

Por medio de este procedimiento de alimentación, asegura el Dr. Fürst haber obtenido éxitos completos en todos los casos de úlcera gástrica que ha tratado, excepción hecha de dos enfermos que sucumbieron por haber reaparecido la hematemesis o hemorragia a consecuencia de excesos en el régimen.

GASTRITIS CRONICA

Es la *gastritis* o *catarro crónico del estómago*, una de las enfermedades más generalizadas por el abuso que se hace de las bebidas alcohólicas, por lo que se llama también *catarro de los bebedores*, y es también de las que se tratan con más descuido por los pacientes que no comprenden la gravedad que entraña.

La vemos generalmente presentarse en individuos que viven una vida de crápula y desorden sin ocuparse de reglamentar las horas de las comidas, ni las sustancias alimenticias más convenientes, a fin de sobrellevar con menos sufrimientos la enfermedad que padecen.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Preséntanse en esta dolencia dos períodos bien marcados: uno en el que existe exageración de las secreciones ácidas del estómago, y otro en que, por el contrario, se observa disminución y aún cesación de estas secreciones. En ambos debe administrarse como base de curación el régimen lácteo absoluto, como hemos dicho anteriormente para la *úlcera*, añadiendo a la leche una cantidad prudencial de bicarbonato de sosa o de agua de cal.

Al principio de la enfermedad y en individuos muy

alcohólicos puede usarse con ventaja la leche fermentada o *kefir* que no es más que un microorganismo que tiene la propiedad de transformar la lactosa de la leche en alcohol y en ácido carbónico.

Esta transformación que produce el *kefir* confirma la teoría de las fermentaciones de Pasteur, quien aseguraba que cada fermentación tenía por causa constante un organismo especial. También se puede emplear con el mismo objeto la *galazyma* que se obtiene mezclando con la leche un fermento especial que puede ser la levadura de cerveza, a la que se añaden tres partes de azúcar y cinco de lactosa para un litro de leche (Schueep). Por este procedimiento la leche se hace alcohólica. También se puede substituir el azúcar de caña por la miel, alcohol en pequeña cantidad y harina de trigo que es la modificación ideada por Pigatti.

De todos modos, el mejor fermento para la leche es el denominado *levadura de alta semilla*, que es el que se emplea en la fabricación de alcoholes de buen gusto. El medio de preparación es el siguiente:

Se toman 4 gramos de esta levadura, se añaden 10 de azúcar; todo ello se disuelve en una pequeña cantidad de agua y se vierte en un litro de leche. Una vez preparado como queda dicho, se encierra herméticamente en una botella y se empieza a emplear al día siguiente. Así se obtiene una bebida espirituosa que contiene 1 por 100 de alcohol y gran cantidad de ácido carbónico.

Estas leches fermentadas, sea cualquiera la que se escoja, son de todo punto necesarias para los individuos alcohólicos, porque en éstos la cesación repentina del alcohol produce con frecuencia temblores y desórdenes nerviosos que revisten en algunas ocasiones gravedad suma.

Pero no debemos de cansarnos nunca de aconsejar a los enfermos de esta clase que no vuelvan a probar las be-

bidas alcohólicas en su vida, absteniéndose de ellas incluso en las comidas en las que se substituirá el vino por la leche, pues de no ser así es inútil esperar una curación completa cuando no ha de llegar siquiera la mejoría.

DILATACION DEL ESTOMAGO

Los signos que predominan en enfermos de esta naturaleza son los de la intolerancia gástrica: digestión lenta y dolorosa, sensación de peso y distensión después de las comidas, eructos gaseosos, flatulencia, etc., y en un período muy avanzado de la dilatación, esta intolerancia se manifiesta por vómitos que sobrevienen, por lo general, una hora después de las comidas.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Teniendo en cuenta lo dicho, será lógico que al establecer el régimen que deben seguir los pacientes, pensemos que éste debe estar basado en evitar la sobrecarga de alimentos y favorecer la digestibilidad de los mismos. De modo, que lo primero que se debe procurar es distanciar las comidas de manera que la digestión de una esté terminada cuando se ingiera la siguiente, para conocer lo cual es necesario dejarse guiar por las sensaciones especiales del enfermo más que por el examen directo de la región.

Lo más racional parece debiera ser la repetición frecuente de las comidas ingiriendo pequeña cantidad de alimentos cada vez, a fin de evitar la distensión periódica del estómago, y esto es lo que aconsejan los médicos alemanes, según veremos luego. Roseuheim, aconseja la siguiente reglamentación de comidas:

A LAS 6 : 100 gramos de té, 50 de pan y un huevo.

A LAS 9: 100 gramos de jalea de carne, 50 de bizcocho y 10 de manteca.

AL MEDIODÍA: 150 gramos de biftec, 100 de arroz bien cocido u otra legumbre y 150 de vino tinto.

A LAS 3: 50 gramos de pan blanco y 200 de leche.

A LAS 6 TARDE: 100 gramos de asado frío o de carne ahumada, 50 de bizcocho, 20 de manteca y 100 de vino tinto.

A LAS 9 NOCHE: 100 gramos de té y 100 de bizcocho.

Boas, otro médico alemán, propone los dos modelos siguientes de comidas separadas.

1.ª. A LAS 8: 100 gramos de té con leche sin azúcar y 50 gramos de pan tostado.

A LAS 10: 100 gramos de jamón, 30 de pan blanco y 10 de manteca.

AL MEDIODÍA: 150 gramos de buey asado, 50 de puré de patatas o de espinacas y 50 de zanahorias o de puré de judías.

A LAS 2: 50 gramos de crema.

A LAS 4: 100 gramos de té con leche endulzado con sacarina y 50 de pan tostado.

A LAS 7: 100 gramos de pescado frito, 50 de pan blanco, 10 de manteca y 100 de crema.

A LAS 9: 50 gramos de crema.

2.ª. A LAS 8: 50 gramos de crema, 50 de pan blanco y 10 de manteca.

A LAS 10: 100 gramos de huevos revueltos, 30 de pan blanco; o bien 100 de jamón o de buey asado.

AL MEDIODÍA: 100 gramos de pescado frito, 150 de bizcocho, 50 de puré de patatas y 50 de tortilla.

A LAS 2: 50 gramos de crema.

A LAS 4: 100 gramos de crema y 50 de pastel seco.

A LAS 7: 100 gramos de carne fría, 50 de pan blanco tostado y 10 de manteca.

A LAS 9: 100 gramos de crema.

Esta reglamentación de las comidas que a mi modo de ver sería de gran eficacia en los enfermos de dilatación gástrica, resulta poco práctica en España en las condiciones ordinarias de la vida y en donde por nuestro temperamento especial no podemos exigir a un paciente el cumplimiento riguroso del régimen citado, el cual ha podido tener éxito en Alemania, precisamente por lo contrario de lo que es causa para que no lo tenga aquí.

Sin embargo, lo he expuesto detalladamente por si hay alguno de mis lectores afecto de esta dolencia que se crea con suficientes fuerzas para seguir el procedimiento.

En tiempos de Hipócrates, Pétrou, Asclepiade, Ettmuller y otros, se daba a esta enfermedad el nombre de *dispepsia de los líquidos* y se aconsejaba para su curación el régimen seco o xerofagia. En época reciente ha vuelto a ponerse sobre el tapete esta cuestión defendida por Huchard, el cual quiere que el enfermo no beba más que vaso y medio en cada comida, consistente en sopas muy espesas, carnes asadas, huevos y legumbres, desechando los alimentos demasiado acuosos y toda clase de frutas.

Otros médicos han concedido igualmente gran importancia a este régimen; pero hoy se ha abandonado por completo porque en realidad presenta muchos más inconvenientes que ventajas.

Es un procedimiento que exige grandes sacrificios por parte del enfermo y este acaba por abandonarlo a pesar de las indicaciones reiteradas del médico. Por otra parte, si el paciente tiene fuerza de voluntad bastante para seguirle con todo rigor, da lugar a un enflaquecimiento rápido y alarmante. Y por último, y esta es la razón más poderosa para que hoy haya caído en desuso el procedimiento; la digestión se favorece ingiriendo líquidos al mismo tiempo de los alimentos y no debemos prescindir, por lo tanto, en absoluto de las bebidas en individuos que

con mucha frecuencia presentan trastornos dispépticos antiguos.

