código de la vida sana es extremadamente sencillo, tan sencillo que apenas lo tomamos en cuenta. Nuestra Señora la Naturaleza nos ofrece una valiosa recompensa por la fiel obediencia de sus leyes, pero también castiga sin piedad a quien las quebranta. He aquí el Decálogo de la Naturaleza, las diez reglas de la Buena Salud. Obedezcámoslas al pie de la letra.

- I. Respirarás **B**uen aire, puro y fresco.
- II. Gozarás de la **U**z del sol en cuanto sea posible.
- III. Harás **E**jercicios físicos todos los días.
- IV. Disfrutarás de un **D**escanso adecuado.
- V. Mantendrás **C**onstantemente una posición correcta.
- VI. Beberás y comerás **S** considerando siempre tu salud.
- VII. No olvidarás **A**s las reglas del aseo.
- VIII. Vestirás **L**udablemente.
- IX. Disfrutarás de **R**ecreo suficiente.
- X. Cuidarás siempre de tu **H**igiene mental.

### CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Durante la mayor parte del día, el proceso de la respiración se desarrolla instintivamente y se regula por reacciones químicas de un delicado equilibrio, y por un mecanismo nervioso. Sin embargo, podemos controlar la respiración según nuestra voluntad, y variar su profundidad y duración a gusto nuestro. Durante la respiración reposada, apenas

una décima parte del pulmón entra en movimiento. No hay dudas de que los individuos de pecho ancho, bien desarrollado, están menos propensos a las enfermedades pulmonares; y de que los niños en las escuelas al aire libre, acostumbrados a respirar el aire puro y refrescante del campo, tienen mejor salud que otros niños y vencen con mayor facilidad la tendencia a la tuberculosis.

Algunos inválidos se han curado de sus enfermedades crónicas empleando únicamente el método de respiraciones profundas.

Fisher y Fisk nos hablan de un autor ruso que padecía de cierta enfermedad nerviosa y que probó varios remedios, sin obtener resultado alguno. Llegó a una vida retirada en las montañas, durante varios meses, practicando diariamente un sencillo ejercicio de respiración profunda. Logró curarse de su dolencia. Las estadísticas nos demuestran que los soldados apostados en las trincheras sufrieron menos infecciones respiratorias, a pesar de su exposición a la intemperie y de las difíciles condiciones de vida, que cuando gozaban de las comodidades corrientes del mundo civilizado. Por regla general, los gitanos enferman raras veces de los pulmones, mientras llevan su vida errante al aire libre. Tan pronto como se encierran en las casas modernas y viven sedentariamente, de acuerdo con los dictados de la civilización, aumenta su propensión a estas dolencias.

### ¿QUÉ CLASE DE AIRE?

El aire que respiramos debe ser fresco, frío, húmedo, en movimiento y puro. El aire del campo es el mejor. Todos debemos pasar por lo menos una hora diaria en pleno campo, bebiendo con deleite el elixir de la naturaleza. Si trabajamos entre cuatro paredes, hagamos lo posible para que penetre el aire; abramos las ventanas de par en par, dejando que el aire fresco circule. Procuremos que las corrientes se crucen, para lo cual abriremos dos ventanas opuestas. La mejor temperatura para nuestra habitación fluctúa entre los 66 a 70° F. El aire en movimiento es mucho mejor que el aire estacionario. No temáis a las corrientes; son únicamente aire que se mueve. Sin embargo, no es conveniente permitir que una corriente de aire sople directamente sobre una sola parte del cuerpo, resfriándola. Las personas que se acostumbran al aire frío en movimiento son menos susceptibles a los resfriados y tienen mejor salud que aquellas que temen a cualquiera brisa leve.

El aire no sólo debe ser fresco y estar en movimiento. Ha de ser puro. Puede estar viciado por el polvo, el humo, los gases nocivos y los gérmenes. El polvo y la humedad transportan los gérmenes morbosos. Una de las formas de impurezas más común es la producida por el humo del tabaco. Este hábito innecesario y egoísta vicia el aire puro y fresco, haciéndolo irrespirable.

Una vez que nos hayamos asegurado una buena provisión de aire fresco, depende de nosotros el saber emplearlo. Generalmente la respiración es instintiva, pero unos cuantos minutos diarios de respiración voluntaria, consciente, benefician el organismo. Desarrollaremos así las partes inactivas de los pulmones, purificaremos la sangre, ayudaremos a la circulación, estimularemos la digestión y reforzaremos todo el cuerpo. La respiración profunda es mucho más útil si se combina con ejercicios físicos. El oxígeno no se queda depositado en el cuerpo; se absorbe y se emplea según las necesidades orgánicas, no según la cantidad aspirada. Por lo tanto, el hecho de llenar los pulmones de oxígeno no significa aumento de oxidación. Los ejercicios de respiración profunda más recomendables son las caminatas rápidas, las carreras, la natación y el trabajo físico.

