

LECCION XXVII.

SUMARIO.—De la constitucion.—Su division en robusta ó buena, y débil ó mala. —Constitucion natural y constitucion adquirida.—Caractéres de la constitucion robusta.—Descripción de un tipo de constitucion robusta y dispuesto para la longevidad.—Constitucion débil.—Robustez y debilidad naturales y adquiridas: causas que las preparan y determinan. — *Parte preceptiva.* — Preceptos generales á que deben sujetarse los individuos robustos.—Preceptos generales para los individuos débiles.—Preceptos que deben observar los individuos de constitucion débil, respecto á los alimentos, condimentos, bebidas, condiciones atmosferológicas, ~~vientos~~, vestidos, ejercicio muscular, sensibilidad, pasiones y ejercicios psicológicos. *baño.*

Higiene de las constituciones.

La *constitucion*, palabra que Galeno hacia sinónima de *complexion* y de *disposicion*, es la manera de ser de las partes del organismo, de la que resulta un grado mayor ó menor de fuerza ó robustez, ó la debilidad del individuo.

Cuando las partes del organismo tienen un desarrollo conveniente, una potencia de accion proporcionada y un desenvolvimiento armónico y recíproco, que produce salud y lozanía física y moral, se dice que la constitucion es *buena* ó *robusta*. Cuanto se reúnen condiciones opuestas, que dan poca resistencia y marcada disposicion á enfermar bajo el influjo de la menor causa determinante, entonces la constitucion es *débil* ó *mala*.

La constitucion, como el temperamento, puede ser *natural* ó *adquirida*. La primera es efecto del espontáneo desarrollo de los órganos, abstraccion hecha de las in-

fluencias exteriores. La segunda resulta de los modificadores higiénicos que actúan sobre la economía. Puede un sugeto haber nacido débil, y *robuteerse* luego mediante la accion de ciertos modificadores tónicos: al contrario, cabe que otro individuo haya venido al mundo con una constitucion buena y robusta y degenerare de tal modo, por exponerse á ciertas influencias perniciosas, que quede al fin reducido á una constitucion débil, que entonces se llamaria mas propriamente *deteriorada*.

La constitucion robusta se distingue por la reunion de las siguientes condiciones:

1.^a Aparato digestivo bien organizado en todas sus partes, ejecutando las funciones que le son propias con facilidad y de un modo completo.

2.^a Pecho desenvuelto en todos sus diámetros; órganos respiratorios sanos y susceptibles de retener el aire por algun tiempo, despues de una inspiracion profunda.

3.^a Corazon medianamente excitable, de modo que el pulso sea firme, poco frecuente y regular.

4.^a Un buen temperamento, esto es el sanguíneo, algo templado por los caractéres del linfático.

5.^a Fuerza de restauracion y de curacion en grado máximo.

6.^a Conformacion de todo el cuerpo sin defectos ni deformidades.

7.^a Igual resistencia en todos los órganos para las causas morbosas, de modo que no exista ninguno que pueda llamarse *débil* y que al menor accidente se haga asiento de una fluxion patológica mas ó menos grave.

8.^a Textura orgánica sólida, sin pecar ni por exceso ni por defecto de humedad.

Y 9.^a Desarrollo regular de la potencia generatriz.

Cuando tales condiciones concurren en un individuo, puede afirmarse que reúne todas las garantías posibles

capaces de asegurar la salud y la longevidad: sin embargo, aun cuando algunas de las espresadas no se llenen de un modo absoluto, no por eso debe deducirse que la constitucion sea débil. El que un sugeto esté expuesto á las flatulencias y á la pesadez de las digestiones cuando come ciertas sustancias de difícil digestion; el que otro tenga el pulso de ritmo algo acelerado, mayormente si vive en un clima cálido ó bajo la accion de agentes estimulantes de la circulacion; que en uno se advierta cierta propension á sufrir flujos, tales como la hemorroides, que sirven de un descarte favorable; que otro, en fin, tenga en grado remiso el poder sexual, etc., porque haya estas ó análogas discrepancias de los tipos que hemos establecido, no por esto la constitucion dejará de ser robusta, y hasta con peores condiciones se puede llegar á una longevidad envidiable.

Aquel vulgar adagio castellano de *viva la gallina con su pepita* encierra un precepto higiénico no despreciable, siendo de advertir que no debemos esforzarnos en enmendar esas ligeras anomalías de la constitucion si de tal empeño hay riesgo de que resulten mas graves trastornos. Universalmente conocido es el caso de aquel señor italiano, quien, empeñado en alcanzar la perfeccion de su salud, ordenó al morir que pusiesen en su tumba la siguiente inscripcion: *Stava bene, ma, per star meglio, sto qui.*

Con todo, si se nos pidiese el retrato físico y moral de un sugeto robusto, sano y dispuesto para vivir largos años, conviniendo, empero, en que otros tipos pudieran presentarse igualmente favorables, reproduciriamos la siguiente descripcion, que hace Hufeland en su *Arte de prolongar la vida*.

« Su estómago es excelente, el apetito bueno, la digestion fácil; le atraen los placeres de la mesa; estos colman de alegría su espíritu; no come únicamente para

comer, sino que para él cada día tiene una hora de fiesta, sintiendo una voluptuosidad que difiere esencialmente de las otras, porque, en vez de empobrecerse gozando de ella, se enriquece; come lentamente y no se altera. —Una gran sed es siempre un indicio de un rápido consumo. —Por lo regular está alegre; es afable y compasivo; su corazón se abre al placer, al amor y á la esperanza; pero está cerrado para el odio, para la cólera y para la envidia; sus pasiones no son nunca violentas ni devoradoras; si alguna vez monta en cólera, siente mas bien un acaloramiento útil, una especie de fiebre artificial y bienhechora y sin aflujo de bñlis; al propio tiempo gusta de ocuparse en una meditacion tranquila y en especulaciones agradables; es optimista, amigo de la naturaleza y de la felicidad doméstica; vive apartado de la ambicion, de la avaricia y de todo cuidado para el día de mañana.»

La constitucion débil se caracteriza por un conjunto de condiciones diametralmente opuestas á las que acabamos de enumerar: digestiones laboriosas, poco apetito, deyecciones semi-líquidas, respiracion lenta, torax de escasa capacidad ó de diámetros desproporcionados, músculos poco desenvueltos y flojos, fatiga al menor ejercicio, movimientos lentos, piel pálida y fria, gran susceptibilidad para sentir el frio, propension á los resfriados; al menor exceso en el régimen, una indigestion, enfermar por cualquier cosa, en los casos de herida, gran retardo en la cicatrizacion, y en fin, las enfermedades mas sencillas se agravan y complican.

La *robustez natural* depende de las condiciones favorables que concurren en el acto de la generacion: por lo regular nacen robustos los hijos de padres fuertes y sanos, los engendrados en otoño y nacidos en verano y aquellos cuyas madres han observado durante el embarazo los preceptos de la Higiene.

Se *adquiere* una constitucion robusta no apartándose de las reglas que la ciencia establece.

La constitucion *débil primitiva* depende de la debilidad de los padres, de las enfermedades de estos, de la desproporcion de edades entre los cónyuges, del olvido de la Higiene en el embarazo y de todas las influencias asténicas en los progenitores.

