IV

VESTIDO

LA necesidad de usar prendas de ropa va evolucionando con el nivel de la cultura colectiva, y a la par con las modificaciones anatomofuncionales del tegumento externo o la piel, debidas al clima y la sedentariedad o migración de los grupos étnicos, contando por millares las épocas transcurridas desde que nuestra estirpe se diferenció lentísimamente de la antroipoide.

Escaso es aún el caudal de datos técnicos a cubierto de interrupciones, y está muy sometido a dudas el criterio científico con respecto a la desnudez, pelaje y resistencia del hombre primitivo en lucha con la intemperie, y vencedor de los animales feroces de presa — cuadrúpedos, acuáticos, reptiles y voladores —, comensales de numerosas especies destructoras, y los parásitos que en nuestro cuerpo tienen morada en la actualidad.

Hasta ahora no se pueden aducir pruebas anatómicas para conocer las modificaciones de nuestra envoltura cutánea, no tanto en cada raza como en lo que difiere el hombre culto del salvaje, el aborígene (1) del forastero o inmigrado y ambos del mestizo, en cuanto a espesor, tersura, pelo, vello, color y especialmente glándulas sebáceas y sudoríparas, integrándose todo como elementos de la piel.

(1) Habitante primitivo, o más remoto conocido de cada país.

Es dato de observación vulgar que, por el sexo y la edad, se diferencia la estructura del epidermis y el dermis o capas de fuera a dentro, todo lo que nos reviste y es el continente de las demás partes vivientes.

Así, no es del todo impropia la calificación aplicada a la piel de: el marino, el labriego, el *docker*, *l'homme de peine*, el guarda rural y de los jornaleros habituados a la intemperie ejecutando trabajos esforzados diarios, de quienes se dice que «están curtidos» y tienen resistencia especial a la insolación, el frío, el viento y la lluvia.

La consecuencia inmediata deducida de este hecho organovital, es que el aire libre es protector del continente periférico o saco destinado a delimitar nuestro cuerpo, y encargado de la respiración llamada insensible, ésta eficaz y perentoria como la localizada en los pulmones o fuelles ventiladores de la sangre, teniendo también como función importante la de segregar el sudor y el unto sebáceo, respectivamente, eliminatorio o excretor, y lubricante o aislador. Así se cumplen en la piel actos de respiración, expulsión, aislamiento, de defensa, pero ésta sólo cuando es adecuada, constante, y, por tanto, voluntaria, además de posible en cada individuo según la localidad, la estación, la ocupación, el sexo, la edad, los recursos disponibles en cuanto a dinero, agua, vestido, instrucción, ejemplo, experiencia...

La higiene de la piel es uno de los mayores resultados útiles en sociedad debidos al civilismo mundial, que enseña pública y gratuitamente a bien vivir y a saber «por dónde viene la muerte», violenta con sólo ser anticipada, y por causa accidental previsible, o por fuerza mayor mediando sorpresa y siniestro.

Los experimentos modernos en los Laboratorios de Fisiología General, observándose la intoxicación mortal, por supresión de las funciones cutáneas con el empleo de sustancias embadurnantes, han hecho posible comparar la

respiración pulmonal y la de la piel en los animales, y en el hombre indicar promedios muy útiles en todos los problemas médicopolíticos de mayor urgencia. No obstante, el conocimiento de la vitalidad del tegumento externo en el doble aspecto de la «heredidad y la cultura», está muy atrasado, no en Ciencia, pero sí muy dentro de las costumbres formativas de hábitos higiénicos popularizados.

Se admite, entre otros análogos, el refrán «tal vistes tal te revelas y tanto sabes», pero aun no se le añade y «cómo te lavas»; siendo patentes las numerosas causas externas: vapores, líquidos, sólidos, en conflicto con la íntegra conservación de la piel y su robustez adquirida natural y prácticamente.

A medida del grandioso adelanto médico que ha permitido formar la especialidad titulada Dermatología, o Higiene y Terapéutica del Aparato Cutáneo, va lentamente difundiéndose la Enseñanza de la utilidad sanitaria del lavado corporal diario, y a la vez las ventajas del poder usar vestido limpio, en especial el llamado «ropa blanca, interior», contactando con la piel desde la cabeza a los pies.

El que se dice «cuero cabelludo», con pelo más abundante y largo, es muy difícil de limpiar en el sexo bello y exige aseo especial, lo propio que las regiones peludas — *pudendas* o genitales y *axilas* o sobacos —, igualándose en importancia a éstos la limpieza de manos y pies por motivo del sudor propio de cada región del cutis nuestro.

No es menester remarcar la estricta correlación existente siempre entre el funcionalismo de la piel cubierta por el vestido, y el valor protectivo de éste particularizado, y en atención a edad, sexo, constitución vital ingénita o de herencia, a la par del oficio u ocupación sedentarios y locomóviles, adversos o favorables a las funciones periféricas del revestimiento de nuestro cuerpo.

No se ignora que, según el clima y la estación del año, la limpieza de la piel exige diversidad de cuidados en

cuanto a frecuencia y calidad de éstos, y también de vestidos, que cubren circunstancial o continuamente superficies y regiones, según el ciudadano vive en la ciudad o en el campo y se acostumbra a llevar al descubierto la cabeza, el cuello, y parte de las extremidades — antebrazos, brazos, piernas y pies.

El Análisis crítico limitado a la indumentaria preferida y conveniente en cada localidad, con precisas condiciones geográficas de zona y orográficas o de altitud, exigiría aquí un desarrollo muy vasto e impropio del conferenciar a título de Extensión Universitaria vulgarizadora y sociográfica.

Es obvio que ofrece muchas dificultades la tarea consistente en comparar el traje de nuestros abuelos a principios del siglo último y el de hoy, por estas razones u otras semejantes:

a) La «moda» tiene intervención en el vestir del ciudadano en razón directa de la riqueza personalizada e inversa de la estrechez de dinero, dentro de cada centro o núcleo familiar y en las irradiaciones de éste.

b) La «industria» crea de continuo prendas de vestir, satisfaciendo necesidades permanentes como abrigo y limpieza, además de aquellas novedades destinadas a las extravagancias del lujo y a las ridiculeces del capricho en uno y otro sexo.

c) El «comercio» de ropas, ya internacionalizado en grande escala, tiende a facilitar la adquisición de prendas interiores y exteriores a precios módicos, fundándose el «negocio» en vender mucho y barato, más bien que poco y caro.

d) Las «vías de comunicación», ferrocarriles, carreteras, canales, transatlánticos y empresas de emigración, tienen una acción difusiva y niveladora del vestir comparativo, que si destruye lo típico de una localidad vasta o reducida en punto a ropa necesaria y de adorno, es porque

hay substitución de prendas por la que puede llamarse extranjerización de imitacionismo mundializador.

e) La «libertad individual» de escoger y de apreciar las ventajas inherentes a las novedades útiles, por completo y en parte, según la comodidad que reportan o el capricho que satisfacen, no cabe poner en duda hoy que es manifestación de una corriente igualitaria en el vestir más higiénicamente, si se descuenta lo que el lujo importa en la oferta y la demanda de prendas del vestuario.

En la indumentaria, con más facilidad que en otras manifestaciones del colectivismo libre de coacción autoritaria y oficial, se cumple casi fatalmente la «Ley natural de la evolución», que rige en las mutaciones de las causas y los efectos a merced de nuestra potencialidad mental, sexual, trófica, y sus aplicaciones sociales. *Tempora mutantur et nos mutamur in illis*. «Cambian los tiempos, y éstos nos mudan.»

El biólogo higienista hace hoy sin dificultad un Análisis crítico de los vestidos anteriores a la segunda mitad del siglo XIX, observando los figurines, grabados y cuadros, y comparando los cambios operados en lo más exterior del traje, mejor que en las modificaciones de la llamada ropa blanca, y la directamente aplicada a la piel desde el cuello a los extremos o miembros superiores e inferiores.