Aunque durante el día hallemos obstáculos por causa de una ventilación deficiente o por trabajar en locales semicerrados, por la noche, al dormir, podemos disfrutar de abundante aire fresco. La respiración de aire fresco y puro reparará en parte los daños causados por la permanencia en locales mal ventilados. Si es posible, dormid al aire libre, o colocad vuestra cama cerca de una ventana, de tal manera que recibáis directamente el aire exterior. De todos modos, abrid las ventanas de vuestras habitaciones.

## Consultas y consejos del médico

(Viene de la pág. 15.)

liente, a punto de transpirar. Conviene abrigarse bien, es decir, lo suficiente para sentir un calor agradable durante toda la noche.

A menudo estas simples medidas son suficientes para cortar un resfriado, sobre todo si se aplican a tiempo. Sígase luego un régimen alimenticio ligero, a base de frutas y zumos de fruta, y bébase agua en abundancia. Evítese el comer alimentos pesados, al menos si el apetito no lo demanda. El adagio que dice "Al resfriado alimentarlo, y al afiebrado hacerle pasar hambre" debiera cambiarse así: "Si se sobrealimenta a un resfriado, probablemente habrá que hacer ayunar a un afiebrado."

Si se toma un baño caliente, es preferible que sea antes de irse a la cama. De otra manera, especialmente si se piensa salir de casa después del baño, rocíese el cuerpo con suficiente agua fría, o mejor dicho, tómese una ducha fría, dejando caer el chorro de agua en la nuca. Si se practica esto se correrá

poco riesgo de resfriarse, aunque luego ande uno en días de mucho frío.

Recuérdese que un resfriado suele resultar la enfermedad más costosa, tanto por los días de trabajo que hace perder al enfermo como por la reducción de resistencia física que inflige al organismo. Los resfriados a menudo echan cimientos de enfermedades crónicas, entre ellas la tuberculosis. Si uno se resfría a menudo, probablemente necesita un tónico, pero no un específico farmacéutico a base de hierro y vino, ni aun de quinina, arsénico o estricnina. Estos específicos suelen, a veces, dar mejor resultado para la extirpación de ratas y comadrejas que para el fortalecimiento del organismo humano. Lo que el hombre necesita para adquirir vigor físico es sol español, baños fríos, aire fresco, ejercicios físicos, alimentación sana y natural y una conciencia tranquila. Estas cosas aumentarán los leucocitos en la sangre y elevarán la resistencia del organismo para resistir y rechazar no sólo a los resfriados, sino a cualquier otra enfermedad.

# Las várices y las precauciones que merecen

Por el Dr. JUAN NUSSBAUM

Bajo el nombre de várices se designa la dilatación permanente de las venas, debida a una alteración de su pared. La estructura de las venas no es esencialmente diferente de la de las arterias, mas la pared venosa contiene menos fibras elásticas y musculares que la pared arterial. Esta débil elasticidad de las venas las hace muy dilatables, lo cual les permite desempeñar un papel de depósito de reserva, en ciertos casos patológicos determinados. Mas esta propensión a extenderse presenta graves inconvenientes porque, cuando las causas de distensión persisten, la pared se cansa, pierde su flexibilidad, se vuelve esclerosa, se altera sobre todo en los puntos de menor resistencia y se constituyen así las várices.

Es importante hacer desaparecer las várices desde el mismo principio de su formación. Al principio se comprueban, especialmente en las mujeres, pequeñas dilataciones venulares que aparecen en la cara exterior de los muslos. Son finas arborescencias en estrellas o en ramilletes, situadas en la dermis; son, por tanto, muy superficiales, y forman una red muy fina de coloración rosada o azulada. Como lo ha

hecho notar el profesor Forgue, atestiguan la mala calidad original del tejido venoso.

Se puede observar también por la noche, después del trajinar del día, una hinchazón más o menos marcada, en el nivel del empeine. Si no se debe a una lesión renal o a una insuficiencia cardíaca, es signo de debilitamiento del tono venoso, lo cual debe hacer sospechar la presencia de várices profundas, aun en ausencia de todo otro síntoma. Mas si el edema es blanco, duro y no se deja deprimir fácilmente, puede ser signo de una afección mucho más grave, la flebitis.