Se *adquiere* la constitucion débil por la accion de las siguientes causas: alimentacion escasa ó insana, abuso de las bebidas alcohólicas, aire impuro y húmedo, inaccion ó trabajos físicos excesivos, permanencia habitual en las grandes poblaciones, agotamiento de la sensibilidad por los placeres ó por los dolores, uso temprano ó abuso en cualquier tiempo de los deleites de la generacion, pasiones concentrativas, trabajos mentales sostenidos, hemorragias y flujos mucosos, lactancia demasiado prolongada, superabundancia de cualquiera secrecion, vigiliass prolongadas y miseria.

Parte preceptiva. Sentados estos datos fisiológicos, que diariamente nos sugiere la observacion, fácil ha de ser consignar las reglas higiénicas que con especialidad se refieren á la constitucion, robusta ó débil, del individuo. Estas reglas deben tener por objeto conservar las fuerzas del organismo, ó aumentarlas, si se hallan gastadas, á fin de asegurar una salud estable.

1.^a Los individuos dotados de una constitucion robusta, que pueden, por lo mismo, soportar algunas alteraciones é irregularidades en el régimen sin que se resienta su economía, no deben entregarse á una nimia moderacion en el uso de las cosas de la Higiene, ni excederse con demasiada frecuencia de las prescripciones del régimen, fiados en que, en otras ocasiones, tales excesos no les trajo perjuicio, ni tampoco esforzarse en acumular recursos, de cualquier clase que fueren, para aumentar el caudal de su vigor orgánico.

2.^a Los de una constitucion menos lozana, deben evitar toda transgresion de las reglas higiénicas, proporcionando á su organismo los elementos del régimen en cantidad y calidad adecuadas al grado de sus fuerzas, ora preservándose de las influencias comunes á todos los hombres, ora evitando otras cuya accion depende de nuestra voluntad, ora, en fin, aumentando las fuerzas naturales, ya sea solicitando particularmente algun órgano tal vez afectado de debilidad relativa, ó ejercitando prudentemente todas las fuerzas del organismo en general.

3.^a Para aumentar las fuerzas del organismo, tenemos: los excitantes, el ejercicio, la alimentacion, el aire puro, los baños y los vestidos. Si la debilidad de la constitución es pasajera, se emplearán los excitantes que tienen una accion rápida pero fugaz. Si, por ser radical la debilidad, conviene una reconstitucion mas profunda y permanente, se apelará al ejercicio, al régimen dietético restaurador, al aire frio y seco, á los baños frios de pura impresion, á las abluciones tambien frias y á los vestidos que abriguen convenientemente.

4.^a Los *alimentos* para las personas débiles deben ser preferentemente del reino animal, pero bastante atenuada su cohesion molecular por las preparaciones culinarias, para que puedan ser trabajados por el tubo digestivo.

5.^a Los *condimentos* suavemente excitantes y los aromáticos ayudan de un modo favorable las fuerzas del tubo digestivo, sacudiendo el langor de las dé toda la economia en los sugetos de constitucion débil.

6.^a Las *bebidas* alcohólicas, sin predominio de la glucosa, así como las amargas y las aromáticas, usadas con cierta medida, son eficaces en el régimen de los sugetos de pocas fuerzas.

7.^a Los países elevados, el aire frio y seco, y el ca-

liente y seco, son las *condiciones atmosferológicas* mas apetecibles para las constituciones endebles.

8.^a Los *baños* calientes ó tibios, repetidos ó prolongados, y el frio sostenido suelen ser nocivos á los sujetos débiles. Al contrario, el baño frio y de corta duracion, segun queda dicho, les es generalmente favorable.

9.^a La grande impresionabilidad á que los individuos débiles se hallan sujetos respecto á las variaciones de la atmósfera, obliga á prescribir para ellos *vestidos* de poco peso, pero de suficiente abrigo para vivir, hasta cierto punto, ajenos á las afecciones termométricas.

10. El *ejercicio muscular* de los sujetos afectados de debilidad, debe ser proporcionado á su alimentacion, sin dar lugar á la fatiga, que produciria la estenuacion.

11. Como no hay cosa que mas directamente conduzca á la debilidad y que mas la aumente que la enervacion, las personas débiles deben cuidar con especial esmero de no abusar de su *sensibilidad*, ni por los dolores, ni por los placeres. De entre estos últimos, los mas funestos son los de la generacion.

12. Las *pasiones* alegres y suavemente expansivas son generalmente útiles á todas las condiciones del organismo; pero los sujetos débiles necesitan imperiosamente de estos modificadores morales, para atenuar los estragos que en ellos causan las pasiones concentrativas, tales como la nostalgia, la ambicion, la envidia, los celos y el amor contrariado, que deben evitar á todo trance.

13. El *ejercicio psicológico* de las personas de constitucion endeble debe ser muy moderado, pues si enervan los excesos de la sensibilidad, no debilitan menos los que proceden de los trabajos de la inteligencia. Créese por punto general que los que son naturalmente poco

corpulentos, deben escoger antes una profesion liberal que un oficio mecánico; pero esto es un error: el ejercicio intelectual tiende siempre á debilitar; el ejercicio corpóreo, usado con medida, puede ser una potencia tónica de primer orden para contrarestar la debilidad natural ó adquirida.

LECCION XXVIII.

SUMARIO.—De la idiosincrasia.—Etimología de esta palabra.—Su definición.—Causas inmediatas de las idiosincrasias.—Influjo de la sensibilidad consciente é inconsciente en las idiosincrasias.—Idiosincrasias congénitas é idiosincrasias adquiridas.—Caractéres que sirven para diferenciar las unas de las otras.—Ejemplos de idiosincrasias en cada uno de los aparatos funcionales de la economía.—*Parte preceptiva.*—Reglas que deben observarse respecto de las idiosincrasias congénitas, repulsivas ó afectivas.—Preceptos referentes á las idiosincrasias morbosas.—Idem relativas á las idiosincrasias adquiridas.

Higiene de la idiosincrasia.

La *idiosincrasia*, palabra derivada de las voces griegas *idios* propio, *syn* con, y *κρᾶσις* mezcla ó temperamento, es la manera de ser especial del individuo, que determina repugnancias, inclinaciones particulares ó fenómenos especiales en el mismo, sin que por esto se quebrante su salud.

Difícil es inquirir la causa de esas repugnancias, aficiones ó fenómenos raros que se observan en el organismo y que se refieren todos genéricamente á la *idiosincrasia*; sin embargo, és preciso convenir en que esta manera de ser individual no puede reconocer otro origen que alguno de los que lo son de las manifestaciones generales y ordinarias de la vida; así que, para nosotros, la idiosincrasia depende de la textura particular, de la constitucion química y del estado dinámico de determinados órganos.

No deben extrañarnos esas singularidades en la constitucion orgánica, si consideramos que no hay aparato mecánico de los que inventa el hombre, que no tenga sus particularidades funcionales: difícilmente se encontrarán dos relojes que señalen con exacta y constante precision una misma hora; tal se para en la humedad, tal otro no marcha con la debida regularidad si se le coloca sobre un plano horizontal, etc.; y si bien, en estos casos, por lo comun es posible averiguar el motivo de tales diferencias, en otros el artífice tiene sus dificultades para darse cuenta de estas particularidades que constituyen, hasta en este terreno, la característica de la individualidad.