La higienización del traje, lenta y progresiva, es un hecho evidente por sí mismo con sólo comparar la adecuación de la ropa interior a las necesidades de: las estaciones del año, la ocupación o trabajo, la edad, el sexo, la posición social, la sedentariedad, el viajar, la uniformación militar y cualquier otra impuesta o voluntaria exigencia de lugar y tiempo.

Lo que a primera vista pudiera suponerse casualidad o eventualidad frustráneas en el vestido interior, tiene completa explicación ahondando el Análisis en cuanto a la utilidad, conveniencia, comodidad, servicio de aquello que

nuestros antecesores no conocieron, no perfeccionaron, no pudieron poner al alcance de todos los ciudadanos, exceptuando los pordioseros necesariamente andrajosos y sucios.

Obsérvase en la mujer más que en el hombre la afición a la ropa blanca, con y sin intervención del lujo, llegando a ser la cantidad y calidad de aquélla motivo de distinción, riqueza, buen gusto, hacendosidad en la soltera y la madre previsoras. En parte, se explica este hecho teniendo en cuenta que la limpieza doméstica está a cargo de la mujer, ya reputada desde la época griega el verdadero «ecónomo», ordenador, conservador de los bienes intrínsecos adquiridos por el trabajo del jefe de familia o esposo.

Las prendas interiores del traje forman un elemento primordial de éste, en cuanto a la limpieza absoluta y relativa contada por: horas diarias y semanales, edad, sexo, profesión, estación anua y otros motivos conexos, aunque éstos no todos secundarios.

Cada individuo tiene necesidad de vestir con limpieza en relación con dos cosas: el temperamento o contextura orgánica, y la categoría ciudadana o *modus vivendi*, es decir, su herencia biológica y su hacienda o bienes materiales.

Las lavanderas son los testigos de mayor excepción en cuanto a poder apreciar las diferencias unipersonales en cada familia, comparando el coeficiente de suciedad por causa orgánica sudoral, excrementicia, etc., y por maculación puramente profesional de camisa, medias, calzoncillos, pañuelos, etc.

Así el vestido total y el interno en particular, es primera condición intrínseca de limpieza y salud, que a nadie excluye del deber y la obligación inherentes a la ciudadanía, en este respecto del saneamiento voluntario a domicilio, cuando se cuenta con recursos pecuniarios para practicarlo, no a medias sino en totalidad.

El aseo personal tiene mucho de carácter vital here-

dado y también de ejemplaridad doméstica, iniciada por las madres y continuada por el maestro de párvulos e inclusive el profesor de Estudios Superiores y *post* universitarios.

Hay pobres aseados y ricos sucios, en cuanto el modo personal higiénico se exterioriza [por las prendas de ropa cuidadas con humildes nimiedades de proletario económico, o por el contrario ostentadas aquéllas como *étalage*, gala desmedida de: pródigos, vanidosos, *snoobs*, petimetres, etc.

La relación estricta entre los recursos en dinero y la limpieza concerniente al vestido, es evidente y conocida por cualquiera observador que compare al rico y al pobre disponiendo o no de agua a domicilio suficiente, sobrada para todas las exigencias del aseo corporal —lavabo, baño, ducha—, y de la ropa blanca —lavadero, colada, tendadero, armarios— y por el contrario, faltando el líquido como bebida, arrastre, limpieza del suelo, y dinero para comprar jabón, cepillos, estropajos, escobas, etc.

El que vive sin cesar en la estrechez, tiene pocas y baratas prendas interiores del vestido, que han de renovarse cuando menos semanalmente, no disponiendo de dos juegos, diurno y nocturno, cosa tenida por muchos como abundancia y lujo, a que han de renunciar por igual los aseados y los astrosos, siendo por completo irresponsables aquéllos, harto castigados con el daño que sufren, difícilmente remediable aun interviniendo las autoridades locales en cumplimiento de la Legislación sanitaria.

No hay exageración en llamar «suplicio ininterrumpido» el que sufre el ciudadano privado de la limpieza corporal y de la morada, en realidad inseparables, puesto que la escasez de agua directa lo mismo afecta a las funciones de la piel y las mucosas, que a las de los pulmones, los órganos sexuales, las glándulas, los cinco sentidos, etc.

La suciedad llega a formar capa, costra, baño de productos no eliminados del todo, que impiden la libre circulación de la sangre alterada por osmosis gaseosa — cambio

de gases — anómala, con todas las consecuencias morbíficas de la autointoxicación, por embadurnamiento pringoso de la piel, y por estancamiento de materiales excrementicios procedentes de los aparatos urinario, digestivo, sexual y sudoral.

Sólo por excepción la suciedad no parece castigo, si llega a ser hábito o costumbre, embotadores del deseo de libertarse de tal opresión inmerecida para muchos, pero compañera de la estrechez en que mal viven enfermando tantos millones de artesanos y labriegos, escasos de vestido y privados de agua potable y de aseo elemental, en Sociedad de hombres libres, *semi* cultos, pero descuidados los gobernantes y sus auxiliares en cuanto a la defensa sanitaria colectiva.

Forma a modo de puente entre el vestido y el abastecimiento urbano de agua, el lavadero público y privado, en toda época del año, haya o no epidemias en cada localidad, cuanto más populosa más necesitada de caudal acuoso para el arrastre de la excreta y la limpieza de los trajes, casi en la totalidad de éstos.

Basta reflexionar pocos instantes ante el espectáculo lastimoso que ofrece la acumulación de ropa sucia, infecta, procedente de personas sanas, e infectante la de las enfermas, para sentirse higiologopolítico, y pensar en medidas urgentes de salubridad a cargo de los Municipios y el Estado, ambos fáciles de concertar formando sistema defensivo de las mayorías ciudadanas, que ha ser completo, permanente y metódico.

Algunas Naciones florecientes en el ramo de Sanidad legislada y practicada, han podido llegar en el presente siglo a la gratuidad de la desinfección de las ropas, en relación estricta con el peligro que lleva consigo el acarreo de substancias morbígenas, bactericas, microbianas, fermentescibles, cuando su circulación es casi libre allí donde la «Policía de las Costumbres» sigue embrionaria, muy poco

atendida por todas las clases sociales, y en consecuencia ha de afirmarse sin rebozo, muy alto, donde convenga popularizar la verdad científica: que la suciedad es un delito de lesa patria y una falta de civismo evidentes.

A la par ha de resolverse sin tardanza en los centros populosos y en los de poco vecindario también, la cuestión conexas con la de los lavaderos por distritos, barrios y calles, que es la de los baños gratuitos o tan baratos como cualquiera servicio o utensilio valorado en dos o tres piezas centesimales últimas de la peseta.

Y se entiende bien que el desaseo del cuerpo por menos mudas de ropa interior semanales, necesita más jabón, por lo cual ésta dura menos tiempo al hacerse haraposa e inservible, exigiéndose otra nueva antes de la fecha calculable, aun sin haber exceso de suciedad ni desidia permanente.

En esta cuestión concreta y mixta de limpieza corporal y de los vestidos, es obvio que el haber o la hacienda distingue a los ciudadanos en categorías extremas e intermedias respecto a su defensa contra la insalubridad, debida aquélla al aseo personal y al lavado de la ropa.

Tener disponibles vestidos necesarios para resistir la acción de los agentes externos naturales — temperatura, lluvia, viento, humedad — y la del trabajo profesional — mecánico, químico, burocrático, civil, militar, administrativo — o sufrir escasez de piezas del traje, significa gradaciones en la defensa sanitaria, a la par voluntaria y forzosa, que van desde el derroche por lujo, con prodigalidad vesánica, hasta la miseria completa con semidesnudez, sin camisa, medias, calzoncillos, calzado, y las prendas externas en jirones, a veces adquiridas por limosna.

