

LECCION XXIV.

SUMARIO.—Parte segunda: Macrobiótica ó Higiene preceptiva.—De las reglas de la Higiene en general: grado, manera, orden y duracion de los modificadores del organismo.—Naturaleza del hombre con relacion á las reglas higiénicas.—Naturaleza de las cosas de la Higiene en relacion con el hombre y sus necesidades; cosas disponibles y no disponibles.—Division de la Macrobiótica en dos secciones.—Seccion primera: *Higiostática*: tratados que comprende.—Higiene de la sexualidad.—Consideraciones fisiológicas sobre la sexualidad.—Diferencias que ofrecen los sexos en las funciones de nutricion: diferencias que se marcan en la digestion, respiracion, circulacion, composicion de la sangre, secreciones y asimilacion.—Id. en las funciones de relacion: motilidad, sensibilidad, facultades intelectuales y expresion.—Parte preceptiva: corolarios y reglas higiénicas que se desprenden de este estudio fisiológico.

PARTE II.

Macrobiótica ó Higiene preceptiva.

El conocimiento de los medios cósmicos, siquiera vaya acompañado del de la accion que estos ejercen en el organismo, es solo uno de los datos en que se fundan las reglas de la Higiene. Esta nocion es, pues, de por sí insuficiente para producir *reglas higiénicas*, porque solo constituye una de las premisas del teorema fisiológico, del que deben deducirse con lógico rigor los preceptos del arte de vivir mucho y bien. Falta, pues, otro factor dialéctico en el raciocinio higio-biológico, y este es la nocion del *sugeto* de la Higiene, ó sea el organismo sano. Si al lado del *sugeto* de la Higiene, conside-

ramos la *materia* de la Higiene, que son los agentes cósmicos, veremos que de esta relacion, que la mente concibe y que la observacion pone constantemente de manifiesto, nacen los preceptos de la Higiene, esto es, las *reglas del régimen*.

Debemos, pues, reunir ahora estas reglas, para constituir la *Higiene preceptiva* ó *Macrobiótica* con las consecuencias del raciocinio higio-biológico.

Las reglas de la Higiene, como dice Hallé, hacen relacion: 1.º al *grado, manera, órden y duracion* en que deben emplearse los modificadores del organismo; 2.º á la *naturaleza* de los hombres y á sus *relaciones* generales con las cosas de la Higiene, y 3.º á la *naturaleza de estas mismas cosas* en sus relaciones generales con el hombre y sus necesidades.

El *grado* es la proporcion en que nos exponemos á la influencia de las cosas que nos rodean, siendo los *graduadores* naturales las necesidades orgánicas: la atraccion del placer y la accion del dolor.

La *manera* es el uso de las cosas de la Higiene en conformidad con la naturaleza de las mismas y con las disposiciones del organismo.

El *órden* es la disposicion de las cosas de la Higiene, que tiene por objeto establecer relaciones de los actos del organismo en una sucesion regular y en determinados períodos de tiempo. El órden en Higiene se establece teniendo en consideracion las leyes generales de la naturaleza, á las cuales nos hallamos sometidos, las leyes propias y especiales del organismo y las condiciones establecidas por la vida social.

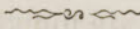
La *duracion* es el tiempo que actúan sobre el organismo los modificadores higiénicos, necesitándose que esta accion sea suficientemente duradera para que se realicen los efectos que se desea obtener.

La *naturaleza de los hombres* depende de las condi-

ciones estáticas individuales de su organismo y de la *resistencia* que este puede oponer á los influjos nocivos del exterior.

La *naturaleza de las cosas*, consideradas en sus relaciones con el hombre y sus necesidades, permite dividir los modificadores higiénicos en *disponibles* ó *subordinados* y *no disponibles* ó *preordenados*. Los primeros consisten en aquellas cosas que podemos emplear ó dejar de emplear y en grado proporcionado á nuestro libre albedrío, estando, por consiguiente, *subordinadas* á nuestra voluntad. Los segundos ó no disponibles, son aquellas influencias sobre las cuales no podemos ejercer ningun poder inmediato, pues obran sobre nosotros de un modo necesario, y por lo mismo que no están sometidas á nuestra voluntad, se llaman *preordenadas* (1).

La *Macrobiótica*, segun queda dicho en la seccion tercera, comprende dos secciones, á saber: la *Higiostática*, que trata de las reglas para la conservacion de la salud en sus diferentes formas, y la *Higiodinámica*, que versa sobre la direccion higiénica de cada una de las funciones.



SECCION PRIMERA.

HIGIOSTÁTICA.