En medio de la multiplicidad de condiciones orgánicas á que parece ligada la idiosincrasia, descuella el influjo de la sensibilidad, bien sea consciente ó de la vida de relacion, bien sea latente ó de la vida nutritiva. En el concepto de la sensibilidad consciente, se vé que cada sentido tiene su especificidad ^a afectiva, que, exagerando la extension de la palabra, podria llamarse su idiosincrasia: si el ojo percibe la luz, si el oido las vibraciones sonoras, etc., débese á las especiales condiciones de sensibilidad de que están dotados los nervios respectivos. Tambien cabe la misma especificidad en lo que pudiera llamarse los sentidos de la nutricion: por efecto de ella, el estómago recibe sin perturbarse, antes al contrario como condicion necesaria de su funcionalismo, cuerpos extraños, los alimentos, que no podrian tocar á la mucosa ^e área sin provocar grandes dolencias; el aire, que es el estímulo fisiológico del pulmon, es un tóxico ejecutivo para el sistema circulatorio, y así de los demás. Pero, mirar bajo este punto de vista á la idiosincrasia, es dar demasiada latitud á su significacion, y, por consiguiente, alterar el genuino sentido de esta palabra; con todo, lo dicho debe servir

para explicarnos, en el terreno de las analogías, lo que son las verdaderas idiosincrasias, así como el importante papel que en ellas desempeña la sensibilidad.

Las idiosincrasias pueden ser *congénitas* ó *adquiridas*; en el primer caso la disposicion orgánica que produce la singularidad funcional es innata en el individuo y se hace notar desde la infancia. Hasta hay idiosincrasias que se propagan por herencia. Se *adquiere* la idiosincrasia por la asociacion de ideas falsas, por una perversion del juicio ó por defectos de la educacion.

Esta distincion de las idiosincrasias es el punto de vista de la cuestion que mas importa á la Higiene. Vano, y hasta en mas de un caso expuesto á fatales consecuencias, seria el empeño de vencer repentinamente una repugnancia natural que tal individuo tiene para un determinado alimento, un cierto olor, etc., porque esto es efecto de una idiosincrasia congénita. Al contrario, las idiosincrasias que resultan de los errores del juicio, ó de la mala educacion, deben combatirse de frente, ya que, sobre no ser difícil el triunfar de ellas, no hay el menor peligro en contrarestarlas. Importará, pues, en gran manera distinguir si la idiosincrasia es natural ó adquirida, y al efecto podremos fundarnos en los siguientes datos:

Cuando la idiosincrasia se manifiesta de un modo primitivo en órganos que no están dotados de sensibilidad consciente, es indudable que es congénita ó natural. Mas, si tiene su asiento en partes cuya sensibilidad sea perceptiva, esto es, en cualquiera de los órganos de los sentidos, entonces puede ser innata ó producto de una asociacion de ideas. En este caso se resuelve la cuestion teniendo en cuenta la naturaleza del agente que provoca la aficion ó la repugnancia y consultando toda la historia de la misma. Si se trata de una persona que repugne un determinado alimento de uso comun,

se descubrirá si la idiosincrasia es verdadera ó ficticia, haciéndole ingerir, sin que lo sepa, la sustancia repugnada: si, á pesar de esta prueba, no resultara el menor trastorno en su economía, quedará demostrado ser error de juicio lo que motivaba la repugnancia; y en caso contrario, esto es, en el de que el individuo experimente alguna alteracion en sus funciones, se concluirá que la idiosincrasia era verdadera.

Cuanto mas insólitas son las repugnancias, tanto mas deben considerarse de origen congénito é independientes del juicio; este dato, unido á los precedentes, podrá, en la mayoría de los casos, determinar de un modo definitivo la cuestion fisiológica, poniendo desde luego en su terreno á la higiénica, que consiste en respetar ó combatir la idiosincrasia, segun la naturaleza del caso lo requiera.

Por lo demás, las idiosincrasias, siquiera preferentemente afecten al sistema nervioso, no son exclusivas de él: los ejemplos siguientes probarán que se pueden referir á casi todos los órganos y aparatos funcionales de la economía. En la *digestion*: cuenta Amato Lucitano que conoció á un español que tenia náuseas, vómitos y diarreas siempre y cuando, aun sin saberlo, comia carne sola ó mezclada con otros alimentos. El que esto escribe, á pesar de que no le causa la menor repugnancia mirar é inspeccionar las materias arrojadas por los enfermos, no puede evitar la náusea y aun el vómito, cuantas veces oye el ruido propio del acto de vomitar. Un amigo de Tissot tenia vómitos siempre que tomaba una cantidad, por mínima que fuese, de azúcar. En la *circulacion*: Roose conoció una señora, muy aficionada á las fresas, que no podia probarlas sin experimentar una fiebre urticosa. Frank dice que es muy comun ver sugetos que, cuando comen mariscos, sufren erisipelas en la cara y exantemas febriles. Son muchas las perso-

nas cuyo pulso normal no da menos de 100 pulsaciones por minuto, y otras que lo tienen sumamente lento. Preslin habla de una mujer que no podia tomar la menor cantidad de vinagre sin sufrir una hemorragia. En las *secreciones*: El Dr. Hargens refiere el caso de una mujer que, cada vez que tomaba ópio, siquiera fuese en corta dosis y cualquiera que fuese la forma del medicamento, experimentaba un abundante tialismo. En el *movimiento*: el célebre de Haehn se ponía convulso cada vez que comía tan solo media docena de fresas. Whytt dice que visitó á una mujer, afectada de calenturas intermitentes, que cada vez que tomaba un poco de magnesia sentía horripilaciones y temblor general, y que ni la creta ni los ojos de cangrejo producian en ella estos fenómenos. En la *sensibilidad*: Hay personas que con solo estar en una atmósfera electrizada experimentan una agitacion indefinible. Muchos animales señalan por una especie de ansiedad la aproximacion de una tormenta. En los *sentidos externos*: 1.º *vista*: según se dice, el búfalo, el elefante y el pavo de Indias no pueden tolerar el color rojo. Hay personas que con solo mirar una superficie rayada de dos distintos colores experimentan náuseas. 2.º *oído*: Cheyne observó en un enfermo sangrado, que la sangre fluía con mas fuerza al sonar el redoble de un tambor. Refiere Sauvages el caso de un hombre que no se sentía aliviado de una cefalalgia con accesos febriles, sino oyendo el ruido de las cajas marciales. 3.º *olfato*: según dice Marc, á la célebre actriz Contat el olor de la liebre le causaba desmayo y lo mismo parece que le sucedía al duque de Epernon. Los indios de razas que no acostumbran á comer mas que sustancias vegetales, no pueden menos de estar con cierta repugnancia en la mesa de un europeo, por la que les causa nuestros manjares. Son muchas las personas á quienes repugna y hasta les irrita extraordina-

riamente la moral el olor de los ajos; en cambio, la asafétida, á la que tanta aversion tienen los europeos, es llamada por los persas *manjar de los Dioses*. 4.º *gusto*: muchas mujeres cloróticas comen con singular pasion creta, sal, ceniza, carbon ó vinagre. El Dr. Alibert nos ha dejado la historia de una jóven histérica que no podia resistir el deseo de tragar alfileres. La antropofagia parece ser, en ciertos pueblos, el efecto de una idiosincrasia adquirida. 5.º *tacto*: un hombre conocido de M. Wagner experimentaba una sensacion de frio á lo largo de la espalda siempre que con la yema de los dedos tocaba la superficie aterciopelada de un melocoton, y sin embargo, este sugeto gustaba mucho de esta fruta, pero necesitaba que otra persona se la mondase. Son muchas las que se *crispan de nervios* al rasgar papel de estraza, ó rascar la pared con las uñas, tocar hueso, etc.