Las causas de las várices varían de una persona a otra. Pueden deberse a la herencia. No se pueden explicar de otra manera las várices que aparecen en personas relativamente jóvenes que no sufrieron enfermedad alguna. Porque en efecto, con la mayor frecuencia se observan después de una enfermedad infecciosa, y especialmente después de la tifoidea. La sífilis es a veces la causa. Se ha incriminado también a la tuberculosis, la escarlatina, la pulmonía, la gripe y aun el artrismo, que se invoca cada vez que se halla uno en presencia de una afección de origen misterioso.

Muchas mujeres atribuyen sus várices a la gravedad. Es cierto que en algunas de ellas, las várices aparecen en ocasión de una maternidad. Mas el estado de gravedad no ha creado las várices. Las paredes venosas estaban anteriormente enfermas, la circulación era ya defectuosa y la gravedad no ha hecho sino acentuar un estado patológico, que se agravó con tanta mayor rapidez cuanto más antiguo era.

¿Cómo deben cuidarse los enfermos que presentan várices? Es un error muy difundido aconsejarles sobre todo descanso e inmovilización, porque el ejercicio muscular, que es bueno para todos, está especialmente indicado para los varicosos. La marcha es particularmente útil en tales casos. Al principio, si el enfermo carece de "entrenamiento", debe practicarse con cierta reserva. Pero al cabo de algunos días, o de algunas semanas, los paseos de varios kilómetros le harán el mayor bien. Estos ejercicios se completarán con masajes ligeros, de golpeteo y vibración, o de afloramiento hecho de abajo hacia arriba, es decir, en el sentido de la corriente sanguínea. Luego la mecanoterapia podrá entrar en juego. Se escogerán entonces los movimientos bastante rápidos y que exigen poco esfuerzo, porque los ejercicios violentos inmovilizan los miembros en contracción. La hidroterapia misma puede prestar grandes servicios, a condición de aplicarla con prudencia. Habrá que abstenerse rigurosamente del chorro de percusión. Se utilizará la lluvia suave, muy caliente, en los enfermos muy sensibles. Por lo contrario, se recurrirá al agua fría, en el caso de los enfermos menos delicados, para combatir el relajamiento de las túnicas venosas y hacer desaparecer los edemas. En todos los casos, los grandes baños tibios son excelentes.

Dejando a un lado la multitud de medicamentos

que se acostumbra prescribir y cuya acción es muy problemática, se pueden recomendar ciertos extractos endocrinianos que permiten atenuar los disturbios funcionales. Así como el extracto de ovario está con frecuencia indicado para las mujeres, da buen resultado, en ciertos casos, el uso de extracto de hipófisis y de tiroides. Pero todas estas prescripciones serán ineficaces si el enfermo no se somete a una higiene severa y no sigue especialmente un régimen alimenticio apropiado. En su menú, se dará la preferencia a las legumbres, los cereales y las frutas. Se suprimirá completamente el consumo de café, te, bebidas alcohólicas, especias, fiambres, etc., y también la carne y el pescado.

Cuando el tejido está muy enfermo y la vena muy dilatada, se puede recurrir a la intervención quirúrgica, la cual puede dar muy buenos resultados. Se extirpa completamente la vena enferma con sus colaterales. He visto casos felices en los que el mejoramiento se conservaba después de más de quince años. En otros, las molestias volvían a aparecer después de algunos años.

Hoy están muy de moda las inyecciones esclerosantes. En las manos de médicos expertos, este método puede dar resultados satisfactorios. Pero no se ha practicado durante suficiente tiempo para que se pueda uno pronunciar acerca de su valor. El porvenir sólo nos dirá si los mejoramientos obtenidos son durables.

---

## PALABRAS OPORTUNAS

El delegado de Higiene de Nueva York, médico de gran fama en los Estados Unidos de Norteamérica, ha dicho lo que transcribimos a continuación, con respecto a la costumbre femenina de pintarse los labios:

"Las mujeres, en todo el mundo civilizado, han tomado la costumbre de pintarse el rostro, y, sobre todo, de darse en los labios, por lo menos cuatro o cinco veces al día, con una barrita roja. Creen que así se embellecen, y lo que hacen es acortarse la vida. En mis obligaciones de delegado de Higiene de Nueva York, he analizado en los laboratorios municipales de la ciudad nueve de esas barritas, cada una de marca distinta, y he visto con horror que todas ellas contienen benzol, veneno violento y destructor rápido de la epidermis. Las mujeres, en su ceguera, toman, pues, veneno varias veces al día, aunque la cantidad sea mínima.