En esta parte de la *Macrobiótica* nos ocuparemos de la conservacion de la salud en sus diversas *formas*, las cuales están determinadas por las condiciones fisiológi-

(1) Para mas pormenores acerca las reglas de la Higiene en general, véase el artículo sobre *Sujet de l'Hygiene*, en el *Dictionaire des sciences medicales*, tom. 53.

co-estáticas del organismo; por lo que esta sección comprenderá: 1.º *Higiene de la sexualidad*; 2.º *Higiene de las edades*; 3.º *Higiene de los temperamentos*; 4.º *Higiene de las constituciones*; 5.º *Higiene de las idiosincrasias*; 6.ª *Higiene de los hábitos*, y 7.º *Higiene de la herencia orgánico-funcional*.

HIGIENE DE LA SEXUALIDAD.

El hombre y la mujer no se diferencian únicamente por las condiciones anatómo-fisiológicas del aparato genital, sino que, conforme su respectiva organización con un plan de desarrollo y de funciones enlazados de un modo más ó menos directo con las de la generación, apenas hay parte del cuerpo en que un ojo ejercitado no pueda apreciar el sello de la sexualidad.

Dejando para la *Higiendinámica* en que trataremos de la *Dirección higiénica de las funciones de reproducción*, el estendernos en consideraciones sobre las funciones específicas del aparato sexual, en este lugar nos haremos cargo de las diferencias que la sexualidad determina en los otros órganos y en las otras funciones, así plásticas como de relación, para deducir de este estudio los preceptos higiénicos que directamente se relacionan con las condiciones sexuales, debiendo advertir desde luego que, como quiera que el sexo masculino sea el escogido como tipo de referencia de las reglas generales de la Higiene, bastará naturalmente que apreciemos las particularidades que presenta el sexo femenino, para que se comprenda todo aquello en que la Higiene se especializa por razón de la sexualidad.

Comparando los sexos entre sí, encontramos una serie de antagonismos y de recíprocas correspondencias que la Fisiología describe circunstanciadamente: formas bien determinadas, energía muscular y gran

pujanza; hé aquí los caracteres culminantes del sexo masculino, que están como vaciados en otros caracteres opuestos, propios del sexo femenino, en los que se hace notar la suavidad de los contornos, la gracia, mas que la fuerza del movimiento, y la afectividad, mas bien que la inteligencia.

Inútil sería buscar en los primeros albores de la vida, fuera del aparato generador, los caracteres que distinguen el sexo, pues estos no se presentan sino cuando la sensibilidad ha vibrado á impulsos de los modificadores externos. Entonces y en época temprana—mucho antes de que asome la pubertad—la ambigüedad sexual se vá desvaneciendo, para pronunciarse de un modo definitivo el sello de la sexualidad, cuando el aparato de la generacion entra decididamente en la época de su especial desarrollo y del ejercicio de las funciones que específicamente le competen.

Procediendo al análisis de las diferencias que ofrecen las funciones de nutricion y de relacion en los dos sexos, nos haremos cargo de los preceptos higiénicos que á esta circunstancia orgánica se refieren.

El aparato digestivo de la mujer presenta en cada una de sus partes menor robustez que el del hombre: el aparato masticatorio menos sólido, los arcos alveolares menos elevados y mas pronunciada la parábola que forman, menos robustas las ramas de la mandíbula, mas tardía la segunda denticion, mas pequeñas las piezas de la boca, menos holgada esta cavidad, mas reducido el estómago, mas delgadas sus tunicas, mejor provistos de quilíferos los intestinos delgados, mas largo tambien todo el tramo intestinal y menos voluminoso el hígado. Todo esto demuestra en el tubo digestivo de la mujer disposiciones mas favorables para el régimen vegetal que en el del hombre, que, por el grosor y musculosidad de sus paredes, así como por su menor longi-

tud, parece de preferencia organizado para digerir alimentos azoados.

Por esta causa el apetito de la mujer solicita instintivamente los alimentos ligeros: las frutas, los dulces, las verduras, la leche, etc. Por igual razón soporta más fácilmente que el hombre la abstinencia, y consume menor cantidad—una quinta parte menos—de alimentos que este último.

La menor potencia de la túnica muscular, agregándose á la mayor actividad de la absorción intestinal por efecto de la superabundancia de vasos quílicos que, como es consiguiente, deja á los excrementos más desjugados, hace que el vientre de la mujer sea más estíptico y más propenso á la constipación morbosa que el del hombre.

Al general predominio del sistema nervioso periférico de la sensibilidad debe atribuirse el que la mujer se habitúe con dificultad á los estímulos muy fuertes del régimen alimenticio, por lo cual, los condimentos irritantes y las bebidas alcohólicas se adaptan mejor en el hombre á las necesidades de la digestión.