Parte preceptiva. Cuando se haya llegado á establecer de una manera precisa que la idiosincrasia es innata ó adquirida, se procederá con respecto á ella á tenor de las siguientes reglas:

1.ª Si la repugnancia que siente el individuo es innata, y, por decirlo así, ligada á la expresion de una necesidad de su organismo, conviene no empeñarse mucho en vencerla. En ningun caso se combatirán estas repulsiones de un modo brusco y repentino, sino siempre por grados crecientes, y se desistirá de este propósito cuando las primeras tentativas hayan sido infructuosas.

2.ª Las aficiones instintivas merecen tambien respetarse hasta cierto punto, esto es, mientras su satisfaccion no perjudique al individuo, y mientras constituyan en éste una necesidad mas ó menos imperiosa.

3.ª Hay aficiones y repugnancias morbosas, que entran tambien en la categoría de las idiosincrasias y que deben ser respetadas hasta ciertos límites. Sin em-

bargo, importa no tolerar algunos caprichos del sistema nervioso descompasado, que, tales como el apego que tienen las mujeres cloróticas á la sal, la tierra, el carbon y el vinagre, su satisfaccion, en vez de amonorar la causa que las sostiene, no hace mas que acrecentarla. De los caprichos de las mujeres en cinta, nos ocuparemos en la Higiene de la gestacion.

4.^a Una buena educacion debe aspirar, desde los primeros tiempos de la infancia, á evitar los falsos juicios que crean aversiones ficticias para ciertos alimentos. Se combatirán sin la menor tolerancia las malas inclinaciones en este concepto, y hasta seria conveniente que el ejemplo influyese en la masa social para desvanecer la repugnancia infundada que se tiene para ciertos alimentos, á fin de que aumenten relativamente las subsistencias. Nuestros abuelos no comian carne de buey; en el dia, gracias particularmente al celo de los higienistas, se come carne de caballo en muchos países de Europa, y todo induce á suponer que nuestros hijos serán hipófagos.

5.^a Si, con todo y ser resultante de una mala educacion ó de un error de juicio, la repugnancia está tan profundamente arraigada en la naturaleza del individuo que resista con tenacidad los esfuerzos hechos con prudente sagacidad para combatirla, será respetada, hasta tanto que la naturaleza misma la domine, ó que su oposicion no pueda irrogar ningun perjuicio. Zimmermann considera á las antipatías como verdaderas enfermedades de la mente, que á veces no se pueden combatir sin gran peligro.

6.^a Las idiosincrasias adquiridas que datan de larga fecha llegan á formar una segunda naturaleza, y comunmente se estrellan contra ellas todos los medios de que dispone la Higiene.

LECCION XXIX.

SUMARIO.—Del hábito.—Etimología de esta palabra.—Su definición.—Del hábito en la naturaleza.—Su razon de ser en el reino organizado.—Influencia del hábito sobre la naturaleza primitiva.—El asiento orgánico del hábito no está exclusivamente en los órganos de la vida de relacion ni en el sistema nervioso.—Condiciones de la organizacion del hombre que le hacen el ser mas predispuesto á los hábitos.—¿El hábito embota la sensibilidad y perfecciona el juicio, como lo pretendió Bichat?—Condiciones estáticas individuales favorables y adversas al hábito: infancia, vejez, sexo, temperamento sanguíneo, linfático, melancólico, nervioso y atlético.—Influencias climatológicas.—Ventajas é inconvenientes de los hábitos. — *Parte preceptiva.*—Reglas generales.—Reglas para establecer y para desterrar los hábitos.

Higiene del hábito.

La palabra *hábito* es uno de los muchos derivados de *habere*, poseer. Llámase tambien *costumbre*, *consuetudo*, de *cum se esse*, esto es, *estar consigo*, y *mos*, en latin, de *movere*, porque tenemos los hábitos como una posesion, están identificados con nosotros mismos y los adquirimos por la repeticion de ciertos actos ó *movimientos*, ó de ciertas impresiones.

La facultad de habituarse no es privativa del hombre; poséenla tambien la mayor parte de los animales, y hasta se observa de un modo mas ó menos ostensible en los séres del reino vegetal. Solo los cuerpos inorgánicos no pueden contraer hábitos: siempre sometidos, con exclusion de cualquier otra, á las leyes de la afinidad y de la atraccion molecular, no hay en estas ámbito

Diferencias
entre los magis
vivos y los que
no gozan mu-
cho de vitalidad

para la variabilidad de acciones que supone el hábito. Mil ensayos incesantemente repetidos, que den por resultado la modificación de la cristalización de una sal, no producirán que, al fin de ellos, este cuerpo se aparte del tipo morfológico que, genérica ó específicamente, le atañe.

La mayor complejidad que ofrece la estructura de los cuerpos vivos es causa de que las manifestaciones de su existencia especial sean susceptibles de numerosas variaciones, y, entre estas, deben contarse en primera línea las que trae consigo la costumbre. La aclimatación, tanto en los animales como en los vegetales, es una prueba múltiple del influjo que en ellos ejerce el hábito; y si se modifican las razas en las diversas regiones del globo, debe verse en este hecho el triunfo de una segunda naturaleza, impuesta al sér por la repetición de unos mismos actos y por la continuación de unas mismas impresiones (hábito), sobre su naturaleza primordial.

Pascal se preguntaba si la *naturaleza* es un hábito primitivo, transmitido de padres á hijos, y el *hábito* una segunda naturaleza adquirida por el individuo. Así lo creyó también Lamarck, suponiendo, en consecuencia, que los séres organizados no son en un principio mas que individuos informes y susceptibles de trasformarse de mil maneras por el influjo de los hábitos.

Grande es, sin duda, el poderío que los hábitos ejercen en el organismo, pero conviene no reconocerles la autocracia casi sin límites que les han atribuido algunos filósofos. Existen una naturaleza y una forma propias en cada especie organizada, que, siquiera en ciertos límites puede ser influida por el hábito, no alcanza este á oscurecer sus rasgos típicos. Cuando una especie organizada experimenta la acción de hábitos contrarios á sus disposiciones innatas, sufre cambios que la apartan mas ó menos del tipo que le corresponde; mas al cesar

la acción de estos modificadores sobreañadidos, reaparece sin tardanza la forma primitiva y característica. El cultivo hace que las plantas nos den frutos y flores de sabores, colores y aromas distintos de los que les eran propios en su estado selvático; pero desde el momento en que la mano del hombre descuida la cultura, el vegetal vuelve á dar productos cada vez mas semejantes á los que ofrecia en su estado bravío. Lo mismo acontece con los animales que sufren el yugo de la domesticidad: apenas se aflojan los lazos del cautiverio, inclinanse á restituirse á la forma natural de su especie, y de aquí el aforismo: *la cabra siempre tira al monte*.

Existe, pues, una constitucion primordial determinada, que dá lugar á actos fisiológicos necesariamente ligados á ella. El hábito no puede, sino en ciertos límites, avasallar las tendencias de esta naturaleza primitiva: el salvaje educado en el seno de la civilizacion, muestra siempre cierta tendencia á volver á la selva que le vió nacer; Neron ha sido el mas cruel de los tiranos, á pesar de las lecciones de moral y de humanidad que recibió de Séneca y Burro, sus maestros; el compasivo Marco-Aurelio dió el sér al inhumano Cómodo. Sin embargo, Sócrates á pesar de sus naturales inclinaciones al mal, que le reconoció el fisonomista Zopiro, supo vencerse y llegó á ser un dechado de sabiduría y de virtud. Los tres primeros ejemplos demuestran que no siempre el hábito puede triunfar de las inclinaciones naturales ó primitivas, al paso que el último es una muestra de las victorias que frecuentemente alcanza la segunda naturaleza sobre la primera.