En contraposición con este régimen seco se ha aconsejado por algunos la ingestión de abundantes bebidas calientes durante las comidas; pero no debemos ser sistemáticos en un sentido ni en otro, y lo mejor, en último resultado, será optar por un término medio, reduciendo algo la dosis de los líquidos, de 1.000 a 1.200 gramos al día, y que esta cantidad la ingiera el enfermo en muchas veces, distribuyéndola entre las comidas y las horas siguientes.

Bouchard, que es otro de los que han estudiado más a fondo esta cuestión, aconseja que se ingieran 375 gramos de bebidas en cada comida, descartando los líquidos que puedan dar lugar a fermentaciones. Y así, el enfermo beberá aguas minerales o agua mezclada con una tercera parte de cerveza, o una cuarta parte de vino blanco o una cucharada de las de café, de aguardiente.

En cuanto a los alimentos, Bouchard prohíbe en absoluto las sustancias grasas y respecto del pan, rechaza todo lo que sea pan tostado o corteza, debiendo separar cuanto sea posible las comidas: nueve horas lo menos de intervalo entre el almuerzo y la comida de la noche.

No deja de ser atendible el régimen de Bouchard y creo que éste y el propuesto por Dujardin-Beaumont son los métodos más dignos de tenerse en cuenta por los enfermos de dilatación del estómago.

Dujardin forma dos grupos muy diferentes de dilatados: diarreicos y estreñidos.

A los primeros les administra un régimen puramente vegetal: feculentos, legumbres y frutas. Los alimentos feculentos se tomarán en estado de puré, las legumbres cocidas y las frutas en compota. Como bebida recomienda la cerveza en cantidad de unos 300 gramos en cada comida y estas las separa cuanto sea posible.

Además aconseja el uso del agua sulfo-carbonada bajo la siguiente fórmula :

Sulfuro de carbono puro.	25 gramos
Esencia de menta.	1 gota
Agua.	400 gramos

Echese en un vaso de 500 centímetros cúbicos de cá-bida, agítese y déjese depositar, renovando el agua a medida que se la saca de la botella.

Se administran de cuatro a ocho cucharadas al día de esta agua y cada cucharada se vierte en medio vaso de leche o de cerveza.

Para los estreñidos sigue casi al pie de la letra el procedimiento de Bouchard, permitiendo el uso de las frutas, sobretodo los albérchigos y las uvas. Añade los pur-gantes salinos ligeros.

En resumen, se puede decir que la base principal para instituir un buen método de alimentación en los afectos de esta enfermedad es reducir cuanto sea posible el tra-bajo del órgano y para esto deben elegirse alimentos de fácil digestión y que sean nutritivos, en pequeñas can-tidades, rechazando en absoluto todos los que no tengan esta condición o puedan dar lugar a fermentaciones y flatulencias. Se prohibirán, por consiguiente, los manjares complicados, las salsas grasas y espesas, etc., lo mismo que las legumbres verdes y los manjares crudos.

El estado de puré es mejor para hacer uso de las legum-bres secas, las cuales substituyen algunos médicos por la glucosa o lactosa, que son hasta cierto punto substan-cias feculentas ya digeridas.

Es cualidad imprescindible que los alimentos que se empleen se hallen convenientemente preparados para que la digestibilidad sea lo más fácil posible.

Por eso son de gran utilidad, el polvo de carne, las pa-

pillas, las harinas, los polvos alimenticios. Las frutas pueden emplearse cocidas con más ventaja que crudas y siempre en pequeña cantidad.

DISPEPSIA

No enumeraré aquí las diferentes especies de dispepsia, porque no es el objeto de estas páginas entrar en disquisiciones sintomatológicas; únicamente conviene hacer resaltar, para los profanos, que la palabra *dispepsia* significa dificultad en la digestión y que esta dificultad puede ser debida a exageración funcional, a insuficiencia de la función o a perversión funcional. Esta es, en suma, la división más lógica de las dispepsias con relación al régimen alimenticio.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Dujardin-Beaumont es el que más detenidamente ha estudiado el régimen alimenticio de los dispépticos y su opinión es imprescindible para formar juicio en este asunto.

A los comprendidos en el primer grupo, es decir, a los enfermos de dispepsia por exageración funcional y, por consiguiente, por hipersecreción de jugo gástrico, ordena Dujardin un régimen exclusivamente vegetal: féculentos, legumbres y frutas, y como bebida preferible, la leche; algunas veces, cerveza; jamás vino.

A los que figuran en el segundo grupo de insuficiencia funcional y por lo tanto, defecto de secreción de jugo gástrico, recomienda la carne en forma asimilable de polvo o de pulpa, teniendo gran cuidado de que la cantidad que se disponga se halle en relación con el poder diges-

tivo del enfermo. Es conveniente en estos casos la leche, porque el ácido lácteo aumenta el poder digestivo del estómago.

Herzeu recomienda una mezcla de caldo y leche que puede prestar buenos servicios. Y como lo que se necesita en algunos enfermos de esta naturaleza es aumentar la acidez del jugo gástrico, puede permitírseles el uso del vino en pequeñas cantidades o del agua adicionada con un poco de aguardiente, que gozan de aquella propiedad.

Por último, en los dispépticos por perversión funcional con trastornos simpáticos, como el vértigo estomacal, por ejemplo, es preciso disminuir toda irritación de la mucosa del estómago, lo cual se conseguirá con un régimen de legumbres, feculentos y frutas, como el aconsejado para los del primer grupo y empleando como bebida única la leche.

Como se desprende de lo dicho, el régimen vegetal es la base de la alimentación en la mayor parte de casos de dispepsia, pero conviene saber formular este tratamiento para que produzca el objeto apetecido.

Debe emplearse con preferencia el pan tostado o la corteza del pan. De los feculentos, deben aconsejarse los purés de patata, de judías, de lentejas, de harina de maiz, la harina de avena mondada, la de cebada y las pastas alimenticias. Las legumbres también se administrarán en forma asimilable, como juliana en puré, guisantes en puré, ensalada cocida, espinacas, acederas y judías verdes. Las frutas, excepción hecha de las uvas, deben cocerse o tomarse en compota. Y en cuanto a bebidas, ya hemos dicho que la leche o la cerveza en pequeña cantidad, eran las preferibles.

De todos modos y aunque este régimen vegetal ha sido tan recomendado por verdaderas autoridades médicas, como Dujardin-Beaumont, yo no puedo menos de aconsejarlo.

sejar que se observe atentamente si el enfermo soportará sin detrimento alguno esta alimentación, a fin de eliminar de ella las substancias que no sean bien toleradas, no debiendo olvidar en ningún caso que el enfermo dispéptico tiene diferente capacidad digestiva para unos alimentos que para otros.

Yo creo que lo mejor en los casos de cronicidad de la dispepsia, es dividir el régimen alimenticio en tres etapas, procedimiento que recomienda mucho Robin.

En la primera etapa se somete al enfermo a dieta de leche absoluta, dándole cada tres horas medio litro; de modo, que desde las siete de la mañana a las diez de la noche ingiera el paciente unos tres litros de leche, advirtiéndole que el medio litro debe tomarlo a sorbos pequeños; y una vez establecida la tolerancia, puede aumentarse la cantidad hasta cinco litros al día, siendo preferible siempre la leche caliente, cruda y sin desnatar. Únicamente en el caso en que no sea tolerada la leche cruda, se la desnatará y añadirá agua de Vichy o agua de cal en pequeñas dosis.

La dieta de leche puede dar lugar a enflaquecimiento en un principio, pero lo general es que esta pérdida se repare pronto. En caso de que no se observe reparación después de quince días de sometido el enfermo a este tratamiento, debe cesar el régimen lácteo absoluto, lo mismo que cuando no se tolere la leche, aun después de haber ensayado para asegurar su tolerancia dar cinco minutos antes de la toma de leche, dos gotas de láudano.