Los diámetros del torax de la mujer son todos más reducidos que en el hombre; ya porque el diafragma remonta sus inserciones hasta la sexta costilla, ya porque la columna vertebral es más prominente hácia el mediastino posterior, ya porque el esternon es más corto. Consecuencia necesaria de estas disposiciones esqueléticas, son el menor volúmen de los pulmones y la menor capacidad y longitud de los brónquios, de la tráquea, de la laringe y de las fosas nasales. De estas condiciones materiales resulta menor amplitud en los actos mecánicos de la respiración, por cuya causa la mujer, en igualdad de circunstancias, consume menos oxígeno que el hombre; y de aquí que pueda tolerar mejor que el hombre la permanencia prolongada en un recinto

en donde esté confinado el aire. Con todo, parte de estos efectos fisiológicos son compensados en el sexo femenino por la mayor frecuencia y celeridad de los movimientos respiratorios, que se verifican especialmente á expensas de los músculos intercostales y pectorales, como se deja ostensiblemente percibir por el agitado y alternativo ascenso y descenso de las mamas.

El corazón de la mujer es menos ancho y menos grueso que el del hombre; las arterias tienen túnicas mas delgadas y menos resistentes, y su calibre es tambien inferior al que tienen en el hombre: en cambio, las venas y los linfáticos son proporcionalmente mayores que en éste. El análisis comparativo de la sangre en los dos sexos, hecho por Lecanú, arroja los siguientes guarismos: en el *hombre*: fibrina 28, cruor 140, albúmina 91, hierro 9 y agua 732; en la *mujer* estas cifras son 25, 129, 96, 8 y 742 respectivamente; de donde resulta que en la última, la sangre tiene mas agua y mas albúmina que en el hombre y que, en cambio, son menores las proporciones de fibrina, cruor y hierro. Estas disposiciones estáticas dan origen á los siguientes resultados dinámicos: pulso mas débil, mas frecuente y mas propenso á variar de ritmo, lo que guarda perfecta relacion con lo que hemos visto de especial en el pulmon y en las funciones respiratorias del organismo femenino.

Siendo menos enérgica la respiracion en la mujer, una cantidad de carbono queda en la sangre sin quemarse, y éste humor se separa de este elemento convirtiéndolo en grasa. De ahí la abundancia del tejido adiposo que rellena los intersticios orgánicos y redondea las formas exteriores, sirviendo al propio tiempo como de una especie de caja de ahorros para subvenir á las necesidades tróficas, por lo cual la mujer disfruta del privilegio de sostener por mas tiempo que el hombre la abstinencia.

El cuerpo del hombre, en un tiempo dado y en igualdad de condiciones, produce mayor cantidad de materiales excrementicios que el de la mujer, siendo en aquellas mas frecuentes y mas abundantes las deyecciones alvinas, y lo mismo cabe decir del sudor y de la orina; por esto necesita reparar con mas frecuencia y con mayor cantidad de alimentos y de bebidas las pérdidas sólidas y líquidas. La mujer, por condiciones orgánicas opuestas, puede ser mucho mas sobria, así en el régimen sólido como en el líquido. Las funciones de asimilacion predominan en ella sobre las combustiones; por esto el crecimiento y el decrecimiento son tambien mas rápidos, y por idénticas causas tiene menos fuerzas musculares que el hombre. Esta misma exuberancia de plasticidad concuerda con las funciones formadoras que respecto á la generacion están confiadas al organismo de la mujer, pues así como del hombre parte el impulso fecundante, en el cuerpo de la mujer se opera el desarrollo del huevo hasta su completa madurez.

Si notables particularidades acabamos de observar en la vida nutritiva de la mujer, no son menos dignas de atenderse las que se encuentran en su vida de relacion. La proporcional delgadez de los huesos, su mayor lisura, el menor desarrollo de las apófisis y de las cavidades de los mismos, la mayor altura de la columna raquídea, lo poco pronunciado de las inflexiones de las clavículas, el recíproco apartamiento de las cavidades cotilóideas de los iliacos, la cortedad de los femures, la flexibilidad y menor espesor de los cartilagos, la palidez del tejido muscular, la menor proporcion de las masas carnosas, la atmósfera grasienta que rodea á los músculos, la pequeñez de las manos y los suaves contornos de los diversos segmentos de los miembros torácicos, son disposiciones orgánicas que responden á las aptitudes fisiológicas siguientes: poca fuerza y mu-

cha gracia y agilidad, particularmente para los trabajos manuales. El sexo femenino no está organizado para los trabajos rudos ni para los esfuerzos violentos, sino para labores delicadas, que reclaman mas ingenio que verdadera fuerza.