Creia Bichat que el hábito pertenecia exclusiva y característicamente á los órganos de la vida de relacion, y, por consiguiente, que no eran susceptibles de habituarse los que desempeñan las funciones de la vida plástica. Muchos fisiólogos han considerado que el

asiento orgánico de los hábitos debía buscarse exclusivamente en el sistema nervioso. Pero ninguna de estas opiniones es admisible: las plantas, que carecen de funciones de relacion y de sistema nervioso, son susceptibles de hábitos. La sensitiva, por ejemplo, que plega sus hojas al llegar la noche, continúa cerrándolas y abriéndolas á las mismas horas por algunos dias cuando se la mantiene en un sitio privado de la luz solar y alumbrado solamente de noche con luz artificial; pero al cabo de algun tiempo, cesando en la planta los efectos de su hábito natural, se inicia la influencia del nuevo orden de cosas á que se la ha sometido y se la vé cerrarse durante el dia y abrirse por la noche. La misma planta trasportada en un carruaje, en los primeros dias cierra sus hojas, por efecto del traqueteo; pero luego, *habituada* ya á las sacudidas del vehículo, se abre y se cierra á las horas de costumbre.

Como el hombre es el viviente de estructura mas complicada, es tambien el mas favorablemente dispuesto para contraer hábitos. Apenas hay un acto de la vida en que no experimente los efectos de la costumbre, y como la educacion, en último análisis, no es mas que el establecimiento artístico de ciertos hábitos, resulta que apenas hay funcion que no permita ser educada. Acostumbrámonos á tomar una determinada cantidad de alimentos y de bebidas, como á respirar en ciertas horas un aire puro ó mas ó menos infecto, á evacuar el vientre en cierto tiempo, á dormir en unas ú otras condiciones, á trabajar de dia ó de noche, á mirar de lejos ó á ver de cerca, á ruidos estentóreos ó á sonidos armónicos, á olores delicados ó á exhalaciones fétidas, á sabores acerbos ó picantes y á gustos muy ténues, á contactos ásperos y á impresiones tactiles delicadas: todo, en una palabra, se somete mas ó menos, al imperio del hábito, y de aquí que haya llegado

á ser vulgar aquel apotegma filosófico, que *el hombre es animal de costumbres*.

Dijo Bichat que *el hábito embota la sensibilidad y perfecciona el juicio*. Esta proposicion es falsa por lo absoluta: por hábito, el director de orquesta conoce cuál es el instrumento que desafina entre cien que tocan á la vez; por hábito, un catador de vinos reconoció que tenia hierro el de un tonel en donde habia caido un manojo de llaves; por hábito, el médico práctico mide sin pulsímetro la intensidad y la frecuencia de los latidos arteriales. El hábito, pues, en estos y otros muchos casos, que pudiéramos citar, lejos de embotar, aguza la sensibilidad. Á estos ejemplos pueden, sin embargo, oponerse otros muchos que, al parecer, confirman la opinion de Bichat: por efecto del hábito, la cerveza, que casi todos repugnan al tomarla por vez primera, se hace una bebida tolerable y hasta deliciosa; ningun fumador ha chupado sin disgusto los primeros cigarros; los vestidos de lana molestan al principio de llevarlos sobre la piel, pero luego su uso llega á constituir una necesidad; los espectáculos teatrales sorprenden y arrebatan las primeras veces que se asiste á ellos, despues nos habituamos, y para hallar placer é interés en el teatro, necesitamos que nos den espectáculos variados.

Mirando, pues, sin prevenciones esta cuestion fisiológica, se observa: que la costumbre de recibir de continuo impresiones fuertes, disminuye la sensibilidad y hasta ofusca el juicio, y que, al contrario, estas facultades se aguzan por el hábito de no recibir sino impresiones débiles.

Existen condiciones individuales favorables y otras que son contrarias al establecimiento de los hábitos. La *infancia*, accesible á todas las impresiones, es la edad mas adecuada para contraer hábitos: la educacion debe, pues, aspirar desde los primeros tiempos de la vida á

infundir buenos hábitos y á evitar que tomen carta de naturaleza las malas costumbres. La *vejez* es el período de la vida que menos se presta á someterse á un cambio de hábitos: al viejo no se le impongan nuevas costumbres, ni se le obligue á dejar las que tiene, si no se quiere violentar de un modo peligroso su organismo. La mujer, por razon de la delicadeza de sus órganos, se amolda mejor que el hombre á los nuevos hábitos; por esto la educacion de aquella reclama mas imperiosamente que la de éste los beneficios del buen ejemplo. Los *sanguíneos* se adaptan fácilmente á los hábitos nuevos, sin que les sea difícil dejar los antiguos; los *linfáticos* son una especie de máquinas que obedecen como automáticamente á la costumbre: en ellos el hábito viene á ser la *rutina*; los *melancólicos* resisten con energía y con voluntad sus hábitos antiguos, y difícilmente los adquieren nuevos; los *nerviosos*, quienes por razon de su natural volubilidad deben asimilarse á los niños y á las mujeres, gustan de la variedad, y en ellos arraigan muy poco las costumbres; los *atléticos* son tardíos en contraer hábitos, pero una vez los han adquirido, no los dejan sino con gran dificultad: aquellos á que con mayor facilidad se amoldan son los que se refieren al ejercicio de los músculos y de los aparatos digestivo y genital.

Son dignas de atencion, por la influencia que ejercen en los hábitos de los pueblos, las condiciones climatológicas. Los moradores de los climas meridionales, como dominados por el temple melancólico, viven tenazmente subyugados á sus antiguos hábitos, sin que penetren en ellos las reformas: ni los conquistadores tártaros, ni otros progresos de la civilizacion, han podido alterar las costumbres que los chinos heredaron de sus antepasados. No están menos aferrados á sus hábitos los pobladores de las zonas boreales y los que habitan países

montañosos: el lapon, el noruego, el suizo y el gallego enferman de nostalgia al cambiar de país, pues echan de menos las costumbres del suelo natal. Al contrario, las zonas templadas albergan los hombres mas á propósito para someterse á todo género de influencia: por esto mismo en ellos es en donde el progreso ha venido á establecer su cuna, y de ellos han salido los viajeros mas afamados por sus aventuras y descubrimientos.

Los hábitos, en absoluto, no puede decirse que sean buenos ni tampoco malos: son una cosa ú otra con relacion al individuo que los tiene. Hay hábitos que son una imperiosa necesidad para la existencia: si el recién nacido no se habituase prontamente al contacto del aire y de los vestidos, su vida seria un continuo sufrimiento.

Tienen los hábitos sus *ventajas* y sus *inconvenientes*; entre las *ventajas* hay que contar: 1.º La disminucion de la sensibilidad, que hace tolerables y hasta agradables impresiones que antes eran dolorosas; gracias á esta circunstancia, se hace posible la aclimatacion y se vencen dificultades al parecer insuperables. 2.º La agilidad que dan á los movimientos: el aprendiz no hace obras perfectas como el oficial, porque no ha contraido el hábito de los movimientos que el oficio requiere. 3.º Disminuyen la fatiga de los actos y de las impresiones: el que monta por primera vez un caballo, en poco rato se siente el cuerpo molido, no aconteciéndole lo propio al que está acostumbrado á montar. 4.º Aguzan, en ciertos casos, la sensibilidad y perfeccionan el juicio: ya hemos dicho que para esto se necesita que las impresiones no sean demasiado fuertes.

Los *inconvenientes* de los hábitos son: 1.º El dolor, la pena ó la enfermedad por la supresion de la influencia en que el hábito consiste: los fumadores saben cuánto les ha hecho sufrir el hallarse alguna vez sin tabaco.

