

ENFERMEDADES RENALES
NEFRITIS



VI

ENFERMEDADES RENALES.—NEFRITIS

Lo primero digno de consideración para establecer un buen régimen alimenticio en los enfermos de nefritis, es procurar que el riñón trabaje lo menos posible, y gracias a los estudios de Teissier y a las investigaciones clínicas y experimentales de F. Wiedal y de Acharcl podemos establecer un régimen apropiado y casi curativo de la enfermedad, puesto que bien aplicado, tiene más importancia que el tratamiento médico.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Si lo principal es procurar que el riñón trabaje lo menos posible, las carnes, en general, no convendrán al nefrítico, lo mismo que deben ser eliminadas de su alimentación todas las substancias que puedan dejar un residuo demasiado considerable. En las nefritis agudas, el alimento por excelencia será la leche.

Se ha dicho en contra de este régimen, que la leche contiene una cantidad excesivamente pequeña de hidratos de carbono para dar resistencia al organismo; pero como el enfermo de nefritis aguda, debe permanecer mucho

tiempo en absoluto reposo, de ahí que su estado no exija una alimentación fuerte.

Además la leche introduce en la economía agua y azúcar de leche que obran como diuréticos.

En donde se observan de manera más acentuada los beneficios de este régimen es en las nefritis escarlatinosas, hasta el punto de que Ziegler, en Alemania, pretende que si los enfermos, durante el curso de la escarlatina se alimentan exclusivamente con leche, no se presenta la nefritis.

El régimen lácteo produce también favorables resultados en las mujeres que presentan albuminuria durante el embarazo, pues la albúmina puede bajar en algunos días desde 8 a 10 gramos hasta 0,60 ó 0,50 gramos y aun desaparecer por completo.

Todo esto demuestra que la leche es un verdadero diurético y que dada preventivamente, puede facilitar la eliminación de sustancias nocivas evitando que se acumulen y que al atravesar en masa el riñón provoquen su inflamación.

Esto que es constante en las nefritis agudas, no sucede cuando la dolencia ha pasado al período de cronicidad; entonces el régimen lácteo exclusivo no lo toleran los enfermos, y hay que apelar forzosamente a una alimentación mixta. Sin embargo, en enfermos acostumbrados a la dieta de leche, conviene hacer el cambio a una alimentación más rica con precauciones, pues de lo contrario, puede aumentar la albúmina, disminuir la orina y reaparecer el edema. Comenzará el enfermo por comer algo de pan, lacticios, manteca, grasas, farináceos, manjares azucarados y frutas; luego se podrán añadir a su régimen los pescados de carne fina, las carnes blancas, las legumbres verdes, etc., a la vez que se prohibirán en absoluto el caldo, los extractos de carne y las carnes negras.

No obstante, si en el decurso de una nefritis crónica se observa que la orina escasea o sobrevienen exacerbaciones que ponen al enfermo en caso análogo a si padeciera una nefritis aguda, se volverá a la alimentación láctea. De modo, que en esta clase de enfermos, debe el médico ir observando con sumo cuidado los menores cambios para obrar respecto del régimen en un sentido o en otro.

Aparte de estos casos especiales el nefrítico crónico puede hacer uso del pan ordinario o tostado, las legumbres verdes, las lentejas, las patatas, los guisantes, el arroz, la manteca, los pescados de carne blanca (merluza, rodaballo, lenguado, mero), las pastas italianas o fideos, el chocolate, etc.; y entre las carnes se recomendarán sobretodo, la molleja de ternera, el pichón, el pollo, el tocino, el cerdo fresco, el hígado graso y los sesos. Serán más convenientes las carnes asadas a la brasa que a la cazuela.

Con todo esto y algo más, pues de vez en cuando se le puede permitir al enfermo hacer uso de las carnes de vaca o de carnero, se procurará dar variedad a las comidas, a fin de estimular el apetito. Como postres se pueden dar: pastelería, confituras, compotas de frutas o frutas frescas.

Se ha discutido mucho si es conveniente dar huevos a los nefríticos, apoyándose los que rechazan este alimento en que provoca la presencia de albúmina en la orina; mientras otros, como Oestel, dicen que no han observado nunca este fenómeno, a pesar de haber llegado a administrar 72 huevos crudos en el espacio de 12 días.

Sea de ello lo que quiera lo cierto es que los huevos crudos no deben prescribirse a los nefríticos, porque como lo general en estos enfermos es que las funciones digestivas se hallen más o menos alteradas, son de temer las fermentaciones.

Es preciso vigilar además la cantidad de alimentos que toman estos enfermos, ya que está unánimemente reconocido que es peligrosa una alimentación demasiado abundante.

He aquí un ejemplo de menú que según M. Sabbé conviene al nefrítico :

<i>Desayuno.</i> —Café con leche y azúcar.	300 c. c.
Pan.	50 gramos
Manteca.	10 »
<i>Comida.</i> —Sopa de leche y pastas.	300 c. c.
Asado de cerdo fresco.	100 gramos
Patatas en puré.	200 »
Pudding de arroz.	100 »
Mermelada de manzanas.	150 »
Pan ordinario.	100 »
<i>Merienda.</i> —Leche.	250 gramos
Biscochos secos.	Núm. 2
<i>Cena.</i> —Sopa de legumbres y pastas.	300 gramos
Huevos al plato.	Núm. 2
Manteca.	10 gramos
Macarrones al queso.	150 »
Peras cocidas.	150 »
Pan.	100 »

Bebidas para el día.—Un tercio de litro de vino blanco y un litro y medio de agua.

Con respecto a la cantidad de alimentos, el enfermo de nefritis crónica deberá estar sometido a una ración que baste para el sostenimiento de quien guarda reposo absoluto y no debe hacer esfuerzo alguno ni soportar fa-

tiga de ninguna clase. Hay que tener en cuenta sin embargo, que durante un espacio de tiempo bastante largo, las funciones digestivas se conservarán íntegras en la mayoría de casos y entonces no debemos ser tampoco demasiado severos en el régimen. Lo mismo podemos decir cuando el riñón no está afecto en su totalidad, sino que conserva aun una gran parte sana. Grainger-Stewart es partidario en estas formas de nefritis, de una alimentación muy nutritiva y aun de añadir al régimen preparados ferruginosos, arsenicales, yodurados y vinos poco alcoholizados, aunque ricos en tanino.

En cambio, se prohibirán las bebidas fermentadas fuertes o de mucha graduación alcohólica. Así, se preferirá el vino blanco al tinto, las cervezas ligeras a las fuertes y todas las aguas minerales que tengan propiedades diuréticas. También pueden ser reemplazadas todas estas bebidas por el té tomado en las comidas.

Se prohibirán los alimentos que puedan ejercer acción irritante sobre el riñón como las espinacas, las acederas, los tomates y las berenjenas. Algunos prohíben también el uso de los espárragos, pero su acción nociva no está plenamente demostrada; las demás legumbres dichas, están contraindicadas.

Se prohibirán así mismo los quesos fermentados; el de crema y el de Gruyère son los que tienen menos inconvenientes. Algunos suprimen las nueces de la alimentación de los nefríticos porque irritan los riñones y aumentan la cantidad de albúmina que se presenta en la orina.

Los pescados transportados a largas distancias, las conservas y la caza manida, deben examinarse con detención antes de darlas a los enfermos, pues podrían determinar una verdadera intoxicación.

De lo dicho se desprende que el régimen alimenticio

de los enfermos de nefritis debe ser objeto de cuidados especiales sin los que fracasaría la medicación mejor dirigida.

ALBUMINURIA

La presencia de albúmina en la orina es siempre síntoma alarmante, pero que cuando no depende de una lesión grave del riñón, es pasajero y de curación casi segura y rápida con solo sujetarse, al régimen alimenticio adecuado. Por eso aquí el régimen es todo el tratamiento, porque en las albuminurias que dependen de una enfermedad del riñón, es preciso atacar la causa ante todo.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Aunque no siempre es idéntico en todos los casos, podemos anticipar, en términos generales, que la alimentación debe ser *suave, poco tóxica y reparadora*. Y como estas tres cualidades fundamentales vienen realizadas por la *leche*, claro que este alimento será el preferible en la mayor parte de casos. El régimen lácteo reúne a estas ventajas, la de calmar las palpitaciones y contribuir a la desaparición de los edemas; pero tiene, en cambio, los inconvenientes de deprimir las fuerzas y provocar el hastío y la intolerancia del estómago en los individuos que usan de ella durante mucho tiempo.