La salubricación del vestuario es una resultante de causas sociales incumbentes en términos genéricos a los Gobiernos nacionales, como función de tutela legítima, y también a las Asociaciones libres, que anteponen la De-

fensa sanitaria a los demás objetivos de la convivencia, que le son secundarios y le están subalternados.

La Higienización del hogar doméstico no afecta poco ni mucho a los derechos individuales, que distinguen la vida moderna de la antigua por modo completo, pues la libertad cívica para ser tal no es hoy distinguible en *intra* y *extra* domiciliaria, como en Grecia y Roma, según lo prueba la Historiografía de la Medicina, el Derecho y la Economía coincidentes en la síntesis llamada Filosofía, en cuanto ésta es mera expresión de la Ciencia.

Importa mucho fijar la atención en lo que sanitariamente vale la diferencia aun existente entre vestido, traje, vestidura, uniforme, ropa, etc., pues estos nombres indican condiciones varias de lo materializado en la «fabricación» de tejidos, telas, adornos, distintivos, y en la «confección» por el especialista necesario, para adecuarlos a las necesidades de la oferta y la demanda, o la compraventa, que en parte son libres o no en cada caso concreto estudiado socialmente.

La utilidad del vestido ha de calcularse como defensiva de la salud. La comodidad es parte principal de toda pieza del traje, pues facilita el funcionalismo de los órganos con una protección adecuada y placentera o cenestésica (1). La desnudez de las topografías vivientes, o regiones anatómicas de nuestro cuerpo, sólo en el estado de salvajismo es compatible con la normalidad, si bien la herencia y la costumbre — ésta desde la niñez — en alguna Nación europea, pueden hacer que la piel adquiriera resistencia al frío y otras vicisitudes atmosféricas.

Pudo en época remota tener verosimilitud el refrán «Dios da el frío según la ropa», en el sentido de una protección sanitaria compensadora de la insuficiencia material

(1) Sentido de la existencia propia. Algún autor la llama sexto sentido, y Reil opina que es sentimiento vago, independiente del concurso de los sentidos: vista, tacto, etc.

de prendas de abrigo necesario o conveniente en la estación más peligrosa del año, para los infelices sin recursos pecuniarios, que mueren ayunos y perfrigerados, yertos, rígidos.

Los Registros de los Hospitales y Asilos benéficos evidencian los estragos periódicos que las bajas temperaturas y los bruscos cambios atmosféricos ocasionan en forma de pulmonía, pleuresía, catarros, reumatismo, parálisis agudos y crónicos, y otras localizaciones internas viscerales o de entrañas, y externas, comprendiéndose la causalidad en el llamado «enfriamiento», por corriente de aire ventoso, diurno, en casa y fuera de ésta, en especial el nocturno en la cama con abrigo deficiente, y en la calle lo propio.

La fabricación y la confección del vestido han adelantado, como es notorio, abaratando el coste, y así facilitando la defensa higiénica de las muchedumbres, en cuanto a disminuir desnudeces, y aumentar comodidades, altamente económicas en dos conceptos sociales, que son el goce de la vida risueña, apacible, expansiva, atrayente, y la evitación de enfermedades dispendiosas para el atacado y para la Comunidad cívica, oficial y libre. Al anual presupuesto van a parar la *inopia summa omnium rerum*, la «miseria completa», según expresión de C. Julio César, y el «rigor de las desdichas» por: ignorancia, desamparo, pereza, vicio, etc., inclusive la ancianidad, la invalidez para el trabajo, la orfandad, el *chômage*, la guerra, los siniestros...

El desnivel entre ingresos y gastos de cada cual en su familia y de ésta en la Nación, se resuelve en un quinquenio y decenio con grandes dificultades para poder alimentarse siquiera medianamente los obreros y los menestrales, pagar los alquileres de la vivienda, siguiendo en el orden o la serie de gastos los del vestido, no por ser menos urgentes, sino un tanto aplazables de invierno a verano, pero no inversamente.

Los médicos aprecian en toda su clientela de personas no rentistas, dentro y fuera de los Hospitales y Dispensarios, la influencia nociva directa del insuficiente vestido de abrigo, ya en la cama ya en la ocupación profesional, para hacer frente a las vicisitudes atmosféricas en primavera y otoño.

También observan los higienistas y los clínicos la penuria, más o menos latente, de vestir la clase media como conviene a la defensa de la salud de los padres y su prole, pagando un tributo a las enfermedades estacionales porque las «exigencias del que dirán», obligan a disminuir el alimento más indispensable y se cae en el *impasse* o «fondo de saco» (Voltaire) «del vestir contra el comer», de la vanidad trajeada, y anunciante de la «miseria fisiológica hereditaria» o decadencia racial.

Importa grandemente en Higiene calcular mucho que la ropa blanca de la cama es el «vestido nocturno», en contacto con la piel durante ocho horas diarias, o un tercio de la vida, sin contar el tiempo añadido por enfermedad. En lo referente a la limpieza de sábanas y fundas de almohada, hay prioridad regulada por el gasto de lavado y planchado, semanal generalmente, que cada individuo y familia pueden soportar. De ahí categorías varias y variables según la posición social permite el tener cama espléndida, mediocre y pobrísima en la totalidad de sus componentes necesarios, para los que no se acuestan vestidos o apenas aligerados de ropas exteriores.

No es menester describir aquí detallados los horrores de la pobreza completa y de la suciedad consiguiente en el dormitorio, a fin de señalar los focos de infección gravísima, muy numerosos, que la estrechez y la carencia de ropa limpia producen, acortando la vida, y dificultando la conservación de los caracteres organofuncionales heredados de progenitores sanos y robustos.

Los fundamentos naturales de la condicionalidad del

vestir higiénicamente, proceden de nuestra contextura orgánica y del medio cósmico, y los sociales del ambiente demótico-cívico, multinacional, europeoamericano.

Pueden la mayoría de las cuestiones problemáticas concretas a la Higiene del vestido, resolverse por mero sentido común o buen criterio de experiencia propia, pues la adecuación de los recursos protectores contra la inclemencia es doble, genéricamente colectiva—o si se prefiere—, común y particularizada también en cada caso.

Si se admite que existe una ley biosocial de «adecuación del vestido para tener salud», la condicionalidad organovital más perentoria dentro lo genérico o común, es la edad más el sexo, que exigen antes de la pubertad prendas de ropa iguales, y después diferentes, no por el medio sino por el ambiente o costumbre local, que crea habitualidad y tradición del traje nacional, más en lo exterior alguna vez que en lo interior del vestuario.

A medida de la internacionalidad creciente de los pueblos, el criterio bioeconómico utilitario determina, con mayor amplitud de difusión, las innovaciones en el vestir, que se traducen en defensa contra el medio *geológico* (terreno disponible) o *telúrico* (suelo influyente en el organismo nuestro), como condición material absoluta y permanente. En este respecto la adecuación de la ropa al clima es palmaria, y las transgresiones, cualquiera que sea su motivación, son causa de enfermedad, malestar y concausa de la emigración forzosa para no morir.

Precisa ahondar algún tanto esta investigación sanitaria del «vestir para aclimatarse», a fin de esclarecer la posibilidad del resultado vital en las masas enormes de inmigrantes, más impelidos por dura necesidad de dinero que por deseo migratorio caprichoso a cambiar de residencia familias enteras y grupos de vecinos, así labriegos como urbanos, v. gr.: en Irlanda, Polonia, Italia, España...

No se ha destruído aún el profundo error que consiste

en afirmar que la especie humana es *cosmopolita*, o aclimatable en cualquiera localidad geográfica diversa de la de nacimiento, niñez, puericia y mocedad, es decir, del conjunto de circunstancias materiales y psicológicas influyentes, por sí mismas, en la normalidad y la perturbación de la vida que está en el período natural de acrecentamiento de órganos y funciones, en junto de activas *synergias* (1) contribuyentes a un efecto de: sensibilidad, movimiento, secreción, excreción, trofismo normal y morboso.