Algunos aconsejan añadir a la leche polvo de carne, comenzando por 30 gramos hasta 200, pero a mi modo de ver en esta primera etapa, lo mejor es el régimen lácteo absoluto.

La segunda etapa durará veinte días o un mes y durante ella, se organizarán las comidas del siguiente modo:

AL DESPERTAR: Medio litro de leche.

A LAS ONCE : Almuerzo compuesto de alimentos fácilmente digeribles, como sopas de sémola, pastas alimenticias, purés de patata, de zanahoria, de alcachofas, de nabos, etc., harinas de vegetales nitrogenados, como garbanzos, lentejas, habichuelas; yemas de huevo, arroz, etc., y leche, como bebida.

A LAS CUATRO : Medio litro de leche.

A LAS SIETE Y MEDIA : Comida compuesta de los alimentos citados y leche como bebida.

Durante los últimos días de esta etapa se dará al enfermo un poco de pescado hervido (sollo, merluza, mero) o pequeñas cantidades de carne cruda o cocida y desprovista de partes tendinosas.

Después de esta segunda etapa se establecerá el régimen normal que seguirá el enfermo hasta su curación, y para proceder con más claridad enumeraré los diferentes alimentos de que puede hacer uso el enfermo.

PESCADOS.—Este alimento debe darse hervido, prohibiendo en absoluto los pescados grasos, como el salmón, la sardina, la caballa, la anguila, la carpá y el arenque. De entre los mariscos y crustáceos, se permitirán las ostras; los demás deben desecharse.

CARNES.—Se permitirá toda clase de carnes, excepción hecha del pato, la perdiz y el faisán fresco, prohibiéndose las salsas y los condimentos, menos la sal, en poca cantidad. Las carnes deben ser cocidas y bien masticadas.

LEGUMBRES.—Se pueden recomendar los garbanzos, las lentejas, las habichuelas rojas y blancas, las habás, las patatas, las espinacas, las alcachofas, el arroz, las zanahorias y la achicoria. Estas legumbres deben tomarse en estado de puré, cocidas con agua y leche y espesadas con yemas de huevo. Los individuos flacos pueden agregar a las legumbres un poco de manteca muy fresca.

POSTRES.—Frutas muy maduras cocidas o en conserva.

También se puede permitir el uso de las uvas, melocotones y peras sin hervir.

Todos los alimentos capaces de excitar la función gástrica o que favorezcan las fermentaciones ácidas, deben ser prohibidos. En este grupo se comprenden los siguientes: carnes de cerdo, carnes mechadas y adobadas, salazones, entremeses, mantequilla cocida, todas las grasas, chocolate, cacao, condimentos (pimienta, mostaza, pepinillos), vinagre, ensaladas, trufas, setas, golosinas.

BEBIDAS.—El enfermo beberá según su sed, con tal de que no sea en exceso.

Las bebidas más aconsejadas son: la leche desnatada y no hervida, el agua pura y las aguas minerales cálcicas no gaseosas (Evian, Alet, Coudillac). Recomiendan algunos durante la comida tomar infusiones calientes y ligeras de té, manzanilla, tila, hojas de naranjo con un poco de azúcar candé pulverizado. Germán See dice de estas infusiones que son un verdadero medio de tratamiento.

Otros aconsejan durante la comida una solución de bicarbonato sódico de 5 gramos de esta sal por un litro de agua.

Se prohibirán el vino, las bebidas alcohólicas, el *champagne*, el agua de Seltz, las bebidas gaseosas, el café fuerte y el té concentrado.

La bebida que se puede consentir a los hãstiadados de la leche es la cerveza de Malta.

Fuera de las horas de las comidas se prohibirá en absoluto toda bebida.

Existe algùn desacuerdo entre los m̀dicos acerca de las sopas en general y del caldo en particular. Yo creo, a pesar de otras opiniones en contrario, que el caldo es un alimento tónico y digestivo que conviene en la generalidad de los casos con tal de que sea fresco, hecho

lentamente, lo menos en seis horas, con muchas legumbres, sin ningún hueso, poca sal y desengrasado con rigor.

Tal es, en suma, el régimen alimenticio de los dispépticos.



ENFERMEDADES INTESTINALES
DISPEPSIA INTESTINAL



IV

ENFERMEDADES INTESTINALES

DISPEPSIA INTESTINAL

Reina alguna confusión todavía en el estudio de esta enfermedad, pues es poco conocido el papel que desempeña el jugo intestinal, pero de todos modos sabemos que la dispepsia intestinal son los trastornos crónicos de la digestión que se produce en el intestino por perturbaciones fisiológicas o aparición de actos anormales que no sean producidos por lesiones profundas.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—El ser poco conocida la enfermedad no obsta para saber que la base de todo tratamiento ha de ser en ella el régimen y respecto de este hemos de referirnos forzosamente para su estudio a lo dicho por Baumés que por ser «muy flatulento», o dispéptico intestinal fué quien estudió más detenidamente esta cuestión y estableció un régimen que juzgaba como el más adecuado para conseguir la curación.

He aquí los alimentos permitidos por Baumés:

Pan de trigo, no muy tierno y bien cocido.

SOPAS.—Sopa de pan con caldo de carne o con manteca fresca.

CARNES.—Buey, carnero, ternera, cabrito, cordero, carne de pluma, carnes blancas, cocidas o asadas, sin más salsa que su propio jugo y desprovistas por completo de grasa.

Huevos pasados por agua.

PESCADOS.—Merluza, lenguado, raya, rodaballo, lota, tenca, trucha, carpa y salmónete. Estos han de ser hervidos aderezados con un poco de aceite de oliva, vinagre y sal, o fritos en manteca fresca, sin condimento ni salsa de ninguna clase.

LEGUMBRES.—Achicoria, acedera, apio, zanahorias, cardos y acelgas, fritas con manteca fresca o en jugo de carne sin grasa, espárragos, alcachofas, guisantes o judías verdes muy tiernas.

FRUTAS.—Melocotón, pera de agua, ciruela claudia, fresas, cerezas. La ciruela y la pera pueden emplearse cocidas o en compota con ventaja; las demás frutas, estando en sazón, se pueden comer crudas.

CONFITURAS.—Jalea de membrillo, de manzana, grosella y albaricoque.

Se considerarán como prohibidos los siguientes alimentos:

LEGUMBRES.—Habichuelas, coles, lentejas, garbanzos, habas, rábanos, patatas, escorzonera, espinacas, remolachas, ensaladas crudas y legumbres cocidas.

FRUTAS.—Castañas, manzanas, peras que no sean de agua, albaricoques, uvas y frutas de pulpa seca.

Todas las substancias feculentas que no contienen gluten o lo contienen en muy poca cantidad, como todo lo que sea pastelería o pastas no fermentadas.

SALSAS.—Todas y especialmente las que contienen grasas.

En la dispepsia intestinal, la mejor bebida es el agua, si bien pueden permitirse los vinos de Burdeos, los de

Borgoña ligeros, los Beaujolais y algunos de España como los de la Rioja tintos, en pequeñas dosis, debiendo prohibirse en absoluto los vinos blancos, los vinos nuevos, la cerveza demasiado añeja o demasiado nueva, los elixires, las bebidas espirituosas y los licores.

Tal es el régimen de Baumés que se considera como el mejor por todos los autores en la dispepsia intestinal; no hemos, pues, de añadir una palabra más a lo dicho.

DIARREA

Muchas veces nos encontramos en la práctica con diarreicos en los que la medicación apropiada no surte efecto beneficioso alguno, y el médico se desespera ante este contratiempo, sin saber a qué atenerse hasta que averigua que el enfermo hace uso de una alimentación impropia que mantiene el flujo diarreico proporcionando materiales a las fermentaciones y a la putrefacción intestinales.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—El régimen que se establezca dependerá de las causas a que obedezca la diarrea. Así, cuando esta presenta una marcha aguda, o bien en el momento de una exacerbación en el curso de una diarrea crónica, uno de los medios mejores de contener el flujo, es reducir la alimentación o suspenderla en absoluto durante algunos días. Lo mismo puede hacerse cuando se trata de una diarrea por indigestión o por empacho gastrointestinal agudo, o en el cólera morbo o en la diarrea disenteriforme.