Por estas razones, nos vemos racionalmente inducidos a recomendar el régimen mixto, dejando la dieta láctea absoluta para ciertos casos de nefritis agudas o de insuficiencia urinaria, de cuya opinión también gozan los eminentes profesores Potain y Senator.

No debe infundirnos temor, en efecto, la riqueza en nitrógeno de ciertos alimentos, sino su poder tóxico. Así, mientras es fácil comprobar la reaparición de la albúmina en la orina de un enfermo, curado desde meses atrás, después de tomar un lomo de lenguado más o menos fresco, una taza de caldo graso o un pedazo de atún en conserva, también se observa con frecuencia que dos o cuatro huevos con un poco de jamón podrán ser ingeridos por el enfermo condenado al régimen lácteo, sin que resulte modificada la cantidad de la albúmina urinaria, lo cual demuestra lo dicho anteriormente respecto del nitrógeno y que el peligro para el albuminúrico, estriba en la absorción de las sustancias tóxicas conocidas por Selmi y Gautier con el nombre de ptomainas y leucomainas.

Y como para establecer un buen régimen se hace preciso el conocimiento exacto de la digestibilidad, del poder tóxico y del valor nutritivo de cada uno de los alimentos, hablaremos por separado de cada una de las sustancias que pueden constituir el régimen mixto, empezando por la más importante de todas.

Leche y sus derivados.—La leche contiene todos los elementos necesarios para asegurar por sí sola y tomada en cantidad suficiente, el equilibrio nutritivo.

Para obtener este resultado, se necesita una cantidad de tres litros en las 24 horas, para que no produzca enflaquecimiento en un hombre de 65 kilos.

La leche más usual es la de vaca, pero en algunos casos, puede ser substituída con ventaja por la de burra.

He aquí la composición comparada de estas dos especies de leche, según los análisis de H. Féry :

	Leche de burra	Leche de vaca
Agua.	914	910
Extractos.	118	123
Manteca.	30	34
Azúcar	69	52
Caseína.	12	28
Sales	4	6

La mayor cantidad que se advierte en la leche de vaca, de extractos, manteca y caseína, hacen que sea con frecuencia menos digerible y tolerable que la de burra.

Salvado el inconveniente de la intolerancia, la leche tiene innegables ventajas, puesto que se apodera del ácido clorhídrico por medio de su caseína precipitada por el ácido láctico, regularizando la acidez gástrica ; se digiere con gran rapidez y provoca la diuresis sin irritar el riñón.

Luego indicaremos los medios que deben ponerse en práctica para facilitar su tolerancia y reglamentar su administración.

La *leche de burra* se preferirá algunas veces a la de vaca ; la de *cabra* es poco recomendable, porque la proporción de su caseína (44 por 1.000, en vez de 12 que contiene la leche de burra) y su menor cantidad de azúcar (48 en vez de 69) explican de modo patente lo poco digerible que es la leche de cabra. Por estas razones no puede aconsejarse, sino con ciertas reservas, el *queso de cabra* y aún así debería ser absolutamente fresco.

Los quesos fermentados deben prohibirse con todo rigor por dos razones : su gran riqueza de nitrógeno y su ri-

queza en elementos tóxicos. El queso de Gruyere contiene el 19 por 100 de nitrógeno; el Camembert el 18 por 100; el parmesano, 44 por 100, y por consiguiente todos los manjares condimentados con estos quesos deberán ser prohibidos.

Algunos médicos permiten a sus enfermos el uso de las leches fermentadas conocidas en el comercio bajo los nombres de *Kumis* (leche de burra fermentada) *Kefir* (leche de vaca fermentada con granos de *déspora caucásica*) y *Galazyma* (leche ordinaria azucarada con adición de levadura de cerveza que determina su fermentación); pero yo creo que existe algún peligro en hacer tomar a los albuminúricos una cantidad no despreciable de alcohol, aunque esté mezclado con la leche, y paréceme preferible atenerse a la leche de vaca o de burra, puras.

Para salvar el peligro de la intolerancia, es preciso contar con la integridad de las funciones del hígado. Debido a las sales de sosa que contiene, la bilis asegura la alcalinidad del tubo intestinal, y de aquí se deduce la necesidad que hay en muchos casos de asociar los alcalinos a la leche (bicarbonato de sosa en polvo, agua de cal o aguas minerales alcalinas) o bien tomar después de cada dosis, según decía Potain, una pequeña cantidad de *pancreatina*.

La asociación del caldo a la leche favorece la asimilación de esta última por las propiedades de aquél, pero no se puede recomendar aquí este medio por las propiedades tóxicas del caldo. De modo que la leche debe ser pura o bien adicionada con pastas alimenticias (tapioca, sémola, fideos etc.), o bien con huevos, pues como indicaremos más adelante, las materias proteicas del huevo son muy tolerables en la albuminuria, por lo que se pueden dar las cremas, los flanes, etc.

Un litro o litro y medio de leche en las 24 horas, bastará, adicionada a las demás sustancias que han de cons-

tituir la alimentación mixta, y de las cuales nos ocupamos a continuación.

Carnes.—Se permitirán a los albuminúricos las *carnes blancas* (aves, cerdo fresco, jamón) y las *carnes gelatinosas* (pies de carnero, orejas, sesos, molleja de ternera) y se prohibirán las *carnes de vaca* y la *caza*. En efecto, está demostrado que las aves son de fácil digestión, que el jamón deja escasos residuos y no aumenta la proporción de albúmina en la orina, mientras que basta una tajada de carne de vaca o un alón de caza algo manida para obtener un resultado contrario. Moleschott dice que el cerdo contiene menos albúmina soluble en la proporción de 2'27 por 3'13 que la carne de aves; y por eso recomiendan los clínicos, junto con las aves el *jamón* y el *cerdo fresco* frío, sobretudo la parte de gordura.

El carnero joven y el cordero pueden permitirse de vez en cuando, al paso que la ternera debe prohibirse porque químicamente hablando su composición difiere poco de la vaca, según se desprende del siguiente análisis:

	Ternera	Vaca
Albúmina soluble.	2'25	2'27 por 100
Musculina.	14'90	15'20 »

Además, la carne de ternera es fácilmente alterable e indigesta.

En cambio, se aconsejarán los riñones, especialmente los de carnero que según el doctor Frenkel contienen un extracto cuyas propiedades antitóxicas son extraordinarias. Los riñones se darán poco cocidos, y sin salsas, ni especias de ninguna clase. La carne se servirá hervida, asada, a la parrilla, a las brasas o á la cazuela y así se

evitarán las salsas en que se emplea el vino tinto y los condimentos fuertes.

Huevos.—Hace algunos años fué muy discutido el empleo de los huevos en la albuminuria y muchos médicos resolvieron la cuestión en sentido negativo por creer que los huevos eran más perjudiciales que beneficiosos; pero hoy se hallan conformes todos los autores en que los huevos no solo pueden autorizarse, sino que constituyen un alimento de elección. Y la aversión de los médicos antiguos a este alimento, se fundaba en que Claudio Bernard había encontrado un día en su orina una cierta proporción de albúmina por haber tomado dos huevos poco cocidos. Más tarde, los experimentos practicados por Stokwis y Semmola, demostraron de modo irrefutable que la cocción del huevo es condición esencial para su asimilación y que el huevo crudo o poco cocido da lugar a la albuminuria por la dificultad de adaptación de su materia proteica. Y esto bastó para rebatir las creencias de los que rechazaban el empleo de los huevos en la alimentación de los albuminúricos.