En los Tratados de Higiene y Clínica pueden estudiarse las muy importantes cuestiones de Sociología propias de la emigración y la inmigración presentes, que en este momento han de concretarse a los vestidos de millares de familias transportadas a países lejanos, en condiciones desfavorables la mayoría de quienes buscan en otra nación lo que no les facilita la suya.

Por tanto, para la adaptación a un clima «extremo» (2) las personas pobres, humildes, con escasa ropa, andrajosos, mal alimentados, sin aseo fácil a bordo y en tierra, con incertidumbre angustiosa en cuanto al porvenir, forzosamente son prueba manifiesta de que el cosmopolitismo sólo puede suponerse en hipótesis, para muy contadas personas en determinada época de su vida orgánica y disponentes de recursos idóneos de alojamiento, alimentación, vestido y los secundarios o derivados de éstos.

Las Naciones necesitadas de inmigrantes, trabajadores, campesinos, y alguna, como la Norteamericana — aun no llegada a la que puede llamarse saturación de advenedizos, aventureros, peregrinos, exóticos —, es sabido que en progresión ascendente imponen condiciones numerosas higiénicas y civiles para limitar el acceso de pobres e inválidos

(1) Acción simultánea, concurso de acción entre diversos órganos en el estado de salud y enfermedad. (*Diccionario de Medicina, Cirugía, Farmacia, etc.*, de Littré y Robin.)

(2) Muy cálido, muy frío, no templado, no intermedio.

por enfermedad. Exigiendo salud y una suma de dinero al forastero a su llegada, no se fija aún en Inglaterra y los Estados Unidos cuánta ropa tiene en su equipaje como tipo mínimo aceptable. No obstante, la defensa como limpieza, abrigo y comodidad de cada individuo radica en la ropa disponible, desde el momento inicial de entrar en otra localidad y de trabajar para vivir en ella prosperando.

Son los inmigrantes, en su mayor número, quienes por necesidad apremiante de alimento, alojamiento, vestido y limpieza, se prestan a trabajar más horas y a menor salario, con la secuela de ser esforzada la tarea, por ende fatigosa, sudorosa, ensuciante, hecho vital de desequilibrio entre las exigencias higiénicas y la posibilidad material de atenderlas oportunamente, en la más abstracta acepción de la filantropía privada y oficial.

Es una de las cuestiones sociales de mayor trascendencia sanitaria práctica, la adecuación del vestido a la clase de trabajo. Hay urgencia diaria en la adopción de precauciones, muchas ineludibles, de esta defensa unipersonal profiláctica pura, por cuanto las causas morbíficas o no pueden suprimirse por entero, o su atenuación resulta costosa, difícil, complicada, y por esto ha de intervenir la Autoridad, a cuya vigilancia está encomendada la ardua misión de proteger los operarios en proporción a la fatiga, la suciedad, la molestia, el peligro, la intoxicación inherentes al trabajo realizado en malas condiciones.

La investigación tecnológica, que a su día se hará, en debida forma demoestadística, fijará para cada oficio y jornada el peligro, próximo o no, de enfermar por insuficiencia del vestido como abrigo y limpieza. Entonces las que ahora son generalidades descriptivas serán generalizaciones sintéticas, y podrá señalarse el promedio de medidas necesarias para defenderse el obrero por sí mismo, cuando el Estado y los empresarios, los patronos y los capataces no cumplan lo que la Ciencia y el humanismo imponen en

principio, y también de hecho, como protección adecuada al peligro.

En los últimos veinticinco o treinta años la Higiene de las Profesiones opera activamente y acopia datos valiosísimos, para organizar la defensa de la Salud pública fundada en los modos de enfermar los productores de riqueza manufacturada y circulante dentro y más allá de la Nación.

Por ser muy vasta esta acción sanitaria social, no es de extrañar el período incoactivo o inicial de la Higiene expresamente propia de los vestidos y la falta de una Ordenación metódica de los medios defensivos necesarios del que sufre escasez de ropa al realizar su tarea al aire libre o en atmósfera confinada, durante un número de horas diarias, generalmente excesivo el trabajo diario o no y sobre todo el dañino.

Para esa Ordenación, no Clasificación, de trabajos nocivos y molestos, que exigen la adecuación del vestido a ellos, como defensa autarqui-autonómica y del Estado-Municipio, han de escogerse puntos de mira principales, como son los de la Termología humana (1), del medio y del ambiente o sea del operario y de su trabajo.

Nuestra potencialidad calorífica normal es tan limitada como muchos no ignoran, desde que el uso del termómetro en el domicilio de los enfermos, apreciando los facultativos «las décimas» comparativas por horas y días, partiendo el cálculo de 37° (grados centígrados), hay un adelanto en esta Analítica popular, que sirve para difundir el conocimiento de la necesidad imperiosa, absoluta, de conservar nuestra energía calorífica normal en tal grado de nivel o de salud positiva, en cualquiera edad, estación, país, oficio, hora...

La Termogenesia animal comparada, señala la que en nuestro organismo se realiza, y márcanse las ligeras varian-

(1) O Tratado de la potencialidad calorífica y las aplicaciones de ella.

tes debidas a las tres épocas fundamentales de «formación, estado y decadencia», o edades tipo de energetismo funcional en la vigilia y el sueño, el trabajo y el descanso, la tranquilidad de ánimo y el apasionamiento, el sexo y la raza, el temperamento y la idiosincrasia, etc.

Es ya noticia vulgar la imprescindible necesidad de conservar a 37° nuestra temperatura, registrada gráficamente por uso de instrumentos de precisión — termómetros clínicos — por pura defensa de la salud, como condición absoluta de resistencia a los cambios de temperatura meteorológica natural y *ponológica* o del trabajo, u otra mixta en el edificio, la vía pública, la alcantarilla, el buque, la fábrica, el laboratorio...

En el estudio contemporáneo de las funciones de nuestro organismo o Fisiología — que más propiamente debe decirse «Anatomía Viva», para distinguirla sin separarla de la «Cadavérica» —, forma un tratado novísimo de Termología estática y dinámica, o en potencia y en acción, si se prefiere esta última diferenciación teórica y no más de los momentos de la energética química y mecánica del organismo nuestro.

Se simbolizó antiguamente la Ciencia de vario modo artístico, suponiendo que reentra en sí misma, formando círculo o *cyclo* (1), por medio de un animal anillado, la serpiente mordiendo la cola. Modo ingenioso de expresar una actividad continuada, definida, armónica, unificada, de conjunto, en suma, vital.

Tratándose de nuestra termogénesis y concretando el Análisis sanitario al vestir de los ciudadanos, se impone la necesidad ineludible de relacionar la nutrición, la alimentación, el ejercicio cerebromedular, muscular, secretorio, y con ello el trabajo mental y manual, contando por espacio

(1) Del griego *κύκλιω*: girar, rodar, moverse en redondo, y *κύκλισις*: movimiento circular, y *κύκλος*: circuito, contorno, circunferencia. reunión, grupo, sociedad; conjunto, anillo...

de tiempo mínimo, promedio y máximo transcurrido, para producir un efecto útil exteriorizado objetivamente.

Son muchos los hechos conocidos, vulgarmente demostrados: que el movimiento de translación de nuestro cuerpo — andar, saltar, correr — y de orden gimnástico, produce calor (sensación y temperatura); que la percusión manual u otra y el frote también influyen en poder conllevar el frío; que la comida y la bebida, en especial calientes, facilitan con rapidez la resistencia al gasto o a la pérdida de calor; que la insolación, la nevada, los vientos tempestuosos, las lluvias torrenciales causan enfermedades y matan, por producir desequilibrio intenso, duradero, irresistible de la circulación sanguínea y de la respiración.

Por ello está el hombre constreñido, forzado, violentado, compelido en todo momento a ser conservador consciente y también — por hipótesis — defensor vigilante del grado de temperatura normal, o de equilibrio estadidínámico — organofuncional — que sintetiza el término insubstituible «salud», además de otras locuciones, verbigracia: bienestar, alegría de vivir, satisfacción íntima, goce sibarítico, etc., o sea secuelas de sentirse apto para utilizar nuestras energías alternando socialmente con los convivientes.