Crean algunos que la dieta acuosa observada con rigor, aunque sea varios días seguidos, puede dar lugar a gra-

ves inconvenientes, y no hay tal cosa, pues por la acción del agua, la tensión del sistema circulatorio no se deprime mucho, el músculo cardíaco se contrae con cierto vigor y se mantiene la secreción urinaria, por la cual son arrastradas hacia el exterior las sustancias tóxicas, cuya retención sería peligrosa.

A veces basta disminuir mucho la cantidad de alimentos ingeridos o someter al enfermo a una dieta especial absoluta, como la dieta láctea, por ejemplo, para que cese la tendencia a la diarrea.

Sin embargo, en ciertos casos conviene dar alimentos muy nutritivos y de fácil digestión, en pequeñas cantidades, con el objeto de limitar las fermentaciones y las putrefacciones intestinales, que son causa con frecuencia de auto-intoxicaciones. La división o desmenuzamiento de las sustancias alimenticias facilita mucho su digestión, puesto que permite mayor contacto entre las sustancias ingeridas y los jugos digestivos. En esto se funda el recomendar la carne muy picada, casi reducida a polvo, y el que la forma más adecuada de administrar las legumbres sea la de puré. Se preferirán las sopas de leche con tapioca, sémola y pastas de gluten o de Italia, muy finas.

En los diarreicos se observan casos verdaderamente dignos de especial estudio. En algunos desaparece la tendencia a la diarrea con la supresión de la carne, y en otros, por el contrario, no toleran las legumbres ni ninguna clase de alimento que no sea carne, la cual digieren bien y les produce efectos astringentes maravillosos.

Entre los alimentos y bebidas que con frecuencia provocan la diarrea, se encuentran las grasas, las salsas grasientas, las carnes grasas, el pan moreno, el pan de especias, la miel, las legumbres verdes, cocidas o crudas, la fruta verde, las ciruelas, la sidra y el vino dulce, y el café con leche, sobretodo si contiene achicoria.

Además, se deben tener en cuenta para establecer un régimen alimenticio adecuado las susceptibilidades y las predisposiciones de los enfermos. Así, se ven individuos que no pueden comer determinados manjares, sin experimentar un gran trastorno intestinal. En la mayoría de las personas la leche produce estreñimiento; en algunos da lugar a diarrea. Y ya que hablo de la leche bueno será indicar cómo obra en la economía. El régimen lácteo tiene la inmensa ventaja de no llevar al organismo ninguna toxina resultante de fermentaciones o putrefacciones exteriores; además, las sustancias alimenticias están contenidas en la leche bajo una forma fácilmente digerible, y al mismo tiempo la lactosa produce en el estómago una cantidad grande de ácido láctico, que hace las veces de antiséptico intestinal, y parece lógico aceptar que disminuye el microbismo y sus consecuencias.

Gilbert y Dominici han observado en enfermos sometidos al régimen lácteo, que el número de microbios contenidos en los excrementos disminuía notablemente.

El régimen lácteo será completo o parcial, según las circunstancias.

El paso del régimen lácteo completo al mixto o al régimen sin leche se hará por medio de gradaciones sucesivas, a fin de evitar trastornos que influirían necesariamente en la duración de la dolencia.

Se darán al principio sopas de leche y huevos, éstos pasados por agua, revueltos con leche o con caldo, y también mezclados con sopa. Más adelante, se recurrirá a las aves tiernas, como pichón, pollo; o a los pescados magros: lenguado, merluza, rodaballo; y finalmente a las carnes a la parrilla o asadas, debiendo tener cuidado de mascarlas mucho, o bien picarlas finalmente o reducir las a pulpa, cuando el estado de la dentadura así lo exija.

Las legumbres se comerán en forma de puré o de harina.

Pueden emplearse para combatir las diarreas ligeras algunos alimentos y bebidas que provocan el estreñimiento, como el chocolate, el arroz, las frutas ricas en tanino (membrillo), el té y el rón a pequeñas dosis. Y de ahí el uso vulgar y corriente del agua albuminosa y del cocimiento de arroz.

Dujardin-Beaumont cree que el régimen alimenticio de las diarreas no puede basarse más que en los cuatro medios siguientes: la leche, la carne cruda, las peptonas y los polvos de carne.

El régimen lácteo rigurosamente seguido, es lo único que consigue exterminar las diarreas crónicas, excepción hecha de una variedad que es rebelde a este tratamiento y a todos los indicados: me refiero a la diarrea tuberculosa.

Y debo de advertir que todas las ventajas que tiene el régimen exclusivo de leche bien seguido, son inconvenientes manifiestos para la curación en los enfermos que no tienen la constancia que requiere el empleo de este tratamiento, porque las infracciones al régimen perpetúan la diarrea en vez de curarla y acaban por sucumbir los que no saben o no tienen suficiente fuerza de voluntad para arrostrar la monotonía de esta clase de alimentación.

Durante la pasada campaña de Filipinas, he visto muchos ejemplos de esta naturaleza. En los hospitales había muchos soldados afectos de diarreas crónicas tropicales sujetos al régimen lácteo exclusivo, y algunos de éstos que no sabían resistir a la tentación de comer frutas y otras cosas que les llevaban los compañeros que les visitaban, sucumbían a la enfermedad, mientras otros volvían a sus batallones respectivos después de una temporada mayor o menor de estancia en el hospital sometidos a la alimentación de leche.

La vuelta a la alimentación ordinaria debe hacerse con precauciones y muy lentamente. Cuando veamos que la diarrea ha cesado por completo se pueden emplear los polvos de carne o la carne cruda con cuidado, no aumentando mucho las dosis de estas sustancias. También se pueden ensayar entonces las peptonas mezcladas con la leche. Bazile Feris las prefería a la carne cruda y a los polvos de carne.

De este modo, paulatinamente, se llegará a restablecer la alimentación ordinaria guiándonos por la digestibilidad de los alimentos.

El membrillo, las sustancias que contienen tanino como la alcachofa y la clara de huevo, aunque no son de gran importancia, reúnen propiedades astringentes que las pueden hacer útiles algunas veces.

La leche también juega un gran papel como agente curativo en la diarrea de los niños. En estos casos se le puede adicionar un poco de agua de cal.

Y puesto que se ha hablado antes de la digestibilidad de los alimentos será conveniente que demos aquí la tabla de digestibilidad que pueda servir de guía a esta clase de enfermos.

Digestibilidad de los alimentos más comunes (1)

<u>Alimentos</u>	<u>Horas</u>	<u>Minutos</u>
Anades domésticos asados.	4	10
Anades salvajes asados.	4	30
Arroz hervido.	1	—
Bifteck ordinario.	3	—

(1) Los números indican las horas y minutos de tiempo necesario para una digestión completa en persona sana y normal.

<u>Alimentos</u>	<u>Horas</u>	<u>Minutos</u>
Carne de carnero asada.	3	15
Carne de carnero cocida.	3	—
Carne de cerdo asada.	5	15
Carne de cerdo cocida.	4	—
Carne de cerdo estofada.	3	—
Carne de cerdo frita.	4	15
Carne de cordero asada.	2	30
Carne salada cocida.	4	15
Carne salada de cerdo cruda.	3	—
Carne de vaca asada.	3	—
Carne de vaca frita.	4	—
Corazón de buey frito.	4	—
Chuletas cocidas.	3	45
Gallo de monte asado.	2	15
Grasa de cordero derretida (guisado)	4	—
Grasa de vaca derretida (guisado).	5	—
Hígado frito.	2	—
Huevos batidos crudos.	1	50
Huevos con manteca.	2	15
Huevos frescos con leche.	3	—
Huevos frescos crudos.	2	—
Huevos frescos duros.	3	30
Leche al natural.	2	15
Leche hervida.	1	40
Manteca derretida.	3	30
Merluza cocida.	2	—
Nabos cocidos.	2	30
Oca salvaje asada.	2	—
Ostras frescas crudas.	2	55
Ostras frescas fritas.	3	15
Pan de trigo.	3	30
Pan de grano turco.	3	15
Pan hervido.	2	45