"Con la saliva se disuelve la pintura e, inconscientemente, se la lleva a la garganta y al estómago por la vía bucal, no tardando en manifestarse irritaciones del paladar, de la garganta, de los conductos respiratorios y de las vías digestivas."



## EL RINCON DE LOS NIÑOS

### LA VISTA

¡Salud, pequeños!

Es la tía Eka la que se dirige a todos los niños y niñas en general para desearles un feliz y próspero año nuevo.

La tía Eka ama a los niños. Ella ha viajado mucho y conoce muchos países. Le ha tocado estar muy cerca de niños de diferentes razas. Ha tratado a niños muy parecidos a los que han nacido en estas latitudes de Iberia, de ojos negros o azules, a otros de tez morena y cabello encrespado, y a muchos de piel amarillenta y ojos oblicuos. Por supuesto, esos niños hablan diferentes idiomas.

Hace poco que la tía Eka ha llegado a España. Durante su corta estancia en este país ha podido observar que aquí hay niños que parecen ser muy felices y otros no. Ahora yo me pregunto si vosotros los que leéis esta página sois realmente felices. Es casi seguro que todos me contestaríais que sí. Especialmente en estos días que habréis recibido o vais a recibir juguetes o cosas con motivo de Año Nuevo o de Reyes. Pero estoy segura que no transcurrirá mucho tiempo antes de que os aburráis de los presentes que se os han hecho o que algo desagradable pueda aconteceros que impida que vuestra felicidad perdure a través de todo el año. No penséis en hacer

travesuras que luego os hagan llorar... Sed buenos con vuestras madres. No seáis desobedientes. Vuestras malas acciones luego os harán llorar. Evitad las lágrimas. Ellas no os son muy necesarias. Y ya que os hablo de lágrimas os hablaré también de los ojos, de la vista. No dejéis que esas gotas salobres la empañen.

¿Sabéis cuál es el valor de la vista? ¿Seríais felices si algún día tuvieréis la desgracia de quedar ciegos? Tía Eka trató en cierta ocasión de andar con los ojos cerrados y podéis estar seguros que no lo repetirá. ¿Sabéis por qué? Pues sencillamente por la razón de que se golpeó tan fuertemente la nariz contra un árbol que no le han quedado deseos de repetir la azaña. Ella ha estudiado mucho acerca de los ojos y de lo que les concierne. Prestad atención a lo que os voy a decir.

Dormid lo suficiente, para que vuestra vista pueda tener el descanso necesario. Nunca os acostéis tarde. Cuando la madre os aconseja ir a la cama, debéis abedecerla, aunque no tengáis sueño. El sueño lo podréis traer vosotros mismos. Al acostaros, cerrad bien los ojos y esperad pacientemente que el sueño vendrá por vosotros y os conducirá a la tierra hermosa de los sueños.

Nunca os toquéis los ojos sin haber antes lavado las manos. Procurad también no tocarlos con un pañuelo sucio. Si alguna vez sintierais que un cuerpo extraño se os ha entrado en el ojo izquierdo, frotad suavemente el ojo derecho y así viceversa. De esa manera ayudaréis a que el ojo lo expulse.

Al leer o escribir hacedlo sin reclinaros demasiado sobre la mesa o el libro. El libro debe estar a una distancia de un palmo de los ojos.

Nunca se os ocurra llevar las gafas de la abuelita o del padre para mirar con ellas. Esa es una broma que os costaría cara.

Nunca se os ocurra tirar objetos puntiagudos a vuestros semejantes, ni bromeando. Tía Eka conoció a una nena que perdió un ojo como consecuencia de una broma que le hizo una compañera de clases.

Sed cuidadosos cuando os halláis cerca del fuego y sobre todo cuando se os ocurra jugar con cohetes o tracas. Os diré que yo conocí a un niño que perdió los dos ojos por ser aficionado a esas diversiones.

Sed amables y compasivos con los niños que son ciegos.

Bien, aquí nos detendremos, por esta vez. En nuestra próxima charla hablaremos del oído. Pero antes de terminar dejadme que os haga algunas preguntas, a ver si las contestáis:

¿Sabéis cuál es el nombre de un animal que tiene un cuerpo muy grande y que, sin embargo, tiene unos ojos muy pequeños?

¿Cuál es el nombre de otro animal, más pequeño, pero que tiene más de dos ojos?

¿Y el de un tercero, que vive sin vista?

En nuestro próximo número publicaremos las respuestas.

¡Hasta pronto, ojitos negros!  
¡Hasta pronto también vosotros, ojitos azules!—Tía Eka.