Es indudable, por mas que reine todavía alguna disparidad entre los anatómicos, que el encéfalo de la mujer es proporcionalmente menos voluminoso que el del hombre, y no es menos cierto que, por punto general, ese órgano está mas vascularizado en éste que en aquella: tales disposiciones coinciden con la mayor energía psicológica del sexo masculino, y si bien la mujer tiene mayor receptividad afectiva, débese al predominio del eje medular y á las especiales condiciones de conformacion de los aparatos sensitivos periféricos; sus ojos son mas pequeños, pero mas salientes y menos velados por los arcos superciliares; el conducto auditivo, de forma cilindroídea, atrae de un modo mas directo al oido medio las vibraciones sonoras; la nariz es mas fina, mas corta y mas angostas sus ventanas; la lengua es mas pequeña y mas movible, y los dedos mas cortos, mas delgados y mas suavemente contorneados. Todo esto explica las disposiciones artisticas y la finura de observacion que distinguen á la mujer.

La belleza y la gracia, que parecen ser la idea fundamental á que obedece la organizacion femenina, no debian faltar en las manifestaciones mas insinuantes del amor: la voz y la palabra. La poca capacidad del conducto aéreo y la relativa estrechez de la glotis, dan á la voz femenina un timbre sonoro y agudo, que permite recorrer todas las inflexiones musicales del canto y expresar en dulce melodía los diversos grados de la passion. Así, la mujer, que es toda sentimiento, goza, en mucho mas alto grado que el hombre, de la facultad de *exteriorizar* las vibraciones de su afeccionividad; de ahí

la natural locuacidad del sexo, sus facultades imitativas, su dominio en el teatro, la elocuencia de su expresión mímica, y de ahí, en fin, su disposición para el baile.

Parte preceptiva. De estas consideraciones se desprenden naturalmente los siguientes corolarios ó reglas higiénicas:

1.^a En el régimen alimenticio de la mujer deben preponderar los alimentos vegetales sobre los animales, eligiendo entre estos últimos los de textura menos récia y particularmente la leche.

2.^a Las bebidas alcohólicas y las fermentadas debe usarlas con mucha parsimonia: el sexo femenino por ser estímulos sobrado intensos para su sensibilidad.

3.^a Los condimentos irritantes y los aromáticos son los que menos se adaptan á la alimentación de la mujer, debiendo preferirse los sacarinos y los ligeramente ácidos.

4.^a La cantidad de alimentos de que ha de usar la mujer, debe ser una quinta parte menos que la que conviene al hombre.

5.^a La mujer soporta mejor que el hombre la influencia de un ambiente confinado; sin embargo, la mayor frecuencia de los movimientos respiratorios compensa, hasta cierto punto, la menor extensión de los mismos y obliga á cuidar de la renovación de la atmósfera en los recintos donde permanezcan algun tiempo varios individuos del bello sexo.

6.^a La superabundancia de carbono en los depósitos de grasa que se encuentran en el cuerpo de la mujer, debe equilibrarse por medio de una gimnástica bien entendida, en que entren ejercicios ligeros y variados, para avivar la combustión muscular.

7.^a Los baños y las abluciones están en la mujer mas particularmente indicados por razon de las exhalá-

ciones del aparato genital, que por las secreciones que se eliminan por las otras superficies libres.

8.^a Los vestidos de la mujer deben ser mas ligeros y mas holgados que los del hombre.

9.^a Aunque la mujer segrega menos orina y produce mayor cantidad de materias alvinas que el hombre, es oportuno cuidar de satisfacer tempranamente los conatos de deyeccion, á fin de que no se gasten los resortes de los depósitos membranosos de los excrementos, así como para evitar concreciones calculosas.

10. El trabajo de la mujer debe ser mas de ingenio que de esfuerzo: los oficios sedentarios y las artes manuales son las mas convenientes á este sexo, debiendo empero variar las actitudes y alterar prudentemente el trabajo con la deambulacion.

11. La mujer cultivará con provecho las artes liberales y las de imitacion; hay que cuidar, sin embargo, de que una educacion mal dirigida no exaspere la natural impresionabilidad del sexo, en perjuicio de las funciones plásticas.

12. Los estimulantes de los sentidos deben emplearse con gran cautela en la mujer; la perjudican la luz muy viva, los sonidos muy intensos, los olores muy penetrantes, los sabores muy irritantes y el contacto con cuerpos ásperos y cáusticos.