<u>Alimentos</u>	<u>Horas</u>	<u>Minutos</u>
Pastelería.	3	—
Patatas asadas.	3	30
Patatas cocidas.	3	30
Patatas al horno.	2	30
Pescadilla de mar frita.	3	30
Pescado hervido.	2	05
Pollo asado.	2	30
Pollo cocido.	2	15
Pollo en estofado.	2	45
Queso (viejo).	3	30
Salchichas.	3	20
Salmón fresco hervido.	1	35
Salmón salado.	4	—
Sesos fritos.	1	45
Sopa de pan, caldo y legumbres.	4	—
Sopa de ostras.	3	—
Sopa de pescado.	1	30
Tapioca.	2	—
Ternera cocida.	4	—
Ternera frita.	4	40
Tripa cocida.	1	50
Trucha fresca cocida.	1	30

DISENTERIA

Es de las enfermedades en que el régimen alimenticio desempeña papel más importante, bastando por sí solo para conseguir una curación completa en las formas leves; y en las graves, para disminuir poderosamente la tenacidad

y la duración de la dolencia. En cambio, si el régimen es mal dirigido, puede hacer fracasar las medicaciones más racionales. Y es además, importante también fijar de modo categórico el régimen alimenticio a que debe ser sometido el disentérico, porque en este punto existen, entre los médicos, dos opiniones completamente antitéticas.

Creer unos que los enfermos de disentería deben estar sujetos a una dieta absoluta, y opinan otros, por el contrario, que estos pacientes deben alimentarse bastante para conservar las fuerzas que la tenacidad de la dolencia hacen decaer de modo extraordinario.

Hoy, afortunadamente, cada día son menos los partidarios de la dieta absoluta, la cual solo conviene de momento en los casos que se caracterizan por inapetencia y vómitos.

Los que hemos practicado en países cálidos donde la disentería es enfermedad endémica, hemos podido comprobar la necesidad de la alimentación y los pésimos resultados a que da lugar la dieta absoluta.

Los alimentos que se administren deben ser susceptibles de ser digeridos en las primeras vías, como las carnes musculares sin grasa, el pescado, los huevos y las pastas ricas en gluten. Durante la agudez de la dolencia, la alimentación líquida, a base de caldo desengrasado y leche, los cuales pueden darse simultáneamente. Si el enfermo tolera bien la leche, debe ser ésta el alimento preferido a todos los demás líquidos alimenticios, pues bajo su influencia, las deposiciones disminuyen, cambian de carácter y adquieren consistencia.

La leche se tomará hervida y tibia, administrándola, a ser posible, a la dosis de 30 a 50 gramos cada diez minutos; de modo que el enfermo tome al cabo del día de dos a tres litros. En caso de repugnancia se le añadirá

una o dos cucharadas de agua de cal por vaso o de agua de Vichy, café, té o sal común.

Las bebidas serán esencialmente emolientes : cocimiento de cebada, de arroz, cocimiento blando de Sydenham, agua de Vichy, té, agua albuminosa. El vino y los alcohólicos únicamente se administrarán en las formas malignas con tendencia al colapso y en las que la postración de fuerzas es considerable.

Cuando se hayan dominado los síntomas agudos, se darán sopas de caldo o leche a las que se añadirán huevos, si son bien tolerados, en número de dos a seis al día.

Y si la alimentación es indispensable en el período agudo de la disentería, mucho más lo será cuando la enfermedad tienda al estado crónico, y entonces también el régimen lácteo puede prestar grandes servicios. Pero en estos casos, la desnutrición, el agotamiento de fuerzas y el hambre que atormenta de modo cruel a los enfermos, nos obligan a recurrir a los alimentos sólidos, entre los cuales serán preferidos los huevos, los pescados, las ostras y las carnes blancas, por ser los que mejor se toleran y al iniciarse la convalecencia se incluirán en la alimentación las carnes negras.

Trousseau aconsejaba en el período crónico el uso de la carne cruda, considerándola como el mejor reconstituyente en esta dolencia.

ENTERITIS

La enteritis (inflamación del intestino) se ha confundido a menudo con la diarrea, lo cual es un error manifiesto, porque si bien es verdad que la diarrea es síntoma

frecuente de la enteritis también hay enteritis con estreñimiento. Debemos, pues, estudiar el régimen especial que deben seguir los atacados de esta enfermedad, diferente al que hemos indicado para la diarrea.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Responderá siempre a las indicaciones siguientes: 1.^a no irritar el tubo digestivo; 2.^a no suministrar materias susceptibles de putrefacción y dar toxinas.

Los albuminoides son los alimentos que más favorecen el desarrollo de los microbios de la putrefacción y por lo tanto deben ser reemplazados por los hidratos de carbono, cuyos productos de transformación no son nocivos.

Por esta razón el régimen mejor en la enteritis es el lacto-harinoso, porque la leche es un alimento antipútrido. Dominici y Gilbert han demostrado que la leche hace disminuir el número de microbios del intestino más que los antisépticos intestinales.

La leche puede darse, como hemos dicho ya en otro lugar, de diferentes modos: ya pura, ya en las diversas formas de *leche fermentada*, según el individuo la tolere mejor en una forma u otra.

Los *alimentos farináceos*, como harinas de cereales, arroz, pastas alimenticias son muy convenientes en la enteritis, porque bajo su influencia disminuyen los microbios de la putrefacción y en cambio reaparece y se desarrolla la flora normal del intestino.

CAFÉ KNEIPP.—Es cebada tostada perfumada por el vapor del moka y se prepara haciendo hervir una cucharada de polvo en una taza de agua.

CACAO DE AVENA.—Es una mezcla de harina de avena y cacao desgranado.

Las *sopas* se preparan con harinas de cereales y las más conocidas son: las cremas de cebada, de avena, de arroz, de trigo, de maíz, la sémola, la tapioca, el sagú, el arrow-root, etc.

Para prepararlas se puede hacer cociendo la harina en agua durante 20 ó 30 minutos, añadiendo un poco de manteca fresca en el momento de servirla, o bien, añadiendo después de cocida la harina de un quinto a medio litro de leche cruda calentada a 60°. También pueden prepararse con leche solo.

Para preparar el caldo de legumbres según la fórmula de Mery se hace hervir durante cuatro horas en un litro de agua:

Patatas.	65 gramos
Coles.	65 »
Nabos.	25 »
Guisantes o judías secas.	25 »

Después de cocido esto se añadirán 15 gramos de sal por litro.

Sirve el caldo de legumbres para preparar las sopas farináceas, con la ventaja de que tienen mejor gusto y son ligeramente laxantes.

Los harinosos sólidos comprenden el pan, las pastas y los puddings.

Las *legumbres secas*, judías, guisantes, lentejas, etc., pueden usarse, pero hay que advertir que las mondadas son más fácilmente digeribles; y las *frutas* como las cerezas, fresas, membrillos, manzanas, peras y ciruelas, se emplean cocidas o en compota con buen resultado.

Con estos elementos se constituirá el régimen alimenticio de los entéricos.

Debe hacer el enfermo cuatro comidas al día; dos grandes y dos pequeñas; y beber poco, aunque en cantidad suficiente para producir una secreción urinaria de 1.200

a 1.500 centímetros cúbicos. Durarán las comidas pequeñas lo menos 20 minutos, y las grandes tres cuartos de hora. Comerá con lentitud y masticará con cuidado. La leche la beberá el enfermo muy despacio, a pequeños tragos o a cucharadas. Después de cada comida, descansará una hora, sin dormir, en una *chaise longue* o sofá, leyendo o entreteniéndose en un trabajo manual ligero.

Veamos ahora como se dispondrán las comidas.

A LAS OCHO.—Desayuno. Sopa espesa harinosa cocida con agua, leche o caldo de legumbres, o cacao de avena. Bizcochos o galletas. Confituras. Beber agua, leche o kefir un cuarto de litro.

A LAS ONCE.—Almuerzo. Uno o dos huevos al plato. Pastas alimenticias con manteca fresca, arroz o puré de legumbres secas o patatas. Puddings. Soufflé, cremas o mermeladas. Galletas, pan tostado, bizcochos. Al fin de la comida beberá un vaso de agua, o una taza de infusión caliente de manzanilla o de azahar.