---

### Cosas que los niños no deben hacer

(Continuación de la pág. 13.)

movimiento. Los que hacen esto resultan casi siempre castigados. Uno de esos niños que no tienen la paciencia de esperar que el tranvía se pare completamente, fué víctima de un desastre horrible. Antes de llegar al punto de parada del tranvía, el niño, queriendo hacerse el gracioso, saltó al estribo. Mas la fuerza del tranvía era mayor que la suya y no pudo agarrarse de la barandilla. Perdió el equilibrio y cayó. Las ruedas le pasaron sobre la pierna izquierda.

Conducido a la asistencia pública, hubo de quedar en el hospital mucho tiempo. Como había quedado la pierna gangrenada en el lugar de la herida, hubo que cortársela más arriba, a la mitad del muslo, para salvarle la vida. Sufrió muchos dolores, y sólo después de dos meses pudo andar con una pierna postiza y con muletas.

# Cosas que los niños no deben hacer



Con el título "las imprudencias y sus consecuencias", el Departamento de Educación del Distrito Federal del Brasil, dirigido por el Dr. Anisio Spínola Texeira, publicó un folleto que contiene los relatos de diversos accidentes ocurridos en Río de Janeiro, todos por descuido de los niños que resultaron víctimas de ellos. Y del mismo folleto son sacados los grabados reproducidos en esta página. Dichos grabados son de por sí una buena advertencia para los niños en cuanto a la necesidad de ejercer el máximo cuidado con los vehículos.

Ahora escuchen, nuestros amiguitos, algunas de las tristes historias, todas verdaderas, que transcribimos del folleto mencionado:

Hace poco, mientras cruzaba una calle de Río, un niño sufrió una desgracia, porque no había prestado atención a los vehículos que pasaban. Iba a cruzar la calle, cuando chocó contra un ómnibus que pasaba. Esto le hizo perder el equilibrio y caer, con tan mala suerte que una rueda del pesado vehículo cruzó por encima de su pierna derecha. Perdió el conocimiento, y una ambulancia lo llevó a un hospital, donde los médicos tuvieron que cortarle la pierna. Sufrió mucho, naturalmente, y después tuvo que usar una pierna postiza. Así anda ahora, porque fué imprudente, y no oyó los con-

sejos de sus padres que le decían siempre que tuviese mucho cuidado al atravesar las calles transitadas. Nunca debe uno atravesar una calle corriendo o distraído.

Otra historia triste es la de un niño que, como tantos otros, gustaba de viajar en el estribo del tranvía cuando iba a la escuela. No oía los consejos de nadie. Pero un día en que iba en el estribo, al ver al cobrador aproximarse para cobrarle el billete, hizo un ademán para sacar el dinero del bolsillo. Como el tranvía iba a una velocidad regular, el muchacho perdió el equilibrio y cayó, dando con la cabeza en medio de la calzada. Quedó gravemente herido. Se hizo una herida profunda en la cabeza, varias en los brazos y en las piernas. Así estuvo envuelto en gases durante mucho tiempo, y sufriendo muchos dolores. Su temeridad y su imprudencia fueron castigadas. Sin embargo, tuvo mucha suerte, porque no quedó mutilado, ni perdió la vida. Después de esa lección, no volvió nunca a viajar en el estribo de los tranvías. Ahora espera siempre que el vehículo se haya parado, y si no hay lugar, espera otro. Se necesitó un desastre para enseñar a este temerario que su madre tenía razón.

Hay niños que tienen la mala costumbre de tomar el tranvía en  
(Pasa a la pág. 12.)



## DOS PALABRAS A LAS MADRES...

(Viene de la pág. 7.)

das a un uso preciso, se mantienen sanas, y conservan una larga juventud cuando sirven para dicho uso si se les exige en una medida razonable, los servicios a los cuales cada una de ellas está acostumbrada. Mas si permanecen sin empleo, se vuelven enfermizas, se deterioran, y envejecen prematuramente."

Hace poco la Academia de Ciencias de Francia abrió un sobre sellado que le había sido dirigido hacía treinta y nueve años, y en el cual encontró un pliego que decía lo siguiente: "Declaro hoy que quiero vivir hasta el 5 de septiembre de 1934, como mínimo. En esa época habré alcanzado la edad de noventa años, si estoy en lo cierto con mi método de longevidad."

Esta declaración estaba firmada por el Sr. Francisco Laur, antiguo diputado de cierto partido, que murió en mayo del año pasado, faltándole sólo cuatro meses para alcanzar la fecha que se había señalado.