2.º Envaran el ejercicio de ciertas funciones cuando falta la influencia acostumbrada: el que está avezado á dormir ó á estudiar entre el ruido, no puede conciliar el sueño ni fijar la atencion en el libro si en torno suyo reina el silencio. 3.º Crean necesidades de que podriamos prescindir y que á veces no pueden ser completamente satisfechas.

Parte preceptiva. Ya que hay hábitos buenos y hábitos malos con relacion á las especiales condiciones del individuo, la Higiene aconseja :

1.º Que se contraigan hábitos que sean favorables á la vida y al bienestar.

2.º Que no se contraigan los que sean contrarios al mantenimiento de la salud y á la longevidad.

3.º Que una vez contraidos buenos hábitos, se procure conservarlos.

Y 4.º Que se procure abandonar los hábitos malos.

Dá además el arte *reglas* para contraer buenos hábitos y para destruir ó corregir los que sean malos.

1.ª Las primeras impresiones por las cuales se empieza á establecer un hábito deben ser suaves, pues la sensibilidad, aun no embotada, recibe con demasiada vehemencia las impresiones fuertes.

2.ª Toda impresion ó acto nuevo de que se pretenda adquirir hábito, debe no ser continúa, si es algo intensa: es preciso no olvidar que el ejercicio de la sensibilidad es naturalmente periódico, y, para mejor asimilar la nueva manera de ser con el modo de ser primitivo de esta facultad, conviene establecer esta intermitencia de accion para los estímulos algo vivos.

3.ª Cuando exista algun hábito que se quiera cambiar por otra mas favorable, se procederá tambien repitiendo, de un modo gradual y periódico, los actos ó las impresiones del nuevo órden que se pretende establecer, y de modo que la impresion ó el acto que debe sustituir

venga á verificarse en las mismas condiciones correspondientes al que debe ser sustituido.

4.^a Á proporcion que vá entrando el hábito, esto es, que la sensibilidad para los nuevos estímulos se vá obtundiendo y que los actos nuevos se van verificando con mas agilidad, es preciso aumentar la intensidad, la cantidad y la frecuencia de los objetos á que se desea habituarse.

5.^a Cuando existan uno ó mas hábitos perniciosos, debe tratarse de abandonarlos y en edad temprana; pues, además de que se triunfa mas fácilmente de una costumbre recién adquirida que de un hábito añejo, la extirpacion de este último á veces no puede intentarse sin exponerse á peligrosos trastornos.

6.^a Si un mal hábito ha echado profundas y antiguas raíces, para desterrarlo se procederá por el mismo orden que se ha dicho debia seguirse para establecerlo, esto es, sustrayendo, de un modo gradual y periódico, las cosas y evitando los actos en que estriba. Si despues de repetidos ensayos, la naturaleza recibe mal esta sustraccion, se abandonará el propósito, á fin de que no resulte un mal peor y nos contentaremos, si es posible, con moderar las exageraciones.

7.^a Un medio frecuentemente provechoso para extirpar un hábito, consiste en la sustitucion del que era dañino por otro inocente ó favorable y que tenga mas ó menos analogía de estímulos ó de acciones con aquel.

LECCION XXX.

SUMARIO. — De la herencia orgánico-funcional. — La trasmision hereditaria considerada en el reino organizado. — Idem en las razas humanas. — Traspaso hereditario de las aptitudes morbosas. — Límites de la trasmision hereditaria. — Línea de trasmision de las aptitudes morbosas hereditarias. — Carácterés que distinguen las enfermedades hereditarias de las que no lo son. — Enfermedades que mas frecuentemente se propagan por herencia. — Condiciones individuales que favorecen la explosion de las aptitudes morbosas hereditarias. — Circunstancias que favorecen el traspaso hereditario de las aptitudes morbosas. — *Parte preceptiva.* — Preceptos higiénicos para prevenir la trasmision de las aptitudes morbosas que dá la herencia: 1.º para la tisis y tuberculosis; 2.º para la hémoptisis; 3.º para la epilepsia y afecciones convulsivas; 4.º para las afecciones orgánicas del corazon; 5.º para el histerismo; 6.º para la gota y la apoplegia; 7.º para las afecciones herpéticas.

De la herencia orgánico-funcional.

Es indudable, porque la experiencia diaria lo demuestra, que los hijos se parecen á los padres por varios conceptos exteriores, en lo cual consisten las facciones, no menos que por ciertos hábitos ó inclinaciones funcionales, que especializan su fisiología normal y patológica. Esto constituye la *Herencia*.

La trasmision hereditaria es un hecho plenamente probado en todas las especies del reino organizado: las plantas tienen sus variedades, que se hacen notar, entre otras cosas, por la forma y el color de sus hojas, así como por el aroma y sapidez de sus jugos, y estas condiciones se traspasan de generacion en generacion por el intermedio de las semillas. Los animales domésticos pueden hasta tal punto ser influidos por los cruzamien-

tos de razas y variedades, que se ha llegado á obtener reses con desarrollo casi exclusivo de determinadas partes, á expensas de otras cuya relativa atrofia se ha hecho resaltar. Trasmítense tambien las disposiciones psíquicas que llegaron á ser culminantes en un individuo, á sus descendientes mas ó menos inmediatos: los cachorros nacidos de un buen perro de caza, son tanto mas fáciles de educar cuanto mas exteriormente se asemejan á sus progenitores.

En el hombre, la herencia se revela, no solo en la forma general de sus órganos, sino en lo íntimo de la trama de sus tejidos: los padres se retratan en sus hijos, no solo en la fisonomía, sí que tambien en la voz, en los movimientos, en las inclinaciones y, lo que es mas sensible, en las enfermedades, ó mejor, en las disposiciones morbosas.

Por efecto del traspaso hereditario de las condiciones orgánicas, las castas humanas se perpetúan cuando no hay cruzamientos de elementos heterogéneos en la generacion; y, en cambio, se modifican de una manera, que puede préviamente determinarse con precision, cuando entroncan ramas de distintas razas. El negro y la blanca engendran el *mulato*, de piel ahumada y de cabellos negros y no ensortijados; del mulato y la blanca nace el *cuarteron*, de color moreno y de cabellos negros y lasos; el cuarteron y la blanca producen el *octavon*, de color mas claro y mas semejante al europeo; y, por último, el octavon y la blanca dan hijos que en nada se diferencian de los de la raza caucásica. Si cuatro generaciones sucesivas en el sentido de esta última raza han hecho desaparecer los restos de la etiópica, otras tantas, en sentido inverso, restituyen por completo los caracteres del negro.

Trasmítense igualmente por generacion ciertas disposiciones intelectuales, y bien que la *Megalloantropo-*

Unidad de la especie humana

genesis (1), como arte, debe considerarse como una quimera—por razones que no es de este lugar exponer, pero que pueden verse en un artículo que publicamos en 1865 (2)—es indudable que los hombres de buenas ó malas dotes intelectuales legan á su prole disposiciones encefálicas análogas á las suyas, así en los talentos como en los sentimientos é instintos.

De todos modos, el traspaso hereditario de las disposiciones morbosas es una cuestion cuyo estudio tanto interesa á la Higiene privada como á la Patología general, en su parte etiológica.