El valor nutritivo del huevo es equivalente al de 500 gramos de leche, puesto que un huevo pesa por término medio 50 gramos de los cuales seis corresponden a la cáscara, 14 a las materias proteicas, 10 a la grasa y 2 a las sales.

Unido esto a los muchos casos prácticos observados, según los cuales no se ha visto más que excepcionalmente aumentar la albuminuria en individuos sometidos a esta clase de alimentación, queda fuera de duda que es el huevo un buen auxiliar del régimen mixto de esta clase de enfermos.

Pescados y animales acuáticos.—También ha suscitado extraordinaria controversia el empleo del pescado en la alimentación de los albuminúricos, pero en sentido contrario; porque así como hemos aconsejado los huevos,

debemos de prohibir el pescado, sobre todo algunas de sus especies. Potain, el profesor del Hospital de la Charité, fué quien primero llamó la atención acerca de los inconvenientes del pescado apoyándose en las observaciones de uno de sus enfermos de albuminuria, el cual era muy goloso del pescado que comía a hurtadillas, y había aprendido a hacer por sí mismo el análisis de su orina, y este enfermo llegó a confesar que cada vez que comía una infracción de esta clase en su régimen, observaba la precipitación de una dosis de albúmina triple de la normal. Repetido el experimento muchas veces, dió siempre idénticos resultados, y desde aquella época el sabio maestro de la Charité prohibió el pescado a los enfermos de albuminuria. Y hasta tal punto está admitido hoy en la ciencia este criterio de Potain que la administración del pescado a un enfermo que se cree curado, se utiliza para asegurarse de la solidez de la curación.

Ahora bien ; es preciso establecer algunas distinciones, puesto que no todos los pescados presentan en el mismo grado estos inconvenientes. Así deben prohibirse el *salmón*, que contiene 4'34 por 100 de albúmina soluble y el *lenguado*, por su facilidad en alterarse sin perder el aspecto exterior de frescura. Las pescaderas conocen bien el procedimiento que consiste en poner durante 24 horas en agua dulce un lenguado que tenga el olor de la putrefacción para librarle de su amoniaco y darle cierta consistencia y frescura ; lo cual no ocurre con los demás pescados de mar que se rejuvenecen con menos facilidad. Se evitarán también la *langosta*, el *sollo* y sobre todo los huevos de pescado (*caviar*) en los que el nitrógeno se halla en una proporción de 21 por 100.

En cambio, la *pescadilla* muy fresca, que es de carne ligera y que contiene una débil cantidad de nitrógeno y no muchas materias grasas, se puede permitir cuando el enfermo rehusa alimentarse por estar cansado de la leche

y de la carne. El *bacalao* muy fresco y la *trucha* que tienen análogas condiciones, pueden también ser autorizados, y lo mismo podemos decir de las *sardinias* frescas asadas. Pero en general, las conservas de pescado, sean cuales fueren, se prohibirán. A este efecto, recuerda Robín el caso de una niña de cinco años, quien en la convalecencia de una escarlatina que había transcurrido sin alteración alguna del riñón, presentó a las pocas horas de haber tomado un pedazo muy pequeño de atún en conserva, orina que contenía o'60 de albúmina, hecho que ya no se repitió en adelante.

Algunos pescados de río como la *carpa* y la *anguila* pueden permitirse, pero solo excepcionalmente, pues son muy ricos en grasa y sabemos que las grasas retardan la combustión de las materias albuminoideas.

Puede aconsejarse la *ostra* porque tiene un gran valor nutritivo: una docena de ostras que representan poco más o menos 110 gramos de carne no contienen más que una cantidad de materias proteicas que corresponden a 27 gramos de nitrógeno, pero como en su mayor parte está constituida por el hígado y contiene por lo tanto gran cantidad de glucógeno, este es el que da a aquél marisco su valor nutritivo. La *rana* tampoco está contraindicada, pero es de tan escasas cualidades nutritivas que solo por satisfacer un capricho del enfermo puede admitirse.

Por fin, se abstendrá el albuminúrico de comer *almejas* porque contienen alcaloides tóxicos muy perjudiciales.

Legumbres y frutas.—Contienen las legumbres sustancias albuminoideas, como el gluten, la caseína, la legumina vegetal, pero en escasa cantidad inversamente proporcional a la cifra del almidón.

El *pan blanco* y el *pan moreno* o *de salvado* se aconsejarán por su escasa proporción en sustancias extractivas. En cambio las *hortalizas*, lo mismo que las *coles*, los

berros, la *berza*, los *espárragos* y los *hongos* no deben usarse, por la cantidad de potasa que contienen, la cual posee propiedades tóxicas para el glóbulo rojo. Tampoco son recomendables por idéntica razón las *espinacas* y las *alcachofas*.

Se permitirán las *plantas mucilaginosas*, como la *lechuga* y la *achicoria* y especialmente la *patata*, que por sus proporciones en azúcar y grasa es comparable a la leche. Son asimismo muy convenientes las semillas de *leguminosas* (guisantes, lentejas), sobretodo estas últimas que contienen hierro.

Se prohibirán la *trufa*, por ser muy rica en nitrógeno, y la *acedera* y el *tomate* por sus propiedades ácidas y su riqueza en ácido oxálico.

La *harina de trigo* que contiene 63 por 100 de almidón y el *arroz*, 74 por 100, son recomendables en alto grado.

Las pastas compuestas de azúcar leche y huevo, se asociarán con ventaja al régimen alimenticio del albuminúrico por sus condiciones de digestibilidad, su hidratación y peptonización rápida, constituyen una reserva excelente que muchas veces facilitará la absorción de la leche y aumenta su poder nutritivo.

Las *frutas* pueden ser recomendadas por la escasa cantidad de nitrógeno que contienen y por estar compuestas de celulosa, goma y sales de cal y de potasa.

Grasas.—Pueden permitirse en general, pero como su digestibilidad es bastante escasa, no deben ser consideradas como alimentos de preferencia. Es preciso tener en cuenta, además, que las sustancias contenidas en la leche, la manteca y las legumbres feculentas utilizadas, llegan fácilmente a constituir la cifra media de grasa que el organismo necesita para su reparación. Dujardin-Beaumont ha recomendado la parte grasa del *jamón* o del *cerdo fresco* por ser fácilmente digeribles y tener la ventaja de calmar la sensación de hambre con rapidez.

Bebidas.—Tienen gran importancia en el régimen del albuminúrico, porque es preciso reparar nuestras pérdidas diarias que representan unos tres litros de agua; por su acción diurética y porque contribuyen a lavar el riñón y a disminuir los edemas.

La bebida de preferencia será la *leche*, y siempre que el estómago la tolere, se aconsejará tomar en cada comida tres vasos de esta substancia.

Se prohibirá en absoluto el *alcohol* cuyos inconvenientes son notorios en las enfermedades del riñón en general, porque tiene una acción irritante directa sobre el riñón, retarda la combustión de los residuos, desvía, con objeto de desviarse, cierta proporción del oxígeno de la sangre, reduce la proporción de oxihemoglobina, según Dujardin-Beaumont y Jaillet y acentúa la anemia.

El *vino tinto* se prohibirá también y con razón fundada, porque muchas veces bastan pequeñas proporciones para que aumente el grado de la albúmina, Robín cita a este propósito el caso de un enfermo que, en un ataque de nefritis calculosa con poliuria de 4 litros al día y emisión de 7 gramos de albúmina por litro, había llegado, gracias al régimen lácteo seguido durante un año, y al régimen mixto seguido durante otro año, a ver descender la albúmina a unos 0,50 gramos por litro, con una emisión de orina de dos litros tan solo. Este enfermo consiguió el permiso del médico para substituir la leche que tomaba en la comida por agua vinosa, procediendo con extrema prudencia; y al cabo de dos semanas, y sin que hubiese disminuído lo más mínimo la cantidad de leche tomada en las 24 horas, pues la que tomaba en las comidas, la tomaba después de ellas, la proporción de albúmina ascendió desde 0,50 gramos a 2 gramos por litro, mientras que la orina emitida en el día no disminuyó en cantidad.