A LAS CUATRO.—Merienda. Sopa o harina lacteada con agua o leche. Galletas o bizcochos. Dulces o frutas cocidas. Como bebida un cuarto de litro de agua, leche o kefir.

A LAS SIETE.—Comida. Sopa con agua o caldo de legumbres con una yema de huevo. Pastas, legumbres secas, arroz o legumbres verdes. Puddings. Pan o galletas. Al terminar medio vaso de agua o infusión caliente de tila.

Este régimen deberá modificarse en las recrudescencias de la enfermedad y durante los períodos de autointoxicación, en cuyo caso se reducirá la cantidad de alimentos, se suprimirán los huevos y la leche, y las sopas se harán con agua.

Cuando se observe que el intestino vuelve a su normalidad, se podrá permitir la carne a dosis moderadas: 100 gramos en el almuerzo y 50 en la comida. Se permi-

tirán las carnes asadas en cazuela o a la parrilla, rojas o blancas, volatería, pescados magros, el cerdo asado y frío y el jamón.

En caso de *estreñimiento* se emplearán las sopas de harina de avena o cebada con caldo de legumbres o suero; el desayuno y la merienda se comprenderán de youghourt azucarado con lactosa. Como postre se recomendarán las mermeladas de frutas frescas.

Por el contrario, en caso de *diarrea* las sopas serán de agua o leche y como bebida la leche o el kefir número 2. Para postre especialmente el dulce de membrillo.

Hay que atender, en fin, a las susceptibilidades del individuo, procurando variar en lo posible la alimentación para evitar el cansancio.

Este régimen debe seguirse mucho tiempo para conseguir una curación definitiva.

ESTREÑIMIENTO

Muchas veces el estreñimiento es consecuencia o síntoma de una enfermedad, y en este caso es preciso atacar la causa convenientemente. Pero hay otros muchos casos en que se presenta aislado, bien por atonía intestinal o por espasmo y a esta clase de estreñidos es a los que nos referiremos en el régimen alimenticio que vamos a exponer.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—En los casos de atonía intestinal se tratará de despertar la sensibilidad de la mucosa y la contractibilidad de la fibra muscular. Uno de los primeros cuidados que se deben tener es que el en-

fermo haga las comidas a hora fija y que dedique a ellas el tiempo necesario. Se tendrá en cuenta también el estado de la dentición y si es preciso se le impondrá el uso de la dentadura postiza.

He aquí algunos datos acerca de los alimentos usuales.

POTAGES.—Los potages o sopas de legumbres verdes son recomendables mientras no contengan especias.

PAN.—Será bien cocido, siendo preferible el de cebada, centeno, avena o el pan completo (de trigo con salvado y harina) no muy tierno.

Se permitirán las *carnes* de todas clases siendo frescas y sin salsas, y lo mismo se puede decir de los *embutidos*. El jamón fresco constituye un alimento excelente.

La *caza*, siendo fresca y los *pescados* de carne magra (lenguados, pescadillas y truchas) pueden autorizarse al enfermo.

No conviene en cambio las grasas por ser de difícil digestión y las frituras.

La *leche*, produce generalmente estreñimiento. Los lacticiños y los huevos pueden emplearse pero no tienen ventaja alguna toda vez que por su fácil digestión no favorecen la contracción muscular.

La parte principal de la alimentación estará constituida por las *legumbres frescas*, pues su riqueza en agua y en celulosa produce una acción muy favorable en el estreñimiento.

Se permitirán también los alimentos azucarados, los quesos frescos y las frutas cocidas o crudas, excepción hecha de las fresas, las frambuesas y los madroños que se prohibirán por contener mucho tanino.

Se prohibirán también las harinas, pastas y féculas.

Las *bebidas* se tomarán frías y se podrá elegir entre el vino blanco muy diluido en agua, las cervezas malteadas, la sidra o el agua pura. El café con leche, sobre-

todo si contiene achicoria será un buen desayuno para el estreñido.

En el estreñimiento por espasmo intestinal se observará el siguiente régimen alimenticio :

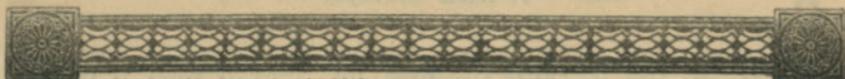
ALIMENTOS PERMITIDOS.—Caldos de centeno o de avena ; carnes de carnicería y de corral que sean frescas y libres de tendones, nervios, pellejos y vasos, asadas al horno o a la parrilla ; el jamón magro no ahumado ; la caza fresca ; manteca fresca de vaca ; los pescados magros cocidos ; los lacticios y los huevos ; las legumbres frescas finamente majadas ; las harinas, féculas y pastas alimenticias ; los quesos secos y las pastas secas, compotas de frutas cocidas sin huesos, pepita ni piel. Como *bebida* el vino blanco, las cervezas ligeras, agua, infusiones, no muy cargadas de té, manzanilla o tila.

Se prohibirán el pan tierno, las carnes manidas, los embutidos, grasas, pescados fritos, ensaladas, quesos frescos, frutas que contengan tanino, vino tinto, licores fuertes, y alcohólicos en general.

Con este régimen alimenticio y un poco de ejercicio se logrará regularizar la función intelectual y curar, por consiguiente, el estreñimiento.

ENFERMEDADES DEL HIGADO

ENFERMEDADES DEL HIGADO



V.

ENFERMEDADES DEL HIGADO

El régimen alimenticio en las enfermedades del hígado tiene tanta importancia como el tratamiento curativo a que se someta al enfermo, puesto que una medicación concienzudamente establecida se estrellaría contra una alimentación inadecuada o un exceso en las bebidas alcohólicas.

Claro que el régimen variará en cada caso particular, según el fin que nos propongamos conseguir; pero tendrá siempre por punto de partida el recuerdo de las funciones complejas de la glándula y el conocimiento lo más exacto posible de la lesión anatómica que se pretenda atacar.

CONGESTION CRONICA

Es de capital importancia el papel que desempeña el régimen alimenticio en el desarrollo de la congestión crónica del hígado.

El abuso del alcohol durante un tiempo más o menos prolongado en nuestros climas templados basta y precede con frecuencia al comienzo de un infarto del hígado. Influyen también de modo considerable el uso de una alimentación demasiado condimentada y la costumbre de hacer comidas demasiado copiosas.

Esto tiene una explicación por demás lógica. Los actos digestivos, aun en estado normal van acompañados de aumento de volumen del hígado, el cual vuelve a su volumen fisiológico después de terminada la digestión.

Pero como a mayor alimentación mayor aumento del hígado, puede llegar un momento en que éste traspase ciertos límites y entonces no podrá volver a su volumen normal y la congestión crónica se constituirá de modo definitivo.

Puede suceder que sin excesos alcohólicos ni alimenticios se presente la congestión crónica, y esto ocurrirá cuando se hallen aumentadas las fermentaciones gástricas o intestinales, pues en este caso el hígado no tolerará sin reaccionar, el aflujo de sustancias no elaboradas del todo o de productos tóxicos que no puede neutralizar.

Así se explica lo que afirmaba Bouchard de que en el 23 por 100 de los gastroectásicos existía congestión del hígado, y se comprende también la presencia de la enfermedad en los dispépticos.

En el hígado sufren los alimentos después de digeridos y sometidos a la absorción intestinal, una elaboración especial, tanto si pertenecen a los nitrogenados como a los hidrocarburos o a las grasas; por lo tanto, si deseamos que el hígado permanezca en reposo, lo cual alejaría las causas de congestión, sería conveniente apelar a la dieta absoluta.