Convieni no confundir las enfermedades hereditarias con las congénitas: estas últimas se adquieren en el claustro materno, y el hombre viene al mundo despues de haberlas ya sufrido, ó bien en el decurso de ellas. De esta clase es la viruela: si la madre ha padecido esta calentura eruptiva, el feto la sufre tambien: si nace despues de haber atravesado todos los períodos de la enfermedad, nótanse en su cuerpo las huellas de las pústulas; mas si el parto tiene lugar en el curso de la afeccion, esta continuará sus períodos hasta el fin, como si hubiese sido contraida en condiciones comunes.

Por herencia no se contrae la enfermedad, sino la predisposicion á padecerla, esto es, una tendencia especial del organismo para reproducir, mediante el concurso de un órden de causas abonadas, la enfermedad que padecieron los ascendientes y cuya virtualidad fué comunicada por la generacion. De ahí que, para que una enfermedad pueda reputarse hereditaria, se necesita que en el individuo se reunan la aptitud para repetir el estado morbozo de sus progenitores y el concurso

(1) De *μεγας* grande, *ανθρωπος* hombre, y de *γενεσις* generacion, (arte de engendrar grandes hombres).

(2) Véase en el número 2 del primer tomo de *El Compilador Médico*, página 25.

de causas que hayan puesto en juego esta misma aptitud.

¿Cómo intervendrá, pues, la Higiene para precaver las enfermedades hereditarias? De dos maneras, á saber: 1.^a procurando que á los productos de la concepcion no pasen las aptitudes morbosas de los padres, y 2.^a Cuando esto no se ha podido evitar, haciendo de modo que no concurren las causas provocadoras del desarrollo de la aptitud morbosa.

Es preciso tener entendido que la trasmision hereditaria tiene sus límites: la naturaleza, que constantemente tiende á la abolicion de lo anormal, para restituirse á las condiciones hígidas que primitivamente la caracterizan; extingue en las generaciones los gérmenes patológicos. Si así no fuese, cada uno de nosotros tendria todas las aptitudes morbosas como patrimonio hereditario, pues remontando la línea de nuestros predecesores, habriamos de encontrar que un grado mas ó menos remoto de parentesco nos une con personas que sufrieron afecciones de aquellas que la experiencia enseña que se propagan por influjo hereditario, y la suma de todas ellas, de seguro nos daria por resultado el catálogo de todas las enfermedades crónicas que por herencia se traspanan.

Pero la herencia morbosa no siempre se trasmite en línea recta y no interrumpida. Sobre esto se observan las siguientes variedades: 1.^o que los padres comunican á todos sus hijos la predisposicion morbosa que era patrimonio comun de ambos cónyuges; 2.^o que los hijos no reciben sino la aptitud morbosa de uno de los dos progenitores; 3.^o que los hijos adquieren por herencia una aptitud patológica distinta de la de sus padres, aunque mas ó menos análoga y de la misma indole que la de estos; 4.^o que la aptitud morbosa salta una generacion y se reproduce en los nietos; 5.^o que los

hijos heredan una aptitud patológica que no ostentaron sus padres hasta despues del nacimiento de aquellos; 6.º que la aptitud morbosa no se manifestó en los padres, sino en los hermanos de estos, y sin embargo, se propaga á los hijos de aquellos, y 7.º que no todos los hijos heredan la aptitud morbosa de sus progenitores, salvándose de ella la mayor parte ó solo alguno ó algunos de ellos.

Es muy fácil confundir las enfermedades hereditarias con las que se desarrollan en los hijos por el concurso accidental de ciertas influencias exteriores que las provocaron en los padres: importa, pues, saber apreciar los caractéres que son propios de las enfermedades hereditarias, para distinguir las de las que no lo son:

1.º Siempre y cuando en un individuo, en cuya ascendencia se encuentre la historia de alguna enfermedad de las que se propagan por herencia, y, por la accion de causas determinantes de poca intensidad, se desarrolle una afeccion del carácter de la que padecieron sus antecesores, hay que admitir el influjo de la herencia morbosa.

2.º Cuando una afeccion de las trasmisibles por herencia se desenvuelva en el individuo afectando una gravedad que no corresponde á la débil intensidad de las causas provocadoras, si existen antecedentes patológicos análogos en sus parientes, hay que sospechar que la enfermedad es hereditaria.

Las aptitudes morbosas que mas comunmente se adquieren por traspaso hereditario, son: la tuberculosis, el escrofulismo, la hemoptísis, las afecciones convulsivas y particularmente la epilepsia, las enfermedades mentales, las cancerosas, la gota, la apoplejía, las afecciones orgánicas del corazon, la hipocondría, el histerismo, las neuralgias, la manía, la melancolía suicida y el herpetismo.

Hay condiciones orgánicas que favorecen la explosion de ciertas aptitudes morbosas que ha legado la herencia: cada una de las edades ocasiona el predominio de determinados órganos, en los cuales la vida parece que se reconcentra, y entonces esta es en ellos la época mas adecuada para la iniciacion ó la agravacion de la enfermedad de que, por el influjo hereditario, se ven amenazados. Por esta causa hay enfermedades hereditarias que ya se dibujan desde la infancia: en este caso se encuentran la tabes mesentérica, las escrófulas y el raquitismo; otras no se dejan conocer hasta la juventud: la tisis y las hemorragias son de este número; y otras, en fin, no se pueden sospechar hasta la virilidad decreciente ó la vejez: la apoplejía, las congestiones cerebrales, la diátesis úrica y las enfermedades calculosas, comunmente se encuentran en estas circunstancias.

Las condiciones que favorecen el traspaso hereditario de las aptitudes morbosas, son las siguientes:

1.^a *Corta edad de los cónyuges*, la cual lega á la prole un sello general de debilidad, en cuyo fondo se destacan las aptitudes patológicas de los padres. Por regla general, los primeros hijos de padres muy jóvenes son los mas endebles y los mas enfermizos.

2.^a *Desproporción de edad entre los consortes*. «Cuando la codicia—dice poéticamente Levy—arrastra á la joven al lecho del anciano, la naturaleza se indigna, porque el interés de la especie queda sacrificado ante las pasiones del individuo: aquí hay un escándalo fisiológico, si así es permitido hablar; pero la ley civil lo protege y la sociedad no tiene para castigarlo mas que el desprecio y el ridículo.»

3.^a *Analogías de las condiciones orgánico-fisiológicas individuales de los cónyuges*. De la union de dos personas muy linfáticas es frecuente ver nacer hijos escrofu-

losos; un hombre y una mujer eminentemente sanguíneos es comun que den hijos apopléticos ó propensos á las congestiones viscerales.

4.^a *Semejanza ó identidad de las predisposiciones morbosas de los padres.* El que tiene predisposicion á la tisis, ó el que sufre esta enfermedad, lleva en sí un gérmen morbozo que legar á la prole; pero, si á la potencia de este, se agrega otra disposicion ó enfermedad igual ó análoga en el consorte, el poder de trasmision morboza aumenta, por decirlo así, en proporcion geométrica.

Parte preceptiva. En punto á la herencia orgánico-funcional, hígida ó patológica, la Higiene se propone: 1.^o prevenir la trasmision de las aptitudes morbosas; 2.^o corregir ó destruir las predisposiciones morbosas que se han adquirido por herencia, y 3.^o impedir el desarrollo de estas mismas aptitudes patológicas. El tratamiento curativo de las enfermedades hereditarias atañe exclusivamente á la Patología.

Para precaver la trasmision de las aptitudes morbosas se observarán los siguièntes preceptos:

1.^o Se procurará que la union conyugal se verifique entre personas que tengan disposiciones orgánicas diametralmente opuestas. Los linfáticos deben unirse con los bilioso-sanguíneos ó sanguíneo-nerviosos; los nerviosos con los sanguíneos ó con los linfáticos, y los biliosos con los linfáticos. Los débiles deben escoger consorte robusto, y los muy torosos templarán el exceso de vigor entroncando con una persona de constitucion sana, pero menos vigorosa.