Este es un resultado que debe abrirnos los ojos, si es que deseamos llegar a una buena vejez. Claro que no faltará quien diga que es una sencilla coincidencia, y que el Sr. Francisco Laur fué sencillamente favorecido por el destino. Pero hay otro caso en el que la voluntad de vivir fué igualmente recompensada. Es el de Clemenceau. A los cincuenta y cinco años resolvió vigilar su salud. Renunció al tabaco, del que era un gran consumidor, se puso a régimen y pidió a un profesor de gimnasia que viniese a indicarle ejercicios cotidianos. Y como se ha visto, este método le dió bastante buen éxito.

A la verdad todos, según una expresión famosa, nos matamos más bien que morimos. Deseamos vivir hasta una edad provechosa, pero no nos valemos de los medios que nos lo permitirían. El primero es, por cierto, no obstinarse en costumbres que pueden convenir a la juventud, pero que nos arrui-

nan en la edad madura. Hay otro, sin duda más importante y eficaz, y es el de someternos al mismo tiempo que a un régimen físico, a un régimen moral.

## Recetas para la cocina

*Risotto milanés.*—Se rehoga una cebolla, y cuando empieza a dorar se añade el caldo y en seguida el arroz, en la proporción de una taza de arroz y dos de agua, y se deja hervir, sazónándolo con sal (no recomendamos el uso de la pimienta) y nuez moscada. Cuando ya está para retirarse del fuego, se añaden unas cucharadas de queso rallado y un poco de mantequilla.

*Tortilla a la jardinera.*—Se frien unas patatas, se cuecen con agua y sal unas puntas de espárragos y guisantes; bien escurridos se mezclan con las patatas fritas, se echa en el batido de los huevos y se hace la tortilla como si fuese a la francesa.

*Menestrón de verdura.*—Una taza de zanahorias picadas, una taza de nabos también picados, una taza de guisantes, tres cucharadas de mantequilla, una cucharadita de ajo picado, tres tazas o más de caldo vegetal, media taza de apio picado, media taza de puerros, media taza de cebollas picadas, una taza de queso casero, cuarto kilo de fideos; sal, a gusto.

Peladas y lavadas las verduras, se recortan muy finas, hirviéndolas luego ligeramente en sal y agua; escúrranse y pónganse en una cacerola, en la que se ha derretido la mantequilla. Al comenzar a dorarse se les vierte el caldo, dejando cocinar las verduras sin que se deshagan. En un recipiente aparte se cocinan los fideos, y una vez listos, se escurren, y en una fuente se pone una camada de verduras y la mitad de los fideos,

# Salud y Hogar

Año I | Revista mensual de higiene y cultura | Núm. 1

Redactor técnico . . . Dr. A. J. GIROU  
Redactor literario . . . OSCAR A. SUCCAR  
Administrador gerente . RICARDO FITO

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:

ZURBARÁN, 2, pral. - MADRID - Teléfono 34155

Suscripción anual . . . 5 00 pesetas  
Extranjero . . . . . 6,50 —  
Número suelto . . . . . 0,50 —

Para la sección de publicidad en SALUD Y HOGAR solicite la tarifa de precios.

se espolvorea con bastante queso rallado, y se repite la operación hasta que termine todo. Por último se rocía con mantequilla y el resto del queso. Sírvese caliente.

*Empanadas de huevos.*—Seis cebollas picadas, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de mantequilla, media taza de pimientos en lata, bien picados, dos cucharadas de aceite, sal, seis huevos duros, seis cucharadas de caldo vegetal, cuatro cucharadas de queso rallado.

Hágase con las cebollas una salsa abundante, frita en aceite con dos cucharadas de mantequilla. Agréguese el perejil, la sal y el ajo y retírese del fuego. Cuando la salsa esté tibia, se agregan las cucharadas restantes de mantequilla, el queso rallado y los huevos cocidos, duros, y cortados en pedacitos, el caldo y los pimientos. Esta mezcla debe quedar bien jugosa. Echese sal a gusto.

La masa:

Dos tazas de harina, tres cuartos de taza de mantequilla, una cucharada de azúcar, media cucharadita de sal, media taza de leche.

Se amasa bien, se estira con el rodillo y se corta en pedazos de forma oval o circular, con los que se hacen las empanadas, rellenándolas con la mezcla. Se cuecen al horno, haciéndolas dorar ligeramente.

# CONSULTAS Y CONSEJOS DEL MEDICO

Cuantas preguntas nos quieran hacer nuestros lectores relacionadas con la salud, las contestaremos por riguroso turno. Bastará con dirigir la correspondencia a la redacción de nuestra Revista: APARTADO 4078 - MADRID

## ¿Cuáles son las causas de un resfriado y cuál es la mejor manera de tratarlo?

El resfriado tiene dos causas principales: las toxinas y el enfriamiento. El enfriamiento se produce por el hecho de que la piel se vuelve muy delicada al vivir en habitaciones poco ventiladas y a raíz de llevar demasiada ropa, lo que hace que el aire fresco, al ponerse en contacto con el cuerpo, produzca una congestión interna y el consiguiente resfrío.