No obstante, existen algunas excepciones a esta regla general y así, en los enfermos muy anémicos que tienen necesidad de un estimulante, se puede autorizar después de las comidas un vaso de vino viejo de Burdeos, pero teniendo en cuenta que el médico vigilará siempre los efectos de esta tolerancia.

El *vino blanco* es algo más admisible porque contribuye a provocar la diuresis.

Ahora bien: existen enfermos cuyo estómago rehusa la leche en absoluto, y en estos casos será ésta reemplazada por el *té ligero*, bebida recomendable por sus efectos diuréticos y por su acción tónica debida a la *cafeína* y a la *teobromina* que contiene; el *café negro* tiene propiedades semejantes, y puede por lo tanto admitirse, pero con la condición de que no haya tendencia a las palpitations ni al insomnio. La *sidra* debe prohibirse por sus propiedades irritantes sobre el riñón.

Es preferible aconsejar a los enfermos que no puedan hacer uso de la leche, que beban en las comidas una pequeña cantidad de cerveza de Malta, que contiene poco alcohol (de 4 a 6 por 100) y que permite ser diluida en agua, pudiendo obtenerse de este modo una bebida agradable, estimulante y tónica, y que gracias a las diastasas que contiene, favorece la combustión de los albuminóideos.

Hasta aquí hemos estudiado los diferentes alimentos y bebidas de que se puede echar mano para constituir el régimen mixto más conveniente a los albuminúricos; ahora nos ocuparemos de en qué proporciones son aceptables estos alimentos y cómo deben asociarse para que el régimen esté basado en principios científicos.

Lo que ante todo debe tenerse muy en cuenta es el peso del enfermo, puesto que la ración del sustento se basará en la cifra generalmente aceptada por los fisiólogos de 0,30 gramos de nitrógeno y 5 gramos de carbono por kilo de peso del cuerpo. Para formar el cálculo, deberán consultarse las tablas que hoy existen compuestas con exactitud casi matemática y las cuales nos dan la riqueza fijar de este modo y con un sencillo cálculo el régimen necesario (1).

Como caso práctico expondré aquí un cuadro que representa la lista de los platos de dos comidas formadas con alimentos permitidos al albuminúrico, según cálculo hecho por Teissier, de la Facultad de Medicina de Lyon:

1.ª Comida de la mañana

	NITRÓGENO Gramos
Leche, medio litro, que representa.	2,50
Carne, 150 gramos.	2,70
Pan blanco, 250 gramos.	3
Un huevo.	1,25
Legumbres frescas, 110 gramos.	0,24
Total.	9,69

(1) Véase *Higiene alimenticia* de Dujardin-Beaumetz.

2.^a Comida de la tarde

	NITRÓGENO Gramos
Leche, medio litro.	2,50
Pan blanco, 250 gramos.	3
Arroz, 100 gramos.	1,80
Jamón, 50 gramos.	0,90
Dos huevos.	2,50

Total.	10,70

En conjunto.	20,39

Estos 20,39 gramos de nitrógeno representan aproximadamente 125 gramos de materias proteicas que contienen 64 de carbono ; ahora bien : añadiendo a esta cantidad de carbono, 150 gramos que corresponden a los 500 gramos de pan, 41 gramos que representan los 100 de arroz y 5 de los 100 gramos de legumbres frescas, tendremos en junto, 200 gramos de carbono. Y como complemento de este régimen faltará tan solo añadir unos 50 gramos de carbono, para lo cual se pueden agregar ; por ejemplo, a las comidas indicadas, 100 gramos de castañas en un poco de leche y 60 gramos de chocolate u otras substancias que equivalgan a la cantidad de carbono que falta. De este modo se proporcionará al enfermo de albuminuria una alimentación adecuada para reparar sus pérdidas cotidianas, pues los 90 gramos de grasa que se necesitan para completar la ración de sustento fisiológico se encuentran representados ampliamente por las materias grasas de la carne, de la leche, de la parte grasa del jamón, de la manteca, etc.

Pero como en materias médicas es imposible de todo punto dar soluciones matemáticas, de aquí que únicamente una observación diaria, minuciosa y sincera del enfermo nos conducirá al establecimiento definitivo de un régimen adecuado al caso de que se trate, debiendo tener en cuenta que en cuanto se advierta el más pequeño aumento de albúmina en la orina, o el más mínimo indicio de desfallecimiento del corazón, será preciso imponer con todo rigor el régimen lácteo absoluto. Y aunque de este ya hemos hablado, bueno es, aún exponiéndonos a cansar la atención de nuestros lectores, que insistamos una vez más acerca de las condiciones en que, alimentación tan importante, debe realizarse.

Se necesitan de tres a cuatro litros en las 24 horas, puesto que esta cantidad de leche representa más de 200 gramos de albúmina y de caseína, 172 gramos de manteca, 161 gramos de azúcar y sales, y agua en proporciones suficientes para la ración fisiológica de sustento. Ahora bien; es preciso evitar que el enfermo tome la leche a su antojo. Jaccond ha demostrado que cuando el enfermo no toma leche durante la noche, por la mañana se encuentra en la orina mayor proporción de albúmina; y de esto se desprende la necesidad imprescindible de regularizar entre las horas del día y de la noche las tomas de leche: una taza grande, de 250 a 300 gramos de leche cada dos horas, será la mejor manera de administrarla. Al instituir el régimen se procederá con precaución, sobre todo cuando el enfermo sienta repugnancia, aumentando progresivamente y de modo regular la dosis de leche ingerida, a la vez que se disminuirá la cantidad de los demás alimentos. A veces bastan una o dos cucharadas de té concentrado en cada taza de leche para vencer la repugnancia, y si esto no fuera suficiente para conseguir la tolerancia, siguiendo lo aconsejado por Potain, se darán después

de cada dosis de leche de 10 a 20 centigramos de pancreatina.

Se originan con frecuencia al principio de la institución del régimen, trastornos en el aparato digestivo, generalmente representados por diarrea o estreñimiento pertinaz; en el primer caso, un poco de agua de cal o de bismuto asociados a la leche, bastan para que desaparezca aquel inconveniente; y en caso de estreñimiento, se recurrirá a la magnesia o a cualquier otro preparado laxante.

Fáltanos ahora resolver una cuestión importante que consiste en conocer el momento oportuno en que se debe abandonar el régimen lácteo y en qué condiciones se volverá al régimen mixto, sin que la curación del enfermo se resienta.

Para ello es preciso tener el convencimiento de que la albuminuria ha desaparecido por completo; de que no existe signo alguno de intoxicación; y cuando, además de todo esto, el caldo graso o un pedazo de pescado, dados a modo de ensayo, no hagan reaparecer la albúmina en la orina, ni en cantidad mínima, entonces únicamente será lícito volver a la alimentación mixta de modo mesurado, empezando por permitir algunos huevos, un poco de jamón o pollo cocido o algunos purés feculentos (patatas o lentejas) asociados a la leche, etc., para luego ir poco a poco habituando al organismo a la alimentación ordinaria.

Dilucidado ya de modo general el régimen alimenticio a que deben ser sometidos los albuminúricos, no queremos terminar este estudio, sin haber antes establecido algunas diferencias, según la clase de albuminuria de que se trate.

En efecto; existen albuminurias llamadas *fisiológicas* en las que no hay lesión renal, y son solo producidas por ejercicios violentos (equitación, esgrima) o por esfuerzos prolongados, y que desaparecen al cesar la causa productora. Y claro es, que constituiría un grave error establecer un régimen debilitante; en estos casos, pues, habrá que limitarse a aconsejar la moderación en el uso de los alcohólicos y a evitar las transgresiones del régimen ordinario.

En los enfermos del corazón que con frecuencia presentan albúmina en la orina, tampoco debemos ser exagerados, cuanto más que importa en estos enfermos sostener la nutrición en las mejores condiciones posibles de resistencia, y por consiguiente, se asociarán a la leche alimentos más reparadores, como las carnes blancas, purés de legumbres, huevos, jamón y se permitirá en ciertos casos el uso del vino de Burdeos o de Jerez. No conviene de todos modos sobrecargar el estómago; así es que los pacientes se contentarán con una buena comida al mediodía, componiéndose la de la noche de lacticinios.