Los medios modernos de calefacción caseros y de los edificios públicos, marcan un gran progreso en la necesaria actuación social defensiva, que ha de ser puesta al alcance de las mayorías ciudadanas faltas y escasas de recursos, para proporcionarse combustible destinado a evitar el enfriamiento diurno y nocturno, en resultado definitivo un impedimento para el trabajo remunerador.

Que la temperatura adventicia, eventual, de ocasión, onerosa, a precio vario no la suple el vestido, como tampoco la substituye el alimento, no exige explicación descriptiva alguna, bastando aquí recordar el refrán «media vida es la candela — pan y vino la otra media», significando

«la lumbre, el fuego», al que se arrima el habitante del hogar, el viajero, el trabajador, el militar, el guarda rural, encendiendo una fogata u hoguera como defensa y en caso de fuerza mayor común y especializada.

Además, tiene aplicación el fuego directo, el vapor de agua, ésta circulando caliente por tuberías, cuando conviene para secar el vestido mojado por la lluvia, en la cámara secadora, en las habitaciones, los coches vagones, las estufas caseras, etc., todo ello relacionado con la termogenia vital nuestra y la clase de vestido usado, y la estancia en casa, el taller, el edificio público, el vehículo rodado, etc.

Ahora, y mucho más en lo venidero del civilismo, considerado desde el punto de mira sanitario, se distingue pronto que la desigualación por motivo de riqueza y de cuota censitaria o contribución pagada en dinero al Estado, tiene grandísima importancia involucrada en los grados de la defensa higiénica posible para el potentado, el rentista, el burgués, el jornalero y el pobre de solemnidad, dada la ropa disponible por cada uno de ellos.

El adelanto industrial y mercantil, la facilidad del viajar, la circulación de periódicos y libros, forman un conjunto favorable con respecto al conocimiento de los medios defensivos exclusivamente limitados al traje, además de alcanzar a mayor número de personas el uso de prendas de primera necesidad adquiribles a precio reducido.

Prueban esa más extensa posibilidad de defensa higiosocial los tejidos de lana, estambre, algodón, hilo y otras materias textiles, de abrigo, limpieza y *confort*, las prendas interiores y las demás, cuyo uso se generaliza, aun en las clases media y trabajadora, con aplicaciones útiles a la adecuación del traje a las necesidades más perentorias y a los peligros de éstas, ora constantes y previstos, ora fortuitos y raros.

En la fabricación de los géneros llamados de punto, especialmente los de lana y algodón, se ha perfeccionado

la maquinaria, como todos vemos, abaratándose las prendas interiores de limpieza y defensa de la piel y también las exteriores de abrigo y comodidad. Así, todas protegen la termogenia, con sólo conservar el organismo a 37° durante el trabajo y el reposo, siendo siempre forzoso adecuar las prendas usuales a la temperatura ambiente, al esfuerzo mental y mecánico realizado, sobre todo el neuromuscular conscio o voluntario, es decir, el gasto de energía potencial en los momentos de vencer resistencias produciendo un efecto útil.

Los descubrimientos de la Física y la Química en los últimos cincuenta o sesenta años, han entrado de lleno en el estudio médico de la salud y la enfermedad con reducción del número de hipótesis legendarias y de época próxima a la actual, por ser innecesarias para describir los fenómenos de plasmación, circulación, *metamorfosis* y *metabolía* de la substancia viviente, y como tal, en movimiento coordinado, rítmico o acompasado, con velocidad no exagerada en más y en menos, obteniéndose el «justo medio», el equilibrio móvil necesario para crecer, trabajar y no sufrir daños evitables por virtud del vestido correspondiente.

La Ciencia de la Vida y de la Medicina, a beneficio de la Crítica objetivada en lo mínimo y lo máximo de la civiltura sanitaria, podrá en su día poner de manifiesto la influencia directa del vestido en conservar la fuerza térmica o calorífica precisa, para que cada partícula viviente formativa de entrañas y humores coopere al efecto de conjunto, a la interacción de todos los elementos bien organizados y limitadores del ser en su medio.

Cualquiera puede calcular como influye en su aptitud, de fuera a dentro, la baja brusca y algo duradera de temperatura, si el cambio es de 15° en un día y de 25° en una semana, motivando precauciones urgentes en defensa del «ladrón» que nos dificulta e impide funciones esenciales, «robando calorías» o unidades potenciales, concentradas

sobre todo en la sangre proveedora y regulante de la temperatura en toda célula viviente.

El color del vestido en defensa contra la insolación, va gradualmente del blanco al negro, bajando, como intermedios, al gris, amarillo, rosado y azul; contra los vientos fríos la serie es: cuero, caucho, lana, algodón. Stark observó que el «poder absorbente de olores» depende en parte del color, de más a menos, así: negro, azul, rojo, verde, amarillo, blanco. La ropa interior de franela se ha observado por A. Combe en Roma, y también en la costa de África, que es favorable contra la *malaria* o fiebres intermitentes, y en muchas regiones aprovecha a los reumáticos, linfáticos, ancianos...

El vestido en cada caso obra disminuyendo la corriente del cambio de gases del cuerpo y la atmósfera a la vez que modifica la irradiación del calor entrante y saliente, pero estos dos fenómenos fisicoquímicos, son, además de relativos, de individuo a medioambiente, de textura de la piel a estructura del vestido.

Los límites de nuestra potencia calorífica oscilan entre 34° y 41°, una decena escasa de grados, los de la atmósfera alcanzarán seis decenas o más (dos bajo cero y cuatro sobre). Este solo dato basta para conocer nuestra inferioridad calorígena y el esfuerzo indispensable para luchar con ventaja conservando el tipo de 36-37 compatible con la salud e índice de ésta. La consecuencia primera de este cotejo de grados termométricos es que el vestido por sí mismo «es conservador, no productor» de energía calorífica; sostiene la existente, no la crea.

El vestido no ha de compararse a barrera o valla infranqueable, que separa, aísla, incomunica, como puede hacerlo en gran parte un barniz o substancia embadurnante aplicándolos a la piel, en razón a ser poroso todo vestido manufacturado textilmente, a menos que se le añada una capa de goma, caucho, silicato, etc., y entonces deja

de ser higiénico por impedir la respiración cutánea y producir sensaciones molestas, dañinas, en los sistemas circulatorio y craneospinal, que obligan a suprimir el abrigo exagerado, como son las pieles de cuadrúpedos, las plumas, el algodón y la lana formando acolchado, edredón, etc.

Lo indiscutible en indumentaria y vestimiento higiosocial, es el hecho de usarse ahora más prendas de vestir que a primeros del siglo XIX, en especial las de abrigo interior, de limpieza y de comodidad, fenómeno que puede interpretarse o como caso de resistencia vital disminuída para soportar el trabajo, la fatiga, el frío, la humedad, la lluvia, el viento, el calor, o como imposición de la costumbre innovadora y aun tiranía de la moda caprichosa, extravagante, más o menos ridícula de ordinario.

En los Tratados de Patología interna se estudian las afecciones reumáticas y la utilidad de los vestidos de lana y de algodón como curativos y paliativos, además de los que protegen las manos, los pies y otras regiones durante el trabajo por impedir el contacto de líquidos dañinos y venenosos.

El vestido para el obrero es siempre protector, si está apropiado a la faena, tanto en la sedentaria como en la móvil, por lo que en la mayoría de tareas se exige un traje o parte de éste, para evitar daños conocidos, disminuir algún accidente del trabajo, y conservar limpio el usado en la vía pública.

La economía en este respecto de usar «traje de mecánica» adecuado, es vital y ponológica, o exclusiva del trabajo, porque es garantía de salud y motivo de equidad para todo el que profesionalmente produce riqueza, no estando jamás obligado a descuidar su propia conservación en beneficio de otro y enfermar a sabiendas; de ahí los proverbios «la defensa bien empleada empieza en el individuo» y en cuanto al traje se dice: «ande yo caliente, y riase la gente».