13. Las especiales condiciones de su inteligencia, la hacen mas á propósito para los trabajos de imaginacion que para la reflexion, la contemplacion y la abstraccion.

Tales son, en resúmen, los preceptos higiénicos referentes á la sexualidad. El tratar de la direccion higiénica de la *Menstruacion*, de la *Fecundacion*, de la *Preñez*, del *Parto* y de la *Lactancia*, queda, segun hemos dicho, reservado para la *Higiodinámica*.

LECCION XXV.

SUMARIO.—De la edad fisiológica.—En qué se distingue de la edad vulgar.—Division de la vida en cinco edades: Infancia.—Puericia.—Juventud.—Virilidad creciente, confirmada y decreciente.—Vejez: incipiente ó verde, confirmada ó caduquez, decreciente ó decrepitud.—Bosquejo fisiológico de estas edades con aplicacion á la Higiene.—Parte preceptiva.—Reglas ó preceptos que deben establecerse en razon á las condiciones especiales dependientes de la edad.—Preceptos bromatológicos para la infancia, para la puericia y para la vejez.—Reglas atmosferológicas y cosmetológicas para la infancia.—Idem para la puericia.—Idem para la vejez.—Preceptos gimnásticos y preceptológicos referentes á la infancia, puericia y vejez.

Higiene de las edades.

La *edad fisiológica* es el conjunto de mutaciones que ofrece el organismo en relacion con los diversos períodos de su sucesivo desarrollo. La palabra *edad* no tiene, pues, en el sentido técnico un significado exactamente idéntico al que se le atribuye en su acepcion vulgar: en este último concepto, la edad es el tiempo trascurrido desde el nacimiento hasta un momento determinado de la existencia del sér vivo.

Comienza, por lo tanto, la edad fisiológica, antes del nacimiento, esto es, en el instante mismo de la concepcion; así que, la vida, por razon de la diferencia de los medios en que se manifiesta, es susceptible de dividirse en dos edades, que pueden ser muy desiguales por su duracion: una *vida intra-uterina*, subdividida en edad *embrionaria* y edad *fetal*, y una *vida independiente ó extra-*

uterina, en que el individuo vive en relacion inmediata con los medios cósmicos.

No debe ocuparnos por ahora el estudio de los cambios orgánico-funcionales de que es objeto el producto de la concepcion durante su estancia en el claustro materno; la Higiene de la preñez comprende naturalmente la Higiene del embrion y la Higiene del feto; ni tampoco trataremos en este lugar de la Higiene del recién nacido, porque viene tambien comprendida en la direccion higiénica del parto. Hasta podriamos referir la Higiene de la primera infancia al tratado de la direccion higiénica de la lactancia; pero considerando que desde que el feto ha respirado, adquiere medios de independencia respecto de su madre, y que los preceptos que hay que observar en punto á la lactancia pueden clasificarse naturalmente en los que afectan á los intereses de la mujer, encaminados á que se verifiquen dentro un órden normal los fenómenos de las mamas, y en los que se refieren especialmente al niño y deducidos de las condiciones particulares dependientes de su edad, creemos que lo lógico es incluir en este lugar las consideraciones que á este último atañen, puesto que de un período de la vida humana se trata. El estudio de la Higiene de las edades comenzará, pues, por el de la primera infancia.

Como sea un hecho que las evoluciones orgánicas no se operan de un modo brusco é instantáneo, sino que el desarrollo es siempre gradual y nunca interrumpido, la determinacion precisa de las edades fisiológicas no deja de ofrecer ciertas dificultades. Tampoco las fases del desarrollo tienen épocas fijas en todos los individuos; antes al contrario, oscilan entre ciertos límites y están en relacion con influencias cósmicas apreciables, ó con ciertas disposiciones ingénitas que frecuentemente escapan á la penetracion de los fisiólogos: esta es otra di-

ficultad para que sea dable precisar las edades. Ha sido necesario, pues, que los fisiólogos convinieran en admitir un determinado número de periodos en la vida, los cuales forman otras tantas edades. Estas son cinco: 1.^a la *infancia*; 2.^a la *puericia*; 3.^a la *juventud*; 4.^a la *virilidad*, y 5.^a la *vejez*.

Infancia. Aunque desde el segundo mes de la vida intra-uterina lleven las mandíbulas los gérmenes de los dientes de leche, á los que, á no tardar, se agregan los folículos de los dientes permanentes, el niño nace con la boca completamente desarmada; su aparato buco-labial está exclusivamente habilitado para la succion. El conducto cibal es muy ténue, su túnica muscular muy delgada; el hígado, relativamente voluminoso, pero no bien dispuesto para verificar sus secreciones específicas, vá reduciendo diariamente su masa; todo anuncia escasa fuerza en los actos de la digestion; todo, por consiguiente, indica la necesidad de proporcionar al niño un alimento flúido y fácilmente trabajable, que precisamente la naturaleza hace manar de los pechos de su madre.