Si queremos endurecer nuestra piel, a fin de que una leve exposición no nos afecte, acostumbremos a tomar un baño frío cada mañana, tanto en verano como en invierno. Friccionemos la piel vigorosamente, con una toalla áspera, y hagamos ejercicios que provoquen la reacción y nos hagan sentir calor. Esto no sólo nos fortalecerá contra los resfriados, sino que elevará nuestra resistencia a cualquier infección. Procuremos andar lo suficiente cada día y a paso rápido, para que el aire llegue a los extremos superiores de los pulmones.

Los extremos de los pulmones, dicho sea de paso, son el punto en donde comúnmente da comienzo la tuberculosis en una persona adulta, debido, mayormente, al hecho de que el aire fresco raras veces llega allí. Muchos son los que ejercitan solamente los músculos que se hallan junto a los ojos. El ejercicio que hace que uno respire profundamente es mejor que respirar hondo sin ejercicio, porque el corazón queda de este modo fortalecido, y hoy día el corazón necesita en sumo grado ser fortalecido. El caminar a paso de marcha es un buen ejercicio. Si uno atara un cabestrillo alrededor del brazo durante algunas semanas, aun los huesos comenzarían a mostrar señales de absorción. Y si es necesario ejercitar los miembros para que los huesos no sean absorbidos, ¡cuánto más necesario será ejercitar los ciento sesenta y tantos músculos que constituyen la mayor parte del peso del cuerpo! Los músculos que no se ejercitan pierden su elasticidad. Un ligero enfriamiento no nos produciría un resfriado, a menos que se hayan acumulado en el cuerpo productos de

desgaste o toxinas. Un famoso cirujano llama a la pereza intestinal "la carga del hombre blanco". La gente come demasiado y elimina demasiado poco. Si se comiera menos cantidad y más calidad, y se bebiera suficiente agua y se hicieran más ejercicios físicos, habría menos resfriados.

Ciertos alimentos dejan más residuos tóxicos que otros. La carne contiene un exceso de toxinas; el ácido úrico, por ejemplo, se halla aproximadamente en una proporción de un gramo en un *beefsteak* de medio kilo.

Puede que alguien diga: "Bien, pero yo no me como la carne, sólo *bebo* un poco del caldo, lo cual no puede perjudicarme, tratándose de un alimento concentrado." Pues, precisamente, en el caldo es en donde se encuentran los productos de desgaste. El hervir la ropa o hervir la carne produce el mismo resultado; la acción del fuego hace que ambas dejen la suciedad que contienen en el agua, o sea en el caldo, el cual se debiera tirar al sumidero. Para sustentarse bien una persona que pese unos sesenta kilos, necesitaría beberse diariamente sesenta litros de caldo de carne. La ración diaria, basada en este plan, contendría, sin embargo, suficientes toxinas como para matar a varios hombres. Es mejor el agua en la que se hierven los huevos, que es igualmente nutritiva y no contiene productos de desgaste.

Hay que mantener los tejidos en estado alcalino para combatir los resfriados. Pero ello será imposible si se consume mucha carne. Las frutas, las verduras, la leche y algunos cereales en estado integral nos ayudarán a conservar el cuerpo en buen estado de alcalinidad.

Ahora ante la pregunta "¿Qué hacer si llegamos a contraer un resfriado?", contestaremos que, en primer lugar, si uno estornuda frecuentemente o siente que se ha resfriado, debe procurar que los intestinos funcionen normalmente, tomando, si fuere necesario, un laxante, que bien podría ser a base de un te de hierbas apropiadas o una cucharada de leche de magnesia, seguida de uno o dos vasos de agua caliente con zumo de limón. A menudo suele ser recomendable una enema de agua. Procúrese tomar un baño caliente antes de acostarse o bien un baño de pies. En caso de que esto no fuese posible, llévese una bolsa de agua caliente a la cama y manténganse los pies sobre ella hasta que todo el cuerpo esté ca-

(Pasa a la pág. 10.)