La cuestión sociológica de la protección sanitaria por medio del vestido o traje adecuado al trabajo, si no está hoy planteada, no puede tardar en ser tema de los Congresos científicos y de los Sindicatos profesionales, porque importa muchísimo fijar las condiciones expresas y taxativas del «Contrato del trabajo», incluyendo en ellas el proporcionar los medios defensivos necesarios el empresario, *employeur*, patrono, capitalista, como complemento del *outillage* (1) preciso, para producir riqueza respetando la salud del prójimo.

De lo casero, ya establecido como consuetudinario en la vida privada, v. gr.: en la cocina, el aseo de habitaciones, delantales, manguitos, etc., se ha de pasar a lo comercial, industrial, etc., a lo colectivo y público, también a lo oficial, pues aun perdura que los uniformes los paguen los empleados, tan subalternos y modestísimos por su sueldo ínfimo — tres, cuatro pesetas — e insuficiente para alimentarse y formar familia aseada, como tal vividera y robusta.

No cabe duda en este punto capital de la Sanidad política o ciudadana expresamente económico-vital: todo operario productor de riqueza nacional y servidor remunerado de quien la explote, ha de recibir en garantía de su salud y en bien de su peculio, todas aquellas prendas de ropa de uso durante su tarea, diaria o no, aprontadas oportunamente por el que contrata a un colaborador en ella.

Tantas innovaciones en serie han de realizarse «un buen día sanitario», no muy remoto, en los contratos del trabajo libre y del servicio voluntario, que la condición del traje prestadizo al operario o sirviente será tenida como natural garantía defensiva del que presta un servicio conve-nido a otra persona y al Estado.

Cuanto más tradicional y anacrónico es un mal uso o abuso causante de enfermedad u otro perjuicio, mayor ra-

(1) Herramientas, trebejos, instrumentos de trabajo, utensilios.

zón de urgente licitud tiene la reforma sanitaria adecuada a proteger al prójimo en la medida de lo necesario, conveniente, debido a quien se ofrece a cumplir un servicio tal como se estipula y se exige por mutuo acuerdo bilateral.

Por tanto, no habrá duda mañana respecto a suministrar al laborante contratado aquellas prendas de vestir imprescindibles, para ejecutar sus funciones privativas del cargo o empleo, todo el que ha de ver desgastada, sucia, manchada en especial la ropa exterior, con detrimento suyo, pues de lo contrario hay resta en el estipendio de cada jornada y lesión de la Economía personalizada *in concreto* en cada caso práctico, que es de gasto no retribuido, y por tanto de justicia equitativa, solo teórica en varias ocasiones.

Fuera argumentación ridícula o chavacana en nuestro tiempo de libre o igualitaria contratación de servicios cívicos honrosos, la que adujeran los recalcitrantes polemistas pretendiendo valorar la producción de riqueza nacional sin considerarla como derivada siempre por modo directo de la conservación de la Salud pública, a virtud de la protección material del ciudadano como instrumento vivo de trabajo.

En este respecto de las innovaciones necesarias o convenientes, en tanto que básicas del contrato de trabajo higienizado de modo defensivo del operario, empleado y del funcionario público cuya salud peligró por condiciones del vestir, no es discutible a quien pertenece el Derecho Natural de reclamar reformas ineludibles, que faciliten la ejecución de las tareas, y hagan más soportable la situación de inferioridad material del servidor, comparada con la del capitalista, el jefe, el director, el Estado.

En la República Norteamericana ya se atiende en algunos centros obreros a la limpieza de éstos, facilitándoles agua, jabón, toallas, dos veces cada jornada, para atender a las necesidades del aseo, que lo son también de Profilaxia, bien patente en determinadas faenas nocivas para las fun-

ciones cutáneas, y las venenosas con localización en la cabeza, las manos, los pies, y consiguientes daños por absorción pulmonal y de la piel en forma aguda o crónica la enfermedad.

Son muy diversas las «condiciones» en que se realiza el trabajo o el servicio personal; y para discutir la higienización del vestido apropiado a las principales, en cuanto al peligro que las hace reformables, sería necesario un tomo voluminoso de una Enciclopedia de Higiología social.

Aquí, abreviando la Analítica, sólo cabe hacer mención de las reformas más urgentes que incumbe al Estado imponer, en defensa de la Sanidad nacional desde los puntos cardinales de la Economía, que son: la producción de riqueza y las enfermedades y la invalidez que la minoran y la impiden en cuanto el vestido es deficiente e inadecuado.

Los Presupuestos de Beneficencia para Asilos nacionales, Servicio médico domiciliario, epidemias y derivaciones de esta trilogía o terceto de gastos históricocontinuos, revelan anualmente el gran aumento de los que enferman y quedan inválidos, no ya por «accidentes del trabajo» e «intoxicaciones profesionales», sino también por causas poderosas diarias evitables, entre ellas, la insuficiencia del vestido, la suciedad de la ropa interior, más la inadecuación del traje, con caracteres de permanencia o habitualidad nocivas, todo ello reunido casi siempre.

Puede formularse el principio económico sanitario «a cada faena su vestido protector», calculando los enormes gastos de la Nación para asilar las víctimas de la desnudez parcial o la indefensión de los proletarios y asalariados escasos de ropa de abrigo y de prendas de recambio durante la tarea.

Forzosamente se ha de entrar en detalles concretos a cada ocupación: al aire libre, en local público, privado, el campo, la montaña, la alcantarilla, el mar... porque la Ciencia enseña y el sentido común populariza la experiencia de

la nocividad físicoquímica de la quietud relativa, propia del trabajo sedentario en taller, oficina, escuela, cuartel, asilo... por motivo de las corrientes de aire, que se dice encallejonado, colado, directo o no, y se compara a un cuchillo, un ladrón, etc.

Afortunadamente, la Medicina actual pone fuera de discusión los resultados admirables de la titulada «cura de aire» o tratamiento de males agudos y crónicos en Sanatorios de altitud o en montañas con bosques y a orillas limpias del mar. Ya era noticia legendaria que la convalecencia de afecciones graves agudas se apresura y queda asegurada con el llamado «cambio de aires»: excursiones, viajes marítimos, y modernamente combinados estos ejercicios con los *sports* comprendidos en la Gimnasia graduada, no volatinera, sueca.

Es evidente el hecho de ser necesidad imprescindible en toda edad y faena el aire puro y limpio, y cuán útil resulta el «templar todo el organismo» a prueba de las alteraciones bruscas meteorológicas, protegiendo la piel por medio de asoleamiento, balneación, frote, masaje, etc., para que se establezca la *accoutumance*, avezadura, habituación a la humedad, el frío, el viento, dentro de límites algo extensos.

Estos modos protectivos son inseparables del vestuario adecuado a los climas y las faenas, sin incurrir el higiólogo en absolutismo extremo, singular, y uno de ellos es suprimir prendas de ropa en la infancia y la niñez, sin acompañar esta práctica con los demás recursos de conjunto indispensables para robustecer todo el organismo, no una región o un aparato visceral exclusivamente.

Los médicos tienen sobrada experiencia para no hacerse ilusiones en lo referente a las siguientes cuestiones sanitarias de actualidad concretas al vestir: *a*) los *sports* atléticos; *b*) la supresión de alguna parte del vestuario; *c*) las corrientes de aire localizadas; y *d*) los vestidos protectores indispensables en cada caso.

En el actual modo de realizar los deportes calificados de atletismo puramente higiénico, la Crítica ha de manifestar los reparos y las objeciones pertinentes al traje usado en cada uno de los ejercicios y en el conjunto de éstos, prescindiendo del parecer de los incompetentes pretensiosos.