Pero como este régimen, que sería el mejor, no se puede emplear en la práctica por ser demasiado radical, haremos por acercarnos a él lo más posible, procurando bus-

car los alimentos que ocasionen el menor trabajo de elaboración al hígado y que por consiguiente den lugar al *mínimum* de congestión hepática.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Ya antiguamente habían observado los clínicos que estos enfermos de congestión crónica digerían mal los cuerpos grasos, y por este motivo rechazaron el empleo de las *grasas* en la alimentación de los hepáticos. Ahora con más fundamento sabemos que la ingestión de las sustancias grasas va seguida de una acumulación de gotitas grasientas en la periferia del lóbulo, y como para la emulsión de las grasas es indispensable la bilis, el hígado tiene que trabajar para producirla. Por otra parte, los antiguos fisiólogos creían que era imprescindible el paso de la bilis al intestino para conservar en buena salud a un animal cualquiera, y hoy está demostrado categóricamente que no se necesita este paso de la bilis al intestino con tal que se excluya de la alimentación del enfermo toda sustancia grasa.

Desechemos, pues, sin temor alguno los alimentos de esta naturaleza en los enfermos de congestión del hígado. Los potages de legumbres son preferibles a las sopas grasas.

Las sustancias *albuminóideas* son modificadas por el hígado. Claudio Bernard demostró este hecho por medio del siguiente experimento: en la vena yugular de un conejo inyectó albúmina de la clara de huevo y vió que reaparecía en la orina; la inyectó entonces en la vena porta del hígado y observó que no se producía el mismo efecto, por lo que vino a sacar en consecuencia que la albúmina se hace asimilable pasando a través del hígado. Esto no quiere decir que se deban de proscribir las carnes, pues en realidad los hepáticos las toleran relativamente bien, pero sí que conviene elegir aquellas que sean menos excitantes y de más fácil digestión: la ternera, el cordero, el pollo cebado, las patas de carnero o de cerdo,

son preferibles a las carnes de buey y de carnero que se toleran más difícilmente.

Algunos autores, y entre ellos Dujardin-Beaumetz, recomiendan la carne muy cocida, casi en estado de gelatina, debiendo rechazar la carne muy manida, la caza de pelo y los productos conservados de la carne de cerdo, excepción hecha del jamón poco salado.

Se ha dicho que se deben rechazar los *huevos* del régimen de los enfermos del hígado, y yo no veo el motivo que haya para ello; más aún, creo que los huevos constituyen un alimento aceptable para esta clase de enfermos. También puede admitirse el *pescado* con tal de que sea lo más fresco posible y fácilmente digerible, debiendo suprimirse los de difícil digestión, como el salmón, el atún, la caballa y la anguila. A estos debe añadirse la prohibición absoluta de la langosta, langostino, cangrejos y toda clase de crustáceos.

Las *conservas* tampoco deben permitirse porque sufren con mucha frecuencia fermentaciones.

Pueden aconsejarse los *feculentos* en cantidad moderada, cuando nos hallemos plenamente convencidos de que la función glicogénica del hígado se conserva en estado normal. Pero cuando creamos que el trabajo de transformación del almidón ingerido sea demasiado considerable y pueda ocasionar una excitación desfavorable para el hígado, se suprimirán los *azúcares*. Lo mismo se hará cuando el enfermo de congestión hepática esté diabético.

Es preciso hacer notar que se necesita la existencia de una cantidad regular de glicógeno para que el hígado pueda desempeñar ciertas funciones, sobre todo para detener los venenos, y aunque el organismo podría formar glicógeno de las sustancias albuminoideas, resultará mucho menos complicada la formación de aquel por transformación de los *hidrocarbonados*, feculentos o azúcares. Por esto, siempre que sea posible, no rehusaremos el em-

pleo de los hidrocarbonados en el régimen de los hepáticos.

Las *hortalizas* y en general todas las legumbres frescas y bien cocidas, deben aconsejarse en gran cantidad y otro tanto podemos decir de las frutas, sobretodo de las uvas, que deben desempeñar un papel importante en la alimentación de estos enfermos. Según Dujardin-Beaumont, estos enfermos deben convertirse en vegetarianos, aunque sin olvidar del todo los alimentos nitrogenados cuando desfallece la resistencia orgánica, como en los palúdicos.

Otro alimento importantísimo es la *leche*, de la que se ha dicho con razón que produce una asepsia relativa del intestino y presenta sus diversos elementos en una forma fácilmente asimilable. Charrin y Roger, practicando experimentos, han podido reducir a la mitad los efectos tóxicos y convulsivos de la orina del conejo, reemplazando los alimentos por leche. No olvidemos que obra también como diurético, y en este concepto la leche debe ser el alimento exclusivo en las formas subagudas de congestión.

Se prohibirán los quesos fermentados, que generalmente contienen toxinas, y en cambio podrán permitirse los quesos frescos.

Son nocivos el café y el té y sobretodo lo que debe prohibirse en absoluto a todo individuo atacado de congestión del hígado o de otra cualquiera enfermedad de este órgano, son las bebidas alcohólicas.

Y no debe olvidarse, por último, que en muchas ocasiones se ha producido la congestión hepática por un exceso de alimentos, y que por consiguiente, además de observar la calidad de las sustancias que se administren al enfermo, debe limitarse su cantidad.

LITIASIS BILIAR

(CÁLCULOS HEPÁTICOS)

Sepamos antes cómo se forman los cálculos biliares, productos de la enfermedad, y así estableceremos el régimen sobre una base científica.

En primer lugar, influyen considerablemente en la formación de estos cálculos las discrasias ácidas que dan lugar a que exista una cantidad anormal de cal en la secreción biliar, y por virtud de esta cantidad de cal se desprende el ácido cólico de sus combinaciones con la sosa y se reduce la cantidad de coleato de sosa que es la que sostiene en disolución a la colessterina; y si a esto se agrega la producción de un catarro mucoso que favorece la secreción de la colessterina, tendremos que ésta se precipitará desligada de las causas que la mantenían en disolución y vendrá a formar el núcleo del cálculo.

También puede ser debida la precipitación de la colessterina a un exceso de alimentos grasos, por lo que podemos anticipar, desde luego, que estos deben suprimirse en absoluto del régimen a que se halle sometido el enfermo de litiasis biliar. Cuando el régimen es ex-

clusivamente animal la alcalinidad de la bilis tiende a desaparecer, y en este caso también se precipita la coles-
terina.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Teniendo en cuenta estas bases lo primero a que debemos atenernos para establecer un régimen alimenticio conveniente es a la supresión de ali-
mentos, condimentos y bebidas ricos en cal y en coles-
terina como langostinos, huevos, embutidos, ciertas le-
gumbres farináceas, las aguas selenitosas, o los manan-
tiales minerales cargados de carbonatos cálcicos.

Se suprimirán además de la alimentación las substan-
cias grasas y los hidratos de carbono, feculentos y azúcar,
que pueden dar lugar a la producción de la coles-
terina.

Los guisantes son el alimento feculento que con más
ahínco debemos desechar porque contienen un cuerpo graso
casi idéntico a la coles-
terina, al que Heckel y Schlag-
denhauffen han dado el nombre de *coles-
terina vegetal*.

Y hablando de la coles-
terina vegetal acude a la mente
la creencia vulgar de que las zanahorias son un alimento
excelente en el tratamiento de las enfermedades del hí-
gado y sobretodo del cólico hepático. Mas no debemos
dejarnos seducir por estas fantasías del pueblo, que cree
que la zanahoria debe producir magníficos efectos en estos
enfermos por la coloración amarilla que tienen el tu-
bérculo citado y el enfermo del hígado.

La composición de la zanahoria y los análisis practi-
cados por Armand establecen de modo terminante que
es un producto que debe prohibirse en la alimentación
del enfermo de litiasis biliar.

La zanahoria contiene no solo azúcar, sino también un
compuesto llamado *carotina* que es un carburo de hidro-
geno, y la *hidrocarotina*, que viene a ser la coles-
terina vegetal de que hemos hablado antes. De modo, que la
zanahoria contiene azúcar, hidrocarburos y coles-
terina, subs-

tancias todas que no pueden ser administradas en un régimen basado en principios científicos.

El uso exclusivo de las carnes es otra de las cosas que deben evitarse, y aunque hay muchos autores que protestan del empleo de los huevos, creo que no se debe tomar esto de modo absoluto y que se podría aconsejar al enfermo que tome un huevo cada día mezclado con los demás alimentos. Así quedará reducida la alimentación de los enfermos de litiasis biliar al régimen mixto de carne y de legumbres verdes y a un huevo diario.