Á los seis meses empieza la erupcion de los dientes: dos incisivos medios inferiores, dos incisivos medios superiores, dos incisivos laterales inferiores, dos incisivos laterales superiores, los cuatro primeros molares, cuatro caninos y las cuatro últimas muelas, tal es el orden con que van apareciendo las veinte piezas de la primera denticion, que á los dos años, en nuestros climas, suele estar terminada.

Á medida que los arcos alveolares se van poblando de instrumentos triturantes, robustécense las otras partes del tubo digestivo, y proporcionalmente vá apeteciendo el niño alimentos comunes, además de la leche, la cual, aunque se ha hecho mucho mas densa, al terminar el primer año es ya insuficiente para subvenir á todas las necesidades bromatológicas. Entonces tambien, y

por efecto de la evolucion dentaria, la boca y todo el tubo digestivo entran en un orgasmo fisiológico, que, al menor impulso, degenera en un estado morboso de mas ó menos importancia, constituyendo los llamados *accidentes de la denticion*.

Terminada la erupcion de los dientes, y hasta los siete años, el tubo digestivo se halla en el pleno goce de las condiciones fisiológicas: los alimentos son trabajados con rapidez, la absorcion intestinal es activa y la sensacion del hambre se reproduce con frecuencia y de un modo imperioso, reclamando una alimentacion reparadora, proporcionalmente abundante y repetida.

Pero, el primero y mas importante cambio fisiológico que experimenta el feto al ser arrojado de la matriz, es debido á la impresion de la atmósfera. Ábrense entonces la glotis, la tráquea se dilata y los pulmones, expandiéndose, ganan 1 centímetro en longitud y 4 en latitud. Afluyendo á ellos rápidamente la sangre, en breves instantes su peso absoluto queda duplicado. Distendidos los pulmones, el diafragma es deprimido, y el corazon empujado hácia abajo y hácia la izquierda. Ya la sangre no pasa directamente de una á otra aurícula y de la arteria pulmonal, por el túbulo arterioso, á la aorta descendente; obstrúyese el agujero de Botal, al principio por un coágulo y á no tardar por una membrana organizada, y desde entonces, tomando la sangre nuevas vias, queda establecida la circulacion en los pulmones.

Á pesar de todo, los fenómenos químicos de la respiracion del niño y las combustiones intersticiales de su organismo son mucho menos enérgicos que en el adulto; y de aquí que tambien sea notablemente menor el poder calorífico de aquel. Por esto la temperatura de su cuerpo se equilibra tanto mas fácilmente con la de la atmósfera cuanto menos dista del nacimiento, y cuanto menos adelantado está el desarrollo. De ahí la necesidad de

sustraerle, por medio de abrigo apropiado, á las afecciones termométricas que presenta la atmósfera.

Los órganos de los sentidos tienen en los niños una impresionabilidad exagerada. Confúndense en el cerebro las sensaciones externas con los estímulos naturales de los órganos de la nutrición. La piel, habituada al tibio contacto del agua del útero, no recibe el del aire sino como una dolorosa impresión, hasta tanto que, exfoliada la epidermis de sus antiguas y reblandecidas células, adquiere el tegumento externo un revestimiento mas eficazmente protector. Todos los sentidos necesitan educarse en el ejercicio de sus funciones, para proporcionar á la inteligencia los elementos del juicio.

Los movimientos, en un principio automáticos, son resultados imperfectos de esa sensibilidad refleja que no ha sido elaborada en las partes mas elevadas del sensorio. Mas tarde, la intervención de la voluntad vá moderando y regularizando las contracciones de los músculos y dá utilidad á los movimientos.

El esqueleto no tiene en un principio condiciones para la bipedestación: á medida que las curvaturas del rquis se vn pronunciando, que la pélvis pierde su oblicuidad, que los fémures refuerzan sus epífisis y que se ahondan las cavidades cotiloideas, el niño vá saliendo airoso de los conatos de progresión, en un principio vacilantes é infructuosos. La necesidad del movimiento es una de las que mas imperiosamente le acosan: nada le perjudica tanto como la quietud obligada, y esa misma actividad muscular lleva consigo la necesidad del reposo y del sueño duraderos. Si muy nocivo es á los niños el no poder saltar, correr y retozar á sus anchuras, no les daña menos el dormir poco.