Aparte la influencia de la moda y las consecuencias de ésta creando costumbres, la cuestión científica a discutir en cuanto al vestuario del *sportman*, se concreta, con respecto al traje, a fijar si éste es pautado, exigiendo el aligeramiento de prendas hasta reducirlas a las que impone la pudibundez en los actos públicos.

No cabe en este momento de la Conferencia entrar de lleno en una polémica detalladora de lo convencional dentro del Análisis científico de los ideales que presiden al deporte y del atlético en especial.

La Higiología posee desde remotísima antigüedad principios fundamentales que, merced a la Experimentación y la Crítica, tienen ahora el valor intrínseco de «la cosa juzgada e inapelable». Uno de ellos es la «Ley natural del ritmo», que ha de cumplirse por armónico concierto de los estímulos internos y externos, voluntarios, involuntarios y mixtos, constituyendo así la primera de las condiciones de la salud, la robustez y la larga vida o *macrobiosis*.

Parece ya probable que en lo venidero forme uno de los primeros Capítulos de la Biología o Ciencia y Arte de la Vida el destinado a la Ritmodinamia, Mecánica de los Órganos y Funciones, o sea a la graduación de los estímulos como causa de movimientos vitales, y de éstos sometidos a la unidad de efecto útil en un lapso de tiempo, registrable todo ello por instrumentos gráficos de precisión, y calculable cada problema de Higiene social por operaciones matemáticas.

Aquí se concreta este estudio a los postulados de la Higiene del vestido en las modalidades de la Gimnasia deportiva pública, de recreo, pasatiempo, juego y lucha.

Desde el último cuarto de siglo son evidentes las ventajas de la Gimnasia Rítmica o Sueca, tanto en las Escuelas como en los Institutos civiles — bomberos — y en el ejército y la marina, adaptándose el vestido a los ejercicios y profesiones respectivas.

El atletismo es ya sabido por Historiografía helénica, que si era el objetivo expreso de los luchadores en las solemnidades públicas, no influyó en los triunfos de las Termópilas y Maratón (1), ni en las guerras civiles (2); y más tarde, en Roma, tampoco los *gladiatores* fueron capitanes ni héroes guerreros, durante la epopeya latina civilizadora, continuación de la *hellénica*.

Es posible, pero raro y excepcional, que los ejercicios atléticogimnásticos no sean peligrosos, en dos conceptos de estática y dinámica biológica: el abuso del esfuerzo prolongado y la exageración del desnudo exhibicionista.

Es un error asegurar que el vestido no pueda adaptarse en cada formalismo de índole cultural sanitaria, pues no dificultando ni la circulación sanguínea ni la contractilidad muscular voluntaria, es protectora la ropa de faena, por la conservación de temperatura vital y el empapamiento del sudor, además de limitar el radio de piel más expuesto a la insolación, el viento, el agua y los animales circundantes.

No merecen citarse las necedades de la moda extravagante, exagerada, peligrosa, inverosímil, más en la mujer que en el hombre, que consiste en suprimir prendas interiores o externas, por ese malhadado furor de sastres y modistas explotadores de sus clientes, casi frenéticos, que van arrastrados hacia la imitación del último figurín por el capricho de *faire du nouveau*, ir en pos de la última y más chocante innovación llamativa.

Los aciertos de esta Sección de la Sanidad colectiva

(1) Batallas contra el invasor persa.

(2) De Sparta, Athenas, Thebas, Corintho.

son en menor número que las equivocaciones, y no compensan éstas, de ordinario por motivos de inexperiencia juvenil, caprichoso afán de notoriedad vanidosa u otro móvil análogo, que siendo fugaz más cuesta que aprovecha en salud y dinero derrochados.

Las estadísticas demográficas de los que enferman por aligerarse de ropa no serán jamás completas, porque muchas víctimas son mártires e inconfesas, aun en los momentos del interrogatorio clínico, si intervino la Moda en la vulnerabilidad por agente frigorífico natural o no.

Con respecto a las corrientes de aire, a las que debemos resistir en la cama, la habitación y al exterior de día o de noche, el médico es testigo de mayor excepción, y distingue con facilidad comparativamente la causalidad de las enfermedades inflamatorias, paralizantes, reumáticas, etc., cuyo modo de fraguarse es la permanencia en un sitio donde se renueva el aire por rendijas o mal ajuste de puertas — ventanas y balcones — en los vehículos antiguos y modernos, sobre todo vagones, automóviles y en lo verdadero aviones.

Al reformar las habitaciones, los talleres, los medios de locomoción, para evitar o por lo menos disminuir el daño producido por las corrientes atmosféricas naturales y últimamente las debidas a los ventiladores eléctricos. Los higienistas, en especial cuando actúan como funcionarios públicos del Estado, la Región y el Municipio, procuran el cumplimiento de la Ley y los Reglamentos, más en concepto de técnicos consultores e informantes que de autoridades con poder ejecutivo, único eficiente en esta y otras materias de Sanidad social.

Los facultativos médicos, ante los daños causados por las corrientes de aire libre y confinado, no pueden admitir genéricamente que aquéllos sean compensables por el abrigo o el vestido, mucho más si en cada caso se considera el valor efectivo del lugar y el tiempo de estancia del individuo

en condiciones de enfermar, es decir, lo concreto en Etiología y Patogenia individuadas y circunstanciales.

Sin ser médico cualquiera investigador puede juzgar de la escasa o nula acción protectora del vestuario en el rigor de las estaciones, contra las corrientes de aire, pocas veces seco dentro de los recintos limitados por paredes y casi siempre húmedo, porque éstas y los pavimentos son condensadores del vapor de agua atmosférico, además del empapamiento hidrostático por vías de agua canalizada, de lluvia, de lavadero, de baldeo semanal, diario, de baño, lavabo...

No se puede olvidar que en las faenas esforzadas, con breve o nulo reposo, el sudor es inevitable, se exagera y totaliza, por tanto, el exceso de abrigo es contraproducente, dañándose las regiones cubiertas y mucho más las desnudas, según expresamos llamando con exactitud este fenómeno morboso corte de transpiración o sudor «enfriado».

Hay poca o ninguna compensación defensiva, relacionando el vestido y las corrientes de aire en una localidad determinada, especial y en cada persona.

En el catálogo de los vestidos sanitarios hay tipos, géneros y especies o variedades, por la substancia o forma de cada prenda, siendo también distinguibles una a una por su coste alto, promedio y bajo. Así en Higiología, al puntualizar las condiciones precisas para adecuar el traje a las circunstancias individuales y de localidad, se ha de llevar la investigación analítica tratando de averiguar lo referente a: la ropa interior de abrigo y limpieza, a la de lana, algodón, hilo, seda, cáñamo, lino, etc., y a la exterior, con sus muchas innovaciones de fabricación y hechura.

Las «confecciones» de lana aumentan en calidad, número y baratura, así las internas como las externas, siendo por esto muy importante su uso como defensivo contra el frío, útil para empapar el sudor y conveniente en la conva-

lecencia, para evitar las «recaídas», es decir, terminándose la curación, y para oponerse a las «recidivas» o repetición de la enfermedad a plazo vario e indeterminado a veces.

La extensión del uso de prendas interiores lanosas de punto, hechas a máquina y a mano, se explica bien calculando como son de: abrigo, limpieza, comodidad y necesidad para los sanos, mucho más los enclenques y los enfermos, en especial los crónicos. Enseña a todos la vulgar experiencia las ventajas de «arroparse» preventivamente, de modo continuo o circunstancial, buscando una problemática inmunidad completa, llamada también invulnerabilidad, o, a lo menos, una positiva oposición al peligro inminente conocido. Para ello, la fabricación del vestuario de lana pura ha substituído, en gran parte, los primitivos abrigos de pieles, y es su complemento o suplemento con ventaja, por ser lo nuevo menos engorroso para trabajar y de uso más interior, además de estar al alcance de mayor número de personas obreras o asalariadas.