En las albuminurias de origen nervioso, la alimentación será igualmente reparadora, evitando siempre los excesos.

Los enfermos de dilatación de estómago, padecen con frecuencia una clase de albuminuria a la que se le ha dado el nombre de *digestiva*, producida, según todas las probabilidades, por la absorción de substancias tóxicas en la superficie del estómago dilatado; y fácilmente se concibe la importancia que tendrá en estos casos un buen régimen alimenticio. Aquí, al revés de lo que hemos dicho anteriormente, se reducirá el uso de la leche a proporciones mínimas, pues sobre no prestar servicio alguno, muchas veces resulta perjudicial.

Se prescribirá un régimen seco (carnes blancas asadas a la parrilla o a las brasas, picadillos y purés de legumbres feculentas, mermeladas de frutas cocidas, etc), limi-

tándose las bebidas al uso moderado del vino blanco de Burdeos y de las cervezas pardas dilatadas con agua alcalina ligera. Se evitarán los pescados, el caldo, los extractos de carne, la caza, etc., lo propio que los alimentos de gran riqueza en nitrógeno y las materias demasiado grasas (chuletas de cerdo, la parte grasa del jamón, las preparaciones con aceite, etc.)

Por último, a los albuminúricos jóvenes que tengan antecedentes hereditarios reumáticos, gotosos o diabéticos, se les aconsejará el vino en la comida de la tarde que será substituído en la de la mañana por la leche o las cervezas pardas.

Se recurrirá en estos casos de albuminuria a los huevos, a las carnes blancas y gelatinosas, jamón, cordero, cerdo fresco, pescado de agua dulce, etc., los cuales alimentos se asociarán a las legumbres feculentas y a las legumbres mucilaginosas.

Tales son, expuestas someramente las principales variantes a que puede hallarse sometido el régimen alimenticio de la albuminuria.

POLIURIA

No constituye verdaderamente una enfermedad, es más bien, un estado morboso caracterizado por una secreción exagerada de orina.

Muchas veces no es más que un síntoma de una enfermedad, en cuyo caso no exigirá un régimen especial, pero como en otras ocasiones se presenta la poliuria aislada por completo de toda otra enfermedad, en estos casos

es cuando se debe sujetar al enfermo a un régimen alimenticio adecuado.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Es lógico suponer que tratándose de un exceso de secreción urinaria, el medio más racional de combatirla, será la disminución de las bebidas.

La *dieta seca* constituirá, pues, la base de un buen régimen en esta enfermedad. Hay que tener en cuenta que la mayor parte de los enfermos no toleran una prohibición absoluta de las bebidas, y por lo tanto, al indicar la dieta seca como régimen, nos referimos principalmente a los líquidos que por sus cualidades excitantes o diuréticas obren activando la producción de la orina.

Así se prohibirán las bebidas alcohólicas y la leche, que ya sabemos ejerce acción diurética. Y en el caso de que al enfermo le sea imprescindible el ingerir una cierta cantidad de líquido, se le permitirá con preferencia al vino blanco y a la cerveza, el vino tinto, por contener tanino, que es altamente astringente.

Al mismo tiempo, se suprimirán de la alimentación los azucarados y feculentos, a los que se les puede reemplazar por los alimentos nitrogenados, debido a que las féculas y azúcares necesitan una cantidad de agua considerable para ser digeridos.

La alimentación especial debe ir acompañada de una buena higiene de la piel, cuyo funcionalismo está íntimamente ligado al del riñón y por consiguiente importa mantener aquella en completo estado fisiológico.

Así se recomendarán con buen resultado casi siempre las *fricciones secas*, en los casos en que exista diabetes a la vez que la poliuria; *baños* de agua caliente, si ésta es consecuencia de una enfermedad del riñón; y *duchas*, si tiene la poliuria relación con trastornos nerviosos.

LITIASIS URICA

Se halla plenamente demostrado que la excreción del ácido úrico está en relación directa con la alimentación, y por consiguiente, que aumenta por un régimen nitrogenado y disminuye cuando el individuo se somete a una dieta vegetal. Como ejemplo podemos citar la observación hecha por Lehmann en sí mismo, al notar que desde 1,47 que representaba la cantidad de ácido úrico excretado con la alimentación nitrogenada, descendía 1,18 con el régimen mixto y 1,02 con el régimen vegetal. Haig, por otra parte, ha visto descender desde 0,90 a 0,54 la proporción de ácido úrico, substituyendo el régimen mixto por la dieta vegetal.

Además, hay que tener en cuenta que los alimentos nitrogenados aumentan la acidez de la orina, y por lo tanto, la tendencia a la precipitación de los uratos, al paso que el régimen vegetal hace alcalina la orina.

Esto es fácilmente explicable, porque la carne contiene pocos álcalis para neutralizar los ácidos dependientes de la descomposición que sufren las sustancias albuminoides, mientras que los vegetales contienen gran cantidad de sales orgánicas que sufren una serie de transformaciones hasta convertirse en carbonatos alcalinos.

De todo esto resulta que en la litiasis úrica debemos dar la preferencia a los alimentos vegetales, aunque esto no quiere decir que se prohíban de modo terminante las sustancias nitrogenadas. No debemos olvidar que todo régimen exclusivo acarrea con frecuencia trastornos dis-

pépticos y produce al mismo tiempo debilitación, porque obliga a la economía a tomar de su propia substancia los materiales necesarios para el buen funcionamiento de los órganos y a estos inconvenientes, que son generales a toda clase de régimen absoluto, debemos añadir otros, en ocasiones graves, a consecuencia de una alimentación puramente vegetal. En efecto; ésta favorece la aparición o aumenta la intensidad de la oscalaria, la cual coexiste con mucha frecuencia con la litiasis úrica, y además expone a la precipitación de las sales calcáreas, alcalinizando excesivamente la orina, y es preciso advertir que los cálculos mixtos compuestos de ácido úrico combinado con sales calcáreas, obedecen menos a un tratamiento terapéutico que los puramente uráticos.

Se hace necesario vigilar con todo esmero los cambios que sobrevengan en las funciones digestivas del enfermo sometido a una dieta rigurosa, para variar ésta, en el caso de que aquellas se perturben lo más mínimo o que la orina denuncie modificaciones desfavorables.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Después de exponer estas consideraciones podemos dar las líneas generales del régimen alimenticio en la litiasis úrica.

Estos enfermos harán uso moderado de las carnes (sobretudo de las negras y de las de caza), de los pescados y de los crustáceos, pues todas estas substancias son muy ricas en materias nitrogenadas. Asimismo renunciará a los condimentos excitantes, a las salsas fuertes, al empleo de los hongos y de las trufas. Los refinamientos culinarios y las salsas especiadas, deben desterrarse de las comidas de los litiásicos.

Tampoco convienen a estos enfermos las substancias grasas o feculentas, que podrían retardar o impedir la oxidación de las materias proteicas, prefiriéndose entre las legumbres, las verdes. Se recomendarán, en cambio, las ensaladas de cualquier clase que sean, con tal de que no

contengan mucho vinagre y mucha pimienta, y se puede hacer uso igualmente de las fresas con preferencia a otras frutas.

Respecto de las bebidas conviene tener en cuenta un hecho que induce con frecuencia a error. En la litiasis úrica se hace preciso activar la secreción de la orina, y por consiguiente se recomendará la ingestión más o menos abundante de líquidos. Ahora bien; la proporción de líquido absorbido en las comidas no da lugar a la diuresis, como creen algunos, y en cambio, puede perturbarse el funcionalismo del estómago cuando la cantidad es excesiva. Unicamente se conseguirá aumentar la cantidad de orina segregada, ingiriendo los líquidos fuera de las comidas, y por lo tanto, entonces es cuando podemos recomendar que los ingiera el enfermo, sin peligro de que se perturben sus funciones digestivas.