Puericia. Hasta los seis ó siete años se cuenta la edad infantil: desde esta fecha, los dientes de leche se van desprendiendo, para ser reemplazados por los perma-

mentes; y así, entre la caída de los primeros y la erupción de los últimos, trascurren otros seis ó siete años, que es precisamente lo que dura la segunda edad de la vida extra-uterina ó puericia. Sin embargo, la última muela, llamada del *juicio*, no aparece hasta los 20 años y, por consiguiente, su erupción es un fenómeno que corresponde á la juventud.

No tenemos que recorrer uno por uno los diversos aparatos orgánicos para ver cuáles son las modificaciones que se experimentan en esta edad: bastará decir de todos que sus funciones son mucho mas enérgicas que en la infancia. Han cesado las causas que tan á menudo ponian en grave riesgo la vida del niño; el crecimiento del cuerpo es mas moderado; el sistema nervioso funciona ya sin tumulto; progresa gradualmente el desarrollo intelectual; el aparato locomotor tiene mas fuerza, mas unidad de acción y mas agilidad; disminuye la grasa que rellenaba los espacios intermusculares; los músculos pronuncian mejor sus relieves; los huesos han adquirido mayor solidez, y todo, en fin, dá á la salud y la vida mayores garantías que en la edad que precede.

Esta es la edad de la educación higiénica física y moral: la robustez ó debilidad que entonces se adquiriera, quedará permanente para el bien ó para el mal del individuo.

Juventud. Desde los 14 á los 25 años, en el hombre, y desde los 13 á los 21, en la mujer, que es el período de la vida llamado *juventud*, ocurren en ambos sexos una série de transformaciones tan rápidas y tan completas, que no hay en tales conceptos edad que á esta iguale. Entonces entran en ejercicio los genitales, y puede decirse que toda la economía se pone en juego, preparándose para la perpetuación de la especie. Entonces es cuando, como hemos dicho, se pronuncian de

un modo determinado los caracteres del sexo, y entonces tambien la época de la lozanía y de la exuberancia de vida. Álzase rápidamente la estatura del varon, robustécense sus miembros, márcanse mas y mas sus masas musculares, ensánchase el pecho, nace el vello en diversas regiones, la laringe se dilata, adquiere la voz un tono mas grave, abúltanse el pene y los testículos, segregan estos verdadero sémen, enciéndese el fuego del amor, y todo, en fin, es impetuoso, arrebatado y generoso en la moral del jóven. La niña, que entra en la pubertad, no por eso pierde la suavidad de los contornos de la infancia, antes bien adquiere mayor gordura en la superficie del cuerpo, perfeccionándose así sus formas; crece tambien rápidamente su estatura, ensánchase la pélvis, abúltanse extraordinariamente las mamas, púéblanse de vello las axilas y el monte de Vénus, y el útero, asiento de un nuevo estímulo, verifica mensualmente una expulsion de sangre. El amor empieza á dominar la psicología femenina, y esa pasion, desde entonces preponderante sobre todas las demás, reviste todas las manifestaciones, desde el vago sentimiento indefinible, hasta la exaltacion, la efervescencia y el frenesí.

Obsérvase comunmente que ciertas disposiciones morbosas que afligian al individuo en la edad precedente, se agotan en las evoluciones propias de la pubertad; mas si esta entra en desórden, si una buena Higiene no la dirige y aquellos gérmenes no se extinguen, es justo recelar enfermedades terribles, que tal vez acabarán con la vida del jóven al atravesar el mas bello período de la existencia.

Córrense, por consiguiente, en esta edad grandes peligros: el estímulo insólito del aparato genital y los impulsos de la pasion amorosa pueden, el uno engendrar hábitos funestísimos, y los otros terribles exageraciones del sentimiento, que solo la Higiene puede mo-

derar. En la *Higiene de las funciones de reproduccion* expondremos los preceptos encaminados á dirigir convenientemente la secrecion del sémen, la menstruacion y la union de los sexos.

Virilidad. Esta edad, que comienza en el hombre á los 25 años y termina á los 63, y en la mujer á los 21 y á los 50 respectivamente, se divide en *creciente, confirmada y decreciente*.

La *virilidad creciente* llega á los 35 años; alcánzase entonces el máximo de la estatura, aumenta la densidad del cuerpo, hácese mas récio el vello, se ateza el tegumento, y se pronuncian mas y mas los rasgos fisiogno-mónicos.