La ropa interior de lana tejida — camisetitas, calzoncillos, medias, calcetines — tiene ventajas por: adaptarse bien a la piel, no impedir la exhalación gaseosa y sudoral, ser renovable por partes y no dificultar los movimientos, como acontece usando pieles, tejidos gruesos, compactos, impermeables, etc., cuya acción se llama vulgarmente engorrosa, sofocante, exagerada, inaguantable durante la jornada de trabajo, el paseo, el viaje, etc. También la Industria proporciona al Comercio la circulación a precio módico de prendas de: estambre, hebra de pino, ramio, aplicables a necesidades de abrigo, limpieza, comodidad, *confort* y lujo, que en lo general se aprovechan cuando son más útiles por lo perfeccionadas y están al alcance de mayor número de consumidores, comparándolas con las preexistentes, alguna de éstas histórico-tradicional, verbigracia: la capa y la manta.

El foco de la reforma del vestir sanitariamente está en

los mayores centros de población, por: grandes relaciones mercantiles, numerosas vías de comunicación, empresas comerciales de producción, atractivos para el turismo, que son motivo de intercambio general, favorable a la comparación de lo antiguo y lo nuevo en el vestuario, como uno de los elementos internacionales del cosmopolitismo más asequibles para las muchedumbres educables.

En las innovaciones del vestuario hay algo y también mucho que las hace aceptables, con o sin rapidez, en el supuesto de reunir cualidades ventajosas para la salud, cosa muy divulgada hasta la exageración, por el anuncio llamativo y propagado con valiosos recursos de Arte, además de los Certificados facultativos y los premios obtenidos en las Exposiciones.

En este respecto del variar para mejorar el vestido, el estímulo de la moda influye sólo pasajera y fugazmente, cuando ésta carece de motivo bastante para satisfacer necesidades esenciales y permanentes, debidas al progreso en las costumbres con orientación higiénica, que como a tal es siempre económica.

En la adecuación del vestido a la Salud individual y a la Sanidad cívica, el higienólogo-estadista forzosamente ha de operar ateniéndose a un producto de tres factores sociogénicos: la *costumbre*, la *economía* y la *culturación*.

Puede mucho y demasiado la costumbre hecha hábito en el vestir; siendo así un obstáculo poderoso que arraigando desde la niñez a la mocedad inclusive hace al ciudadano refractario a las innovaciones de la ropa interior más que de la exterior. Se transige con vario disgusto en los cambios de *detall* del traje dirigido por el sastre y la modista, pagando tributo «al qué dirán». De lo no exteriorizado o en contacto con la piel, bien puede afirmarse la individualización de la resistencia a las novedades, que si no son muy cómodas se desechan, durante la vigilia y el sueño, no siempre por terquedad adusta, misoneísta o lo que fuere,

en razón a las condiciones de temperamento, edad, sexo, género de vida y las extrínsecas o mesológicas.

No obstante es evidente que la internacionalización del vestir aumenta con rapidez, y disminuye el número de los recalcitrantes apegados a lo tradicional, v. gr.: entre nosotros se ve la desaparición de la legendaria «capa española», con las variantes añadidas en alguna región, pero inútiles para luchar con las demás «prendas de abrigo» usadas en el extranjero, que permiten más soltura para andar, trabajar, etc.

En la indumentaria va de vencida lo tradicional al luchar con el utilitarismo «bien entendido», dentro de la defensa con y por el traje, que reúne lo útil, adecuado, agradable, cómodo y práctico, en punto a sanidad unipersonal, genuina y perpetuamente egoísta, solipsista, en fórmula vulgarísima «primero yo y siempre yo, de tejas abajo».

Solamente en algunas formas de locura aguda y crónica, no se siente la necesidad del vestido hasta el extremo de romperlo en el acto de serle colocado e impuesto, al infeliz asilado, y quedar desnudo en su celda adecuada al caso.

La mayor cuestión social en Higiene del vestir es la del precio de cada prenda, o sea la posibilidad de la defensa ajustándose los recursos en dinero a las necesidades vitales. No basta que los vestidos se abaraten si escasean o faltan las monedas para adquirirlos la gran masa proletaria, que los necesita en pura defensa de su salud, y los usa como elemento constante de bienestar, no sólo material sino psicológico.

En los vestidos, como en la mayoría de los objetos de compraventa y de uso constante, es inevitable que la calidad varíe mucho, como: materia primera, gasto de fabricación, visualidad, comodidad, resistencia al desgaste, y sea de superior, mediana, ínfima clase. Los que no viven de renta no pueden usar los mejores géneros y difícilmente

los mediocres, aunque están convencidos de la poca duración de los tejidos y las confecciones llamadas de bazar, de almoneda, de ocasión, confirmando el refrán «lo barato es caro».

También en lo económico del vestuario indispensable a los fines de la pulcritud o aseo y de la decencia o pudor, se ha de juzgar la transcendencia éticosocial, implicándose en ésta la buena fe de: el fabricante, el vendedor, el sastre, la modista, el empresario de trajes, para excluir el fraude, el engaño, la burla en el cambio de productos por dinero.

No es ocioso recordar el simbolismo mitológico en el que se reconocía a Mercurio como dios de los comerciantes activos y honrados, aun cuando los ladrones también le escogieron a modo de divinidad protectora de sus fechorías, y de ahí la prevención de los compradores de cualquier prenda de ropa, para estar seguros de que el coste y el valor de la misma son proporcionales, y lícitos los beneficios del productor de riqueza en telas necesarias para la economía doméstica y el vestir decorosamente.

Lo doloroso y triste en este respecto de autodefensa sanitaria, es que la miseria causa estragos evidentes haciendo vulnerables a los pordioseros, a los semidesnudos, y la estrechez de dinero para vestir bien los jornaleros y asalariados, completa el contingente enorme de enfermos, en las tres estaciones más temibles del año, por inadecuación forzosa del traje, que por ser barato y malo se llama «de munición» o de última clase y también «de desecho».

Ha pocos lustros las Instituciones benéficas han establecido los llamados «roperos», como medios prácticos directos de protección del desvalido, enfermo, convaleciente, *sans travail*; y es muy evidente, eficaz, laudable este auxilio a las madres y los menores de edad, si no harapientos mal trajeados, en quienes la indefensión al frío y la suciedad producen la imposibilidad de vivir sanos desde el nacimiento a la pubertad, cosa probada por cálculos

exactos, en las Tablas estadísticas anuales de todas las naciones.

En conclusión, los principales postulados y corolarios del problema concreto «al vestir para no enfermar», son en su mayoría o todos de autoobservación y de sentido común, siempre que el higiólogo — con o sin título académico — contemple la realidad, comparando los ciudadanos entre sí, y cotejando las prendas de ropa de su propiedad con las de sus vecinos, «sea juez en causa propia» y «buen perito en la ajena», con «desnudez de la verdad».

Es desgarrador el espectáculo de la degradación orgánica por insuficiente vestuario y consiguiente hediondez de éste. Así existe el daño unipersonal y el colectivo resultantes de la autoinfección y del contagio reunidos en la ropa interior y externa astrosa, repugnante, parásitomicrobiana.

En los Asilos nocturnos y demás locales de protección sanitaria del indigente, se completa la balneación con la limpieza del vestuario y la entrega de prendas adecuadas a la urgente necesidad del desvalido, presa fácil de innúmeras dolencias, compendio atroz del infortunio perenne.

La suprema utilidad sanitaria del vestido no necesita panegiristas. El egoísmo y la filantropía son dos estímulos inseparables y antitéticos dentro de la Economía higiosocial.

Es hora ya de no tener ilusiones engañosas con respecto a la influencia del vestido en las costumbres públicas, que obra funestamente como incentivo del vicio, cuyo resultado es la vida galante y la prostitución.

La sencillez y la moderación de los adornos en el traje, tienen el valor de garantía sanitaria y son compatibles con los mayores adelantos de la cultura cívica.

I. V. V.

Barcelona, 14 de Mayo de 1916