La bebida por excelencia es el agua pura; pero a falta de ésta, se aconsejarán las menos alcoholizadas y menos ácidas. Entre los vinos, es muy recomendable el Burdeos añejo, mezclado con agua alcalina poco gaseosa, por gozar de las cualidades indicadas antes. Algunos recomiendan los vinos del Morela; pero en mi concepto es un error, porque si bien son poco alcoholizados, poseen una cantidad exagerada de ácido, principalmente para los casos en que existe ya hiperacidez urinaria bastante pronunciada. El vino de Borgoña y los licores deben ser rechazados por los litíasicos, por su riqueza excesiva en alcohol. Será recomendable la cerveza tomada en pequeñas cantidades, porque en igualdad de circunstancias, contiene menos alcohol y ácido que el vino, pero convendrá en este caso al enfermo, porque, por lo general, se sienten más inclinados a tomar mayor cantidad de cerveza que de otra bebida cualquiera. La sidra, que se ha hecho popular contra la litiasis en algunas regiones, es preferible a las otras bebidas de mesa, sobretodo en los casos en que

existe atonía intestinal ; pero contando siempre con que sea excesivamente alcoholizada o ácida.

Puede considerarse el café tan nocivo como el alcohol, a pesar de sus propiedades diuréticas, y por consiguiente, debe ser prohibido terminantemente. Lo mismo podemos decir del té, del chocolate y del cacao que son perjudiciales, sobretodo en la litiasis uro-oxálica.

Los enfermos, además de cumplir al pie de la letra las prescripciones indicadas, deben ser sobrios y cuidar con todo rigor de la regularidad en las comidas ; pero hay que advertir que cualquier trastorno digestivo que pueda determinar una elaboración defectuosa de los ingestos, puede al mismo tiempo ocasionar una secreción excesiva de ácido úrico.

Y a esto obedece el hecho de que a ciertos enfermos se les debe recomendar dormir la siesta después de las comidas, y a otros hacer un poco de ejercicio, a fin de facilitarles el trabajo digestivo.

PIELITIS

Las indicaciones que se deben cumplir en el tratamiento de esta enfermedad son : 1.º Disminuir la congestión inflamatoria de la pelvis ; 2.º volver tan acuosa y por lo mismo tan poco irritante como sea posible, la orina ; 3.º combatir los síntomas generales y el dolor.

Para cumplir la primera y la tercera indicación se ha de recurrir al tratamiento médico y no es, por lo tanto, de nuestra incumbencia, pero la segunda se llenará per-

fectamente con un régimen alimenticio adecuado y a ella hemos de atenernos para establecerlo.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Ya se comprenderá que para volver tan acuosa y tan poco irritante como sea posible la orina, el *régimen lácteo absoluto* desempeñará un excelente papel.

Se dará la preferencia a la leche desnatada, con cuyo uso se obtiene orina de color pálido, poco densa, que contiene una mínima parte de materiales sólidos, que son los que pueden producir y la producen realmente irritación en el riñón. El régimen lácteo se continuará mientras el enfermo lo soporte y más adelante únicamente se permitirán los huevos, las carnes blancas, algunas legumbres verdes reducidas a puré y frutas cocidas.

Se prohibirán, en cambio, hasta la completa curación, la caza, el carnero, las carnes en adobo, los embutidos, las aves de caza acuáticas, los espárragos, las acederas, los tomates, los berros, los hongos, las trufas, las habichuelas verdes, y toda clase de condimentos.

La bebida que más conviene a estos enfermos es la leche desnatada; sin embargo, en los casos de marcada intolerancia se permitirá un poco de vino tinto añejo o de vino blanco mezclado con aguas bicarbonatadas mixtas, de las que tenemos en España las de San Adrián, de León y las del Valle de Ribas, que substituyen perfectamente a las de más reputación del extranjero. A la vez se prohibirán los licores, las bebidas gaseosas, el vino de Champagne, la cerveza, el café y el té.

Si presentara la orina una gran acidez, se insistirá especialmente en el uso de las legumbres verdes y frutas, debiendo también, por todos los medios, procurar la tolerancia de la leche, pues será entonces la única bebida recomendable. Se le añadirá agua mineral alcalina de Vals o de Vichy, pudiendo emplearse con igual resultado

las de Vichy Catalán (Caldas de Malavella), Sobrón, Belascoain, y Soportilla.

Pero adviértase que es preciso, al tratar de disminuir la acidez urinaria, no convertir en alcalina la orina, pues esto favorecería la precipitación de los fosfatos y la formación de cálculos secundarios. Robín cita un caso de un individuo afecto de pielitis crónica, cuya orina, muy ácida, se volvió alcalina a consecuencia de un tratamiento exagerado en Vichy, y muchos meses después expulsó algunos cálculos formados en el centro, por ácido úrico y cubiertos de una gruesa capa de fosfato de cal.

Esto quiere decir que no debemos ser exagerados en el empleo de las aguas alcalinas, que si bien producen casi siempre excelentes resultados, pueden convertirse en caso de agravación cuando el tratamiento no está bien dirigido.

TUBERCULOSIS RENAL

Aunque en los individuos atacados de tuberculosis, pueden presentarse diferentes lesiones en el riñón como consecuencia de aquella enfermedad, existe una verdadera tuberculosis renal que es a la que nosotros nos vamos a referir ahora.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Una vez diagnosticada con toda exactitud la tuberculosis del riñón, lo primero a que hay

que atender, es a establecer un buen régimen de alimentación, base del tratamiento. Y como es lógico suponer se prescribirá en estos casos una alimentación tónica que podrá consistir en carnes, cuerpos grasos etc. La leche puede prestar grandes servicios aumentándose la cantidad durante los ataques agudos, en cuyos casos se puede emplear como bebida única; bien pura o mezclada con agua de cal, de Vals o cualquiera otra agua alcalina.

De todos modos, no debe nunca en estos enfermos, ser absoluto el régimen lácteo, por lo que se apelará a la alimentación mixta, cuidando únicamente que sea lo más tónica posible y de fácil digestión.

Se evitarán siempre los vinos ricos en alcohol, las cervezas fuertes y sobretodo, los licores. Se rechazarán asimismo los platos demasiado condimentados y el uso de los espárragos, las acederas y los tomates, y todas las demás substancias que hemos indicado para la pielitis.

Claro que el régimen alimenticio debe ir acompañado de un régimen higiénico especial, a fin de tonificar el organismo. Así, convendrá conservar el buen funcionamiento de la piel, para lo cual se recomendarán los baños salados o sulfurosos y las fricciones secas o practicadas con líquidos excitantes. Los enfermos hallarán mejoría en los climas templados y además se les administrará el tratamiento reconstituyente adecuado, del que no hemos de hacer mención aquí por no entrar dentro del objeto que informan estas páginas.

UREMIA

Con el nombre de *uremia* se conoce la intoxicación que resulta de la insuficiencia de la depuración renal.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Esta insuficiencia se marca especialmente en los períodos de alimentación, convendrá de modo indudable, darle a eliminar la menor cantidad posible de toxinas, y por consiguiente, la base de un buen régimen alimenticio consistirá en introducir alimentos de cuyo desdoblamiento no resulte materia tóxica alguna.

En este concepto, la leche ha sido considerada siempre como el agente principal en la alimentación de los urémicos, puesto que ya sabemos porque lo hemos dicho en otras ocasiones, que la leche es el alimento que da menos residuos tóxicos, es un diurético de primer orden y el que produce menor fatiga al órgano, a su paso por el riñón. Pero la verdadera indicación del régimen lácteo en esta enfermedad se deduce de la cifra muy baja de urea y del coeficiente y densidad urinarias después de un primer exámen. Si se practica un exámen detenido de la orina a los quince días de emplear el enfermo un régimen lácteo absoluto, es cuando comprobaremos de modo palpable los beneficios de este líquido como alimento.

Debe advertirse que la leche debe ser precisamente desnatada y esto se funda en que lo primero que se necesita para que no se produzcan toxinas en el tubo digestivo, es que se efectúe una buena digestión gástrica, y ya sabemos que las grasas constituyen un elemento difícilmente digerible en muchas ocasiones. Respecto de la cantidad que se debe tomar en las 24 horas, podemos fijarla en tres litros para el hombre y algo menos para la mujer.