# La masticación y el descanso que el estómago necesita

Por el Dr. DANIEL KRESS

Además de digerir los alimentos, el estómago tiene que realizar otro trabajo. Después de la primera media hora que pasan nuestros alimentos en el estómago, el contenido de éste se vuelve ácido. El estómago actúa entonces como cámara de desinfección. Todos los alimentos son retenidos en el estómago el tiempo suficiente para que los microbios que entran con ellos sean destruidos. La debida cantidad de jugo gástrico normal producirá este resultado. Los microbios no pueden sobrevivir mucho más de una hora en la presencia del jugo gástrico normal. Los microbios obran principalmente en el intestino delgado y el colon. Tienen que pasar por el estómago para llegar a esta base de operaciones. El estómago viene a ser de esta manera una cámara de desinfección además de un órgano de digestión. Si los microbios alcanzan los intestinos, es porque la cantidad de jugo gástrico ha disminuído.

El jugo gástrico es irritante cuando se encuentra en exceso y puede producir una sensación de agotamiento; y en grandes cantidades, puede producir angustia local y dolor. Cuando se ingieren alimentos a intervalos frecuentes absorben cierta cantidad de ácido gástrico y la angustia desaparece por el momento. También la soda neutraliza el ácido. Muchos de los que han llegado a estar aquejados de esto han descubierto que el comer con frecuencia y el empleo de la soda les dan alivio temporal. Están, sin embargo, expuestos a adquirir la costumbre de comer con frecuencia o de recurrir al empleo de bicarbonato de soda. Pero tanto el comer con frecuencia como el empleo de la soda estimulan las glándulas gástricas, y tienen como resultado la producción de más jugo gástrico. El alivio obtenido por las comidas frecuentes o por el uso de álcalis es, por tanto, provisorio o pasajero. La verdadera condición empeora. De esta manera pueden producirse úlceras en el estómago. Cuando éste está en una condición irritable inflamada, debe dársele menos trabajo. Debe comerse con menos frecuencia. Debe transcurrir un intervalo más largo en

tre las comidas. Aun el ayunar durante un período corto resultará benéfico. Si se ingiere alimento, debe ser blando y de un carácter que no irrite. El consumo de leche con la adición de un poco de crema es con frecuencia benéfico.

El Dr. Beaumont hizo hace muchos años algunos experimentos por medio de los cuales descubrió que el vinagre, la pimienta, la mostaza y otros condimentos irritan e inflaman el estómago. Todos sabemos que un sinapismo, o cataplasma de mostaza, aplicado a la piel produce ampollas. Poniendo la mostaza en la carne, comemos el sinapismo y lo aplicamos al interior del estómago. Con el tiempo, las glándulas, debido a esta continua irritación, se agotan, y las secreciones ácidas disminuyen grandemente, o pueden faltar por completo. El alimento no está entonces debidamente desinfectado y tiende a pudrirse o fermentar. El estómago viene a ser un lugar de cita para los microbios. La humedad, el calor y la ausencia de ácido hacen de él una perfecta incubadora de microbios. Los venenos formados así son absorbidos, y pueden producir dolores de cabeza y muchos otros síntomas. La sensación de pesadez en la cabeza, que es tan frecuente por la mañana en algunos, se debe a menudo a las toxinas formadas por la retención de alimentos en el estómago.

A fin de que el estómago se normalice, es necesaria la masticación. Deben evitarse la pimienta, la mostaza y otros irritantes; así como el consumo de alimentos extremadamente calientes o fríos. Esto es esencial. Así se proporciona al órgano una oportunidad de reponerse. Si se trata al estómago de esta manera, con el tiempo desaparecerá la mayor parte de las molestias digestivas. No podemos esperar, sin embargo, un alivio inmediato, como tampoco experimentaremos alivio inmediato en un ojo inflamado después que se hubiere sacado de él la partícula de polvo que lo haya irritado.

Con frecuencia las personas que gozan de buena salud perjudican su estómago ingiriendo alimentos con demasiada frecuencia, o antes que el estómago haya tenido oportunidad de despachar la comida anterior. Un estómago normal requiere unas cinco horas para digerir una buena comida. Si ha logrado evacuar su contenido al fin de ese tiempo, debe tener un corto período de descanso. El estómago es un músculo. Manipula los alimentos y los fuerza a salir por contracciones vigorosas. Cuando ha terminado su trabajo, su propietario experimentará una sensación de agotamiento. Los músculos de su estómago están cansados. Esta sensación es un pedido de descanso. Pero con frecuencia se interpreta mal, y se cree que es un pedido de más alimento. Demos, pues, descanso a nuestro estómago.

*La meta del cuerpo es la belleza, la del pensamiento es la verdad y la de la emoción es el amor.*

NIRVA.

UNIÓN POLIGRÁFICA, S. A.—San Hermenegildo, 32.—MADRID.