2.^o Se cuidará de buscar en el matrimonio disposiciones orgánico-funcionales que equilibren las aptitudes morbosas que pueda tener uno de los cónyuges. El escrofuloso debe casar con un sanguíneo ó sanguíneo-bilioso robusto; el predispuesto á la gota debe unirse con

una mujer débil y linfática; el que procede de una familia en quien la locura sea hereditaria, debe buscar un consorte de otra familia caracterizada por la tranquilidad moral y por la calma de las pasiones.

3.º Se evitarán á todo trance los matrimonios entre consanguíneos, á menos que el parentesco sea muy remoto.

4.º Debieran las leyes declarar *impedimentos impedientes* del matrimonio muchas enfermedades que se propagan casi constantemente por herencia.

5.º Cuando uno ó entrambos cónyuges tengan alguna predisposicion heredada de sus mayores, cuya existencia se haya señalado de un modo mas ó menos evidente en su constitucion, se adoptarán las medidas higiénicas adecuadas para corregirla eficazmente: así, el escrofuloso vivirá en la montaña, en país seco y caliente; se alimentará de carnes asadas, legumbres secas, bebidas aromáticas y alcohólicas; usará vestidos ligeros y calientes; tomará baños de impresion en el mar; se hará fricciones secas en todo el cuerpo; se acostará y se levantará temprano y evitará todos los excesos y particularmente los de la generacion.

Para corregir ó destruir las predisposiciones morbosas que se pueden haber adquirido de los padres, la Higiene aconseja:

1.º Influir en el hijo, durante la gestacion, con modificadores higiénicos apropiados—es decir, opuestos á la supuesta aptitud morbosa—que actúen sobre la madre.

2.º Despues del nacimiento, si la madre es la fuente de la predisposicion morbosa que puede ser trasmitida, no se permitirá que ésta crie á su hijo. Se escogerá una nodriza á propósito, esto es, de condiciones orgánicas diametralmente opuestas á las de la madre.

3.º Despues del destete, seguirá el régimen higio-

profiláctico que tienda á aniquilar las propensiones morbosas que pueden haber trasmitido los padres.

Con el objeto de impedir el desarrollo de las aptitudes morbosas que dá la herencia, se seguirán los siguientes preceptos:

1.º Se precaverán todas las causas ocasionales que son conocidamente abonadas para provocar el desarrollo de la enfermedad á que se supone naturalmente predispuesto el individuo.

2.º Los que tengan predisposicion á la *tisis* ó al *es-crofulismo* deberán vivir en un país en donde habitualmente reine un aire caliente y seco, se dedicarán á ejercicios al aire libre, seguirán un régimen alimenticio tónico, se abstendrán de toda clase de excesos y evitarán las influencias debilitantes.

3.º Los hijos de personas muy frecuentemente afectadas de hemoptisis deberán escoger para vivir un país en donde reine una atmósfera templada y no muy seca; evitarán los cambios bruscos de temperatura; se alimentarán de sustancias suaves, tales como la leche, las carnes blancas, los feculentos y los frutos azucarados; se abstendrán de condimentos excitantes y de bebidas alcohólicas, vestirán con mucho abrigo, llevarán elástica de lana, tomarán de cuando en cuando algun pediluvio caliente, se preservarán con esmero del frio en los piés, se harán fricciones secas en todo el cuerpo, no harán ningun ejercicio violento ni mantendrán actitudes prolongadas y, por último, evitarán los excesos en el trabajo intelectual y las pasiones irritantes y concentrativas.

4.º Para prevenir la *epilepsia* y demás *afectos convulsivos*, se procurará al niño una nodriza de constitucion robusta y de pasiones tranquilas; se precaverán todas las causas que pueden excitar bruscamente el sistema nervioso de la criatura. Ya destetado, se le dedi-

cará al ejercicio al aire libre; se le darán alimentos fáciles de digerir, succulentos y tónicos; se repetirán frecuentemente los pediluvios estimulantes; se mantendrá el vientre libre y, si hay precedentes de que en alguno de sus hermanos se desenvolvió la afeccion convulsiva al llegar á cierta edad, en este tiempo podrá ser útil, como medio profiláctico, abrirle pequeños exutorios detrás de las orejas.

5.º Para prevenir el desarrollo de la *locura* hereditaria, se cuidará de educar de tal manera los sentimientos y los deseos, que de ellos no nazcan pasiones exageradas; se proporcionará á las facultades intelectuales un mediano desarrollo; se excitará el de las facultades opuestas á la que amenaza ser afectada de manía; se hará predominar el ejercicio muscular sobre el psicológico y se establecerá un régimen alimenticio sobrio y bien ordenado.

6.º Las personas predispuestas, por razon del influjo hereditario, á las *afecciones orgánicas del corazon*, se abstendrán de todo ejercicio violento, y evitarán los abusos de los placeres sexuales, las pasiones excitantes y las concentrativas, los sustos y los pesares; usarán de una alimentacion suave, se abstendrán del vino, beberán agua fresca y tomarán frecuentemente maniluvios sina pizados.

7.º El *histerismo* hereditario se tratará de precaver por medio de alimentos suaves, pero succulentos, bebidas amargas y antiespasmódicas, baños tibios, llamando la evacuacion menstrual, si se ha retirado, con el auxilio de pediluvios irritantes y fricciones secas en las piernas, y evitando toda impresion erótica que tempranamente pueda despertar la vida del útero.

8.º El tratamiento profiláctico de la predisposicion morbosa hereditaria para la *gota* consiste en el empleo de una alimentacion ténue, suave y poco condimentada;

bebidas acuosas y atemperantes, mucho ejercicio muscular, sueño y reposo escaso; vestidos ligeros, pero que abriguen bien; mantener el vientre libre y evitar los cambios bruscos de temperatura. El mismo régimen es aplicable para prevenir la *apoplejía*.

9.º Para precaver el desarrollo de las *afecciones herpéticas*, ó erupciones cutáneas hereditarias que no sean escrofúlides ni sifilides, hay que emplear alimentos suaves con escasa condimentacion, absteniéndose sobre todo de las cosas saladas y picantes y de las bebidas alcohólicas. Los vestidos deben ser ligeros, prefiriéndose los de lino, y debe evitarse el contacto inmediato de la lana con la piel. Se tomarán con mucha frecuencia baños tibios de agua pura ó con salvado, ó gelatinosos; se mantendrá el vientre libre y se evitará todo lo que puede irritar al tegumento.

Además del sexo, de la edad, del temperamento, de la constitucion, de la idiosincrasia, del hábito y de la herencia, presentan los hombres otras condiciones particulares que les individualizan en el ejercicio hígido de sus funciones, pero estas dicen relacion con el ambiente social. De este género son: el estado, la profesion, la posicion social y algunas otras. Mas, siquiera el individuo, como parte integrante de la sociedad, se resienta de estas influencias que, como la del hábito, puede hasta cierto punto decirse que crean en él una segunda naturaleza, la circunstancia de afectar estas condiciones estáticas á las grandes colectividades humanas, hace que debamos reservar su estudio para la HIGIENE PÚBLICA, y que en este lugar nos limitemos á remitir al lector á este tratado.

Así, pues, hecha esta salvedad, podemos dar por terminada la primera seccion de la *Macrobiótica*.