Pero hay momentos y casos especiales en que la leche no se puede emplear como alimento exclusivo; entonces apelaremos al régimen llamado *lacto vegetal*, en el que seguirá figurando como base de la alimentación la leche desnatada, que servirá de bebida, ya pura o bien añadién-

dole una pequeña cantidad de café, de cacao, de té o de café de bellotas o de achicorias. Al mismo tiempo, el enfermo podrá comer pan, ciertas legumbres, como alcachofas, cardos, lechugas crudas o cocidas, ensalada verde; y la carne se substituirá por legumbres secas, especialmente habichuelas secas, guisantes, habas, lentejas. Tienen estas substancias más nitrógeno que la carne y al propio tiempo se hallan exentas de las toxinas que proceden de la carne bajo la influencia de los jugos digestivos.

Se añadirán a esta alimentación los huevos, la parte magra del cerdo fresco y las frutas de todas clases, excepción hecha de las cerezas y las grosellas ácidas, que deben ser eliminadas por ser excesivamente diuréticas y oxálicas.

Se prohibirán en absoluto los pescados de cualquier clase que sean, puesto que su carne deja residuos venenosos.

También se rechazarán terminantemente como bebidas, el vino, la cerveza y toda clase de licor alcohólico. El enfermo beberá leche desnatada y cuando ésta no sea tolerada, beberá agua fresca.

Tal es el régimen que debe seguir el urémico, a fin de no introducir principios tóxicos en su organismo.



ENFERMEDADES DE LA SANGRE CLOROSIS

El primer punto que se debe considerar es el de la importancia de la obra en el campo de la literatura hispanoamericana. La obra en cuestión es un estudio de gran valor que aporta datos fundamentales sobre la evolución de la literatura en este período. El autor aborda con profundidad los aspectos formales y temáticos de la obra, así como su relación con el contexto social y cultural de la época. Este análisis es esencial para comprender el desarrollo de la literatura hispanoamericana y su influencia en la cultura latinoamericana.

En segundo lugar, se debe considerar el método empleado por el autor para abordar el tema. El estudio se basa en una cuidadosa selección de fuentes primarias y secundarias, así como en un análisis crítico y riguroso de los datos obtenidos. Este enfoque metodológico garantiza la validez y fiabilidad de las conclusiones a las que se llega.

IMPRESIONES DE LA BANDERA DE LOS DIAS

El estudio de la literatura hispanoamericana debe ser un proceso continuo y dinámico que permita comprender la evolución de la cultura y la literatura en este continente. Este trabajo contribuye a este propósito al ofrecer una visión clara y detallada de un aspecto fundamental de la literatura hispanoamericana.

En conclusión, este estudio es una obra de gran valor que merece ser leída y estudiada por todos aquellos interesados en la literatura hispanoamericana y en la cultura latinoamericana.



VII

ENFERMEDADES DE LA SANGRE.—CLOROSIS

Es acaso la enfermedad de la sangre más frecuente y por lo tanto más conocida, pero a pesar de esto acostumbra a ser muy mal dirigido el tratamiento, porque generalmente se cree que puesto que lo que falta en la sangre es hierro, basta con administrar este metal, en cualquier forma, sin fijarse en si existe o no contraindicación al empleo de este medicamento. Además, se abusa con demasiada frecuencia de los específicos y de los vinos tónicos y en cambio, no se vigila, como se debe, la alimentación que es la base como en todas las enfermedades debilitantes, de un buen tratamiento.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Aunque generalmente se cree que los alimentos no pueden proporcionar el hierro que necesita la clorótica, no estará de más insistir sobre este punto.

De lo que han dicho los autores que han escrito en estos últimos tiempos sobre el tratamiento de la clorosis, se

saca en consecuencia que la cantidad de hierro que se necesita para asegurar la curación es de 40 centigramos al día. Y habiendo demostrado Boussingault que la ración alimenticia normal no proporcionaba más que de 7 a 8 centigramos de hierro, resulta que dicha ración debía ser quintuplicada, cosa completamente imposible.

En cambio Bunge en el Congreso de Medicina interna de Munich (1895), declaró que la alimentación puede ser suficiente y que es inútil apelar a preparados ferruginosos, cuya absorción no siempre es segura. «Vale más, dice, mandar por el hierro al mercado, pues en los alimentos es donde se hallan combinaciones orgánicas asimilables, absorbibles y que se encuentran en un estado químico precedente a la formación de la hemoglobina.» Cree Bunge que los alimentos naturales contienen la combinación ferruginosa llamada *hematógeno*, en cantidades variables y que este hematógeno, bajo la influencia de los jugos digestivos se desdobra en peptona y en hierro asimilable.

En la anemia, según Bunge, el hombre no pierde más que una tercera parte de su hierro, que alcanza la cifra de 1,7 gramos, y que tomando todos los días, durante un mes, una libra de carne o 200 gramos de lentejas, se asimilaría el hierro que hace falta. En efecto, 15 kilos de carne dan 1,60 gramos, de hierro y 6 kilos de lentejas proporcionan una cantidad igual.

Aunque no estamos conformes en un todo con las teorías de este autor, será de interés conocer la tabla de la riqueza en hierro de los diversos alimentos confeccionada por Bunge en la que veremos que la leche contiene una dosis tan débil de hierro que las anémicas, según el propio autor no deben ser sometidas al régimen lácteo durante mucho tiempo; y en cambio, la carne y las espinacas, sobretodo, contienen una fuerte cantidad de hierro.

Y frente a las cifras de Bunge podemos colocar la tabla de los autores clásicos franceses y se verá que dista mucho de existir acuerdo entre ambas.

Tabla de Bunge	Tabla de autores franceses
100 gramos de materia seca contienen:	100 gramos en estado fresco contienen:
en miligr. de hierro	en miligr. de hierro
Suero sanguíneo 0	Avena 13,1
Clara de huevo de gallina. vestigios	Lentejas 8,3
Arroz 1,8	Habas 7,4
Leche de vaca 2,3	Huevos de gallina. 5,7
Leche de mujer 2,7	Carne de vaca. 4,8
Leche de perra 3,2	Pan blanco de trigo. 4,8
Centeno. 4,9	Carne de pescado. 1,5 a 84,2
Trigo. 5,3	Hojas de col. 3,9
Patatas. 6,4	Mafz. 3,6
Guisantes. 6,6	Carne de ternera. 2,7
Habichuelas blancas. 8,3	Patatas. 1,6
Fresas. 8,9	Arroz. 1,5
Lentejas. 9,5	(Boussingault)
Manzanas. 13,2	Un litro de Burdeos tinto. 8,4
Carne de vaca 16,6	Un litro de Burdeos blanco 6,4
Yema de huevo. 10,4-23,9 (1)	(Gayon, Blarez, Dubourg)
Espinacas. 35,9	Un litro de Borgoña tinto. 5,3
Sangre de cerdo. 226	(Margottet)
Hematógeno. 290	Un litro de vino de Beau-
Hemoglobina. 340	jolais. 1,1
	Un litro de vino blanco
	de Alsacia. 0,8
	Un litro de cerveza. 0,4

(1) La última cifra se refiere al huevo incubado.

Los clínicos hasta ahora no se han preocupado de la riqueza en hierro de los alimentos, y han atendido tan solo al estómago de los enfermos procurándoles alimentación adecuada. El régimen varía según los autores y la raza a que pertenecen.

Strümpell, por ejemplo, alemán, recomienda una alimentación rica en albúmina y de fácil digestión; en los anémicos gordos, disminuye los hidrocarbonados y las grasas; y en los flacos, ordena los manjares farináceos, el extracto de malta, buena manteca, el aceite de hígado de bacalao, la leche, pero no la dieta láctea absoluta. Las bebidas alcohólicas se tomarán en pequeña cantidad y en los enfermos demacrados será ventajoso el uso de las cervezas ricas en principios extractivos.