Todas las clases de carne están permitidas, pero debe encargarse al enfermo que separe las partes grasas antes de ingerirlas; los feculentos deben desecharse, pero se pueden admitir las patatas.

El pan también debe formar parte de la alimentación, aunque en pequeña cantidad.

Las frutas están recomendadas cuidando de que no sean azucaradas; en cambio, los pasteles y toda clase de dulces, deben suprimirse en absoluto.

Se deberán aproximar las comidas, a fin de vaciar a menudo la vesícula biliar; y en cuanto a los vinos se tomarán siempre mezclados con agua ligeramente alcalina (agua de Vals, Vichy Catalán, etc.)

A este régimen alimenticio deben añadirse ciertas reglas de higiene general: masaje, esgrima, equitación u otra clase cualquiera de ejercicio, que favoreciendo los movimientos respiratorios amplios y el juego del diafragma facilitarán el flujo de la bilis y activarán su expulsión.

CIRROSIS HEPATICA

Para entrar de lleno en el régimen alimenticio de esta enfermedad no hemos de indicar más que en ella no hay que preocuparse de la cal ni de la colessterina; todo se ha de concretar a reducir al *mínimum* las causas de auto-intoxicación que desempeña un papel importantísimo en el desarrollo de la cirrosis.

A esto hemos de dirigir el régimen alimenticio de los enfermos de cirrosis hepática.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Regla que hay que observar de modo terminante: *Es preciso proscribir en absoluto el uso del alcohol y de los preparados alcohólicos, aunque de origen medicamentoso.* Millard dice que le causa verdadero asombro ver a cirróticos tomar varias veces al día vinos tónicos o diuréticos, tinturas y pociones estimulantes a base de coñac o de éter.

Es necesario además, prohibir los manjares que contengan especias y las salsas, y todos los alimentos sólidos que por dejar residuos en el estómago e intestino, puedan facilitar la autointoxicación. El caldo, por las grasas, es de difícil digestión y se hace nocivo por las sales de potasa y por las substancias orgánicas que entran en su composición.

El mejor alimento que se puede emplear por su acción diurética, es la *leche*. Se impondrá pues de una manera *exclusiva*, sobretudo al principio, la dieta láctea.

Se fijará la dosis en 3 ó 4 litros diarios y aunque muchas veces es difícil hacerla aceptar a los enfermos, sobre todo a los que tienen hábitos alcohólicos, casi siempre acaba por vencerse esta resistencia, apelando, si es necesario, al ejemplo de Chrestien de Montpellier que decía a sus enfermos: «la leche o la muerte».

No debe sobrepasarse la dosis de 3 ó 4 litros al día, pues se expondría al enfermo a la dilatación del estómago que tendría a la vez sobre el hígado nociva influencia. Tampoco debe darse menos de 3 litros porque sobreviene la debilidad y el enflaquecimiento y el enfermo acaba por cansarse de un régimen que le debilita. Se comenzará por 1 litro o litro y medio e ir aumentando 300 a 500 gramos diarios hasta llegar a la cantidad dicha.

La manera de darla puede ser de dos maneras: o bien a dosis de medio litro a intervalos de tres horas a tres horas y media y bebida a pequeños sorbos, o bien a tazas de 250 a 300 gramos dadas cada dos horas. Después de cada toma el enfermo se acostumbrará a enjuagarse la boca con agua de Vichy para evitar las fermentaciones de los residuos de leche que quedan en la cavidad bucal.

Se ha discutido mucho si la leche debe darse cruda o hervida. Esta última tiene la ventaja de que no contiene como puede ocurrir en la cruda gérmenes de ninguna clase, sobretodo el bacilo de Koch y el de Eberth que con frecuencia se encuentran en la leche, pero en cambio la ebullición cambia ligeramente su composición haciendo disminuir los elementos nitrogenados y modificando su sabor profundamente, que se hace desagradable para muchos enfermos.

La leche cruda tiene mejor sabor pero se expone al enfermo a contagios de otras enfermedades.

Daremos siempre, pues, la preferencia a la leche esterilizada que debe tener todas las ventajas de la cruda y ninguno de sus inconvenientes, pero en la práctica deja-

remos al enfermo que tome la leche que le siente mejor y a veces será útil cambiarla para evitar la monotonía del régimen. Lo que hay que procurar por todos los medios es que el enfermo no llegue a cansarse en absoluto de la leche pues esto crearía un peligro mayor que la posibilidad de una infección.

Con bastante frecuencia el uso de la leche provoca diarrea, en cuyo caso se disminuirá la dosis y se la hará tomar en pequeñas tomas. Se le añadirá agua de Vichy, de cal o pequeñas dosis de *bismuto* o de *creta*.

También se puede suplir la leche de vaca por la de cabra o de burra, lo cual por el momento, al menos tiene el atractivo de la variedad.

Las demás clases de leches fermentadas, el *kefir*, el *kumis*, etc., no están aquí tan indicadas como en las enfermedades gastro-intestinales, pero algunas veces pueden ser un recurso, aunque únicamente se apelará a ellas lo mismo que a las leches peptonizadas o diastasadas cuando se hayan agotado todos los medios de tolerancia para la leche pura.

Cuando a pesar de todo, el enfermo se cansa realmente de la leche, se le dejará descansar tres o cuatro días, durante los cuales se le administrarán caldos ligeros a base de leche y de legumbres, yemas de huevo diluidas en leche o en agua, cremas cocidas o heladas y se le hará tomar cada día 50 a 100 gramos de lactosa en agua de Eviasés o del valle de Ribas, a fin de activar la diuresis.

Con esto se ganará tiempo y se devolverá la tolerancia al estómago.

No es posible calcular el tiempo que debe durar la dieta láctea, porque dependerá del estado del enfermo, del resultado que dé el tratamiento y del modo como aquel la soporte; se ha de tener en cuenta sin embargo, que el régimen de leche, a la dosis mínima de 3 litros diarios

produce un ligero exceso de sustancias albuminoideas, pero el contingente de hidrocarburos es insuficiente. Dice Mathieu que esta alimentación solo puede ser suficiente para las personas sometidas al reposo absoluto y aun de un modo transitorio. Para las personas sanas, por poco activa que sea su vida, es un régimen debilitante. Los enfermos enflaquecen y las familias se alarman aunque este se halle compensado con la desaparición de los trastornos abdominales que existían.

Así es, que en cuanto se vea que el hígado ha recobrado su volumen normal y los accidentes y dolores abdominales se han atenuado, y la orina sea abundante y transparente, convendrá atenuar el rigor del régimen añadiendo una o dos sopas ligeras de leche y un huevo pasado por agua; y si esto es bien tolerado y no determina congestión del hígado ni se modifica la orina, se irá aumentando lentamente, permitiendo el uso de legumbres y de frutas cocidas, cremas cocidas, sopas de legumbres.

Poco a poco se irá reglamentando la alimentación hasta aproximarse al régimen de la familia.

Por la mañana, de 400 a 500 gramos de leche con un poco de café o de té.

Al mediodía, sopa de leche, huevos o legumbres, queso fresco, crema cocida o helada.

Y por la tarde, a la hora de la comida lo mismo que al mediodía.

Pueden añadirse tres tazas de leche de 250 a 300 gramos entre las comidas y al acostarse o durante la noche.

Los huevos se tomarán pasados por agua, las legumbres preparadas con poca manteca y poco condimentadas. Se permitirá el uso de los feculentos en puré: habichuelas, lentejas, guisantes, etc. Se dará la preferencia a las legumbres verdes cocidas; achicorias, lechugas, zanahorias, nabos, espinacas, cardos, alcachofas, habichuelas verdes, etc., procurando variedad en lo posible.

El pan en muy pequeña cantidad y mejor tostado o galleta.

En cuanto se acentúe la mejoría se permitirá un poco de carne al mediodía, dando la preferencia a las carnes blancas y gelatinosas bien cocidas (sesos, molleja, cabeza de ternera, pollo, patas, etc.) Se prohibirán la caza, el pescado y los moluscos.

Como bebida, leche o aguas minerales ligeras (en España las de Solares y del Valle de Ribas), no gaseosas.