Este régimen de Strümpell tiene igual aplicación en los anémicos que en las cloróticas.

A éstas, Von Noorden, les aconseja el siguiente régimen: las flacas tomarán mucha grasa, manteca sobretodo y amiláceos. Se les darán de 80 a 100 gramos de sustancias albuminoideas al día y a la vez se les ordenará el reposo en cama. Las cloróticas gordas tomarán 120 gramos de albuminoideos, 60 de grasa y 270 de hidrocarbonados. El alcohol solo se permitirá, en cantidad muy pequeña, a las cloróticas flacas.

He aquí el *menú* de una clorótica, según Von Noorden.

Por la mañana, antes de levantarse, medio litro de leche, que beberá muy despacio, tardando por lo menos media hora. Luego permanecerá acostada durante media hora más. Fricción seca al levantarse. Se compondrá el desayuno de una taza de té, una o dos tostadas de pan con manteca y carne fría o caliente, según la prefiera. Dos horas y media más tarde un poco de pan con manteca y dos huevos. Inmediatamente después, un cuarto de litro de leche. Se puede dar si se cree conveniente una copa de Jerez. En las otras comidas se guiará el médico por las indicaciones individuales.

Hayem da las siguientes reglas: «Ante todo he hallado ventajas en suprimir las bebidas estimulantes: el vino, cerveza, el café y el té, y en esperar para instituir una alimentación fuertemente reparadora, a que se desarrolle el ape-

tito bajo la influencia del hierro. En lugar del agua vinada o del vino puro doy a beber durante las comidas leche cruda, en cantidad moderada, es decir, más de un tercio de litro en cada comida, y cuando me encuentro con una marcada repugnancia por la leche, doy la preferencia al agua sobre todas las demás bebidas.

»Los alimentos, que al principio se toman en cantidades pequeñas y bajo una forma sencilla, se componen de carnes de matadero, aves, huevos, pescados de carne magra. Reduzco de un modo considerable el uso del pan y de los feculentos y recomiendo a los enfermos que coman a medida de su apetito, cuidando de beber poco y de permanecer en posición horizontal durante un cuarto de hora o veinte minutos después de cada comida.»

Nos parecen muy bien estas reglas de Hayem, aunque en ciertos casos nos veremos en la precisión de modificarlas. Trousseau advierte que ciertas cloróticas, que padecen anorexia nerviosa, antes se dejarían morir que consentir en alimentarse como los demás. Y en estos casos no hay más remedio que dejar a las enfermas que coman a su gusto, suponiendo, claro está que no quieran alimentos francamente contraindicados. No tenía reparo Trousseau en permitir hasta las substancias consideradas como más indigestas, como rábanos, ensaladas, frutos en agraz, carnes fuertemente avinagradas etc., pero con la condición de que fuese variada esta alimentación tan extravagante.

Mucho más podría decirse acerca del régimen alimenticio de las cloróticas y sobretudo de ciertos alimentos, como de la ensalada, que unos consideran recomendable y otros no, pero no insistiremos más sobre ello, porque con estas reglas generales y las indicaciones de la enferma, se llegará a obtener una buena alimentación.

Dos palabras añadiremos únicamente acerca del *matrimonio* en las cloróticas, aconsejado en otro tiempo por

muchos médicos. Es cierto que una unión anhelada puede contribuir a la curación, pero en cambio, el embarazo y mucho más la lactancia, pueden agravar la enfermedad.

Galliard cree que se debe prohibir el matrimonio a las cloróticas que se muestran insensibles a un tratamiento racional, y también mientras no se haya llegado al término del crecimiento.

ESCORBUTO

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—Dice Robín que el escorbuto es la enfermedad por excelencia de la alimentación. En una ocasión observó una pequeña epidemia que se cebaba en unos marinos embarcados a bordo de un velero; habían estado privados durante cuatro meses de vegetales frescos y no habían dispuesto para su alimentación más que de galleta y salazones. De vez en cuando comían algunas legumbres secas y no bebían sino agua salada. A esta privación de *agua de vegetación*, que puede considerarse como la causa principal del escorbuto, se habían juntado las fatigas, el frío y la humedad.

Lind resume la terapéutica del escorbuto en estas frases: «La experiencia demuestra de un modo suficiente que los vegetales tiernos y las frutas maduras son, no ya tan solo remedios más eficaces para la curación del escorbuto, si que también sus mejores preservativos.»

Se aconsejarán las *legumbres tiernas* (patatas, cebollas, acederas, ensaladas, tomates, coles); algunas plantas llamadas *antiescorbúticas* muy ricas en potasa y en esencia

sulfurada (berros, coclearia, rábano rústicano); *frutas* en sazón (sandía) o *ácidas* (naranjas, limones, cidras o en su defecto, agraz y grosellas verdes).

Las conservas de estas frutas ácidas son también un gran preventivo, pero existe una substancia llamada *lime-juice*, que es el zumo de ciertas especies de limonés: el *citrus ácida* y el *citrus limetta* y que desde tiempos de Lind, es según Fonssagrives uno de los mayores progresos que ha realizado la higiene de los marinos, hasta el punto de que por medio de un reglamento (Merchant Chipping Act), promulgado en 1854, ha llegado a ser obligatorio su empleo en la marina mercante inglesa.

Según este reglamento, a los quince días de navegación, se dará en la comida de mediodía una ración compuesta de 14 gramos de zumo de limón, 42 gramos de azúcar y 112 gramos de agua. Y han sido tan positivos sus resultados que ha bastado esta medida profiláctica para hacer desaparecer casi por completo el escorbuto en aquella nación. Otro tanto debería hacerse en España, donde la enfermedad se sufre con bastante frecuencia entre nuestros marinos mercantes.

Como substitutos del *lime-juice* se han administrado el *vinagre*, el *ácido salicílico*, las *sales de potasa*, el *cocimiento de yemas de abeto* y el *ácido cítrico*, pero sin resultados satisfactorios.

En resumen, la alimentación debe ser variada, completa y abundante, y estará compuesta de vegetales frescos, de carne, y de artículos de consumo tan frescos como sea posible. Como bebidas se darán el vino, la cerveza y la sidra.



ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DE LOS VASOS

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DE LOS VASOS

Enfermedades del Corazón y de los Vasos. Este es un capítulo de gran importancia, que trata de las enfermedades del sistema circulatorio, tanto en el corazón como en los vasos sanguíneos. Se describen las principales afecciones, sus causas, síntomas y métodos de diagnóstico y tratamiento. El texto es claro y conciso, facilitando la comprensión de estos temas complejos.

Este capítulo comienza con una introducción a la fisiología normal del corazón y de los vasos, para establecer una base de conocimiento. Luego, se detallan las enfermedades más comunes, como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y la insuficiencia cardíaca. Cada enfermedad se describe con sus características clínicas y se ofrecen recomendaciones para su manejo.

El capítulo concluye con una sección sobre los factores de riesgo y la prevención de las enfermedades del corazón y de los vasos. Se enfatiza la importancia de un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico regular para reducir el riesgo de desarrollar estas afecciones.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y
DE LOS VASOS



VIII

ENFERMEDADES DEL CORAZON Y DE LOS VASOS

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.—Huchard, que es una autoridad en estas materias, dice que las modificaciones de la tensión arterial juegan un gran papel en estas enfermedades. Y claro está que en estas modificaciones tienen una importancia incontestable la alimentación que se dé a esta clase de enfermos. Procuraremos, pues, estudiarla con el mayor detenimiento posible.

RÉGIMEN ALIMENTICIO.—En algunas enfermedades agudas como la fiebre tifoidea, la bronconeumonía, la meningitis, las fiebres eruptivas, la gripe, la tuberculosis, etc., se pueden presentar trastornos cardíacos por hipotensión y estos son debidos a la acción de las toxinas sobre los centros bulbares que presiden la circulación.

En estos casos, el régimen será el correspondiente a estas enfermedades. El vino o alcohol a dosis adecuada, el café, el té, el chocolate y los condimentos aromáticos, pueden ser en estos casos de gran utilidad.