En la *virilidad confirmada*, que se cuenta hasta los 50 en el hombre y los 40 en la mujer, el cuerpo ha llegado ya al colmo de su desarrollo: nada pierde, nada gana, se goza de mayor energía física y moral: el hombre ha adquirido toda la perfeccion de que es susceptible. Se van delineando los caractéres del temperamento bilioso y el abdómen se abulta, porque los omentos se sobrecargan de grasa.

En la *virilidad decreciente* se dibujan ya algunas señales de decaimiento: arrugas en el rostro, canas, dientes que cimbrean, éxtasis de la sangre en las venas, secreciones mas abundantes y mas azoadas, enfermedades humorales, cesacion de ménstruos en la mujer, marchitez de los encantos del sexo y, en una palabra, para ésta es la *edad critica*.

La virilidad es la edad típica para ambos sexos; y á ella se refieren todos los preceptos generales de la Higiene y de que nos ocuparemos en la *Macrobiótica*, sin que por lo tanto tengamos que especializarlos en este lugar.

Vejez. Esta época de la vida, que empieza á los 60 años, se divide, como la virilidad, en tres edades secun-

darias: *vejez incipiente* ó *verde*, *vejez confirmada* ó *caduquez* y *decrepitud*.

La *vejez incipiente* comprende, en el hombre, de los 60 á los 70 años, y en la mujer comienza á los 50 y termina á los 60. El *viejo verde* conserva todavía muchos de los atributos de la virilidad, pero es un edificio que se desmorona: resécanse los tejidos á causa de lo mas abundantes que son cada dia las pérdidas humorales; predomina el sistema venoso, en el que la sangre corre con mas lentitud, y de ahí las congestiones cerebrales y pulmonales, hemorroides y varices.

La *vejez confirmada* ó *caduquez* dura, segun Hallé, hasta los 85 años. Todo es decadencia en el *caduco*; arrúgase el tegumento, encanece la barba, se despuebla la cabeza, acaso ya canosa, los dientes van cayendo, los sentidos pierden su finura: presbiopía ó ceguera, sordera ó dureza de oído, temblor de manos, vacilacion en la marcha, memoria infiel, imaginacion obtundida, sueño leve y corto, digestiones penosas por falta de masticacion y por poca energía gastro-intestinal, respiracion poco extensa, circulacion poco enérgica, calorificacion escasa y nutricion que de mucho no compensa el movimiento desasimilador: tal es la fisiología de la segunda vejez.

Pero el desmoronamiento que experimenta el organismo es aun mayor en la *décrepitud*, edad de los centenarios, á que pocos alcanzan: los sentidos externos se van cerrando uno á uno á las impresiones exteriores; solo el gusto, ese vigilante de la nutricion, conserva alguna integridad. Las facultades mentales se degradan, hasta ofrecer esa especie de demencia llamada *senil*; los movimientos son cada vez mas lentos y menos seguros; las articulaciones tienen envarado su juego; la progresion se hace casi imposible sin un apoyo; en el carácter moral predomina el egoismo y el instinto de la propia

conservacion, y la avaricia viene á ser la pasion dominante. Tambien, por su parte, se desmejora la vida de nutricion. Los instintos reparadores han perdido su agudez, las digestiones son lentas, las deyecciones ventrales duras y escasas; en cambio, las demás secreciones abundan en principios animalizados, porque el movimiento de descomposicion supera grandemente al de asimilacion; la combustion pulmonal es poco eficaz; el aliento es frio y el aire espirado difiere apenas del flúido atmosférico no modificado por la respiracion. Así que, por grados se van extinguiendo las manifestaciones fisiológicas del organismo, y al fin el cuadro de la muerte viene á poner término natural á una existencia, ya tan débilmente asida á la vida individual.

Parte preceptiva. Del bosquejo fisiológico que acabamos de hacer de las edades, se desprenden las siguientes prescripciones higiénicas:

1.^a El tubo digestivo del recién nacido está repleto de un flúido negruzco, llamado *meconio*, que la naturaleza se esfuerza en evacuar. No conviene, pues, dar alimento alguno al niño que acaba de nacer; pero sí es necesario que chupe el *calostro* que mana de los pechos de la madre, porque en este licor encuentra un alimento tenuísimo, á la vez que un laxante adecuado á las necesidades de su aparato digestivo. No dejan, pues, de tener inconvenientes los jarabes purgantes, la miel y otras sustancias que suelen administrarse á los niños recién nacidos con el objeto de alimentarles mientras se establece definitivamente la secrecion láctea. El calostro, en cambio, debe recibirlo todo niño, por mas que se tenga el propósito de que la madre no lo crie.

2.^a El único alimento de los niños, desde su nacimiento hasta que ha empezado la denticion, debe ser la leche, sin que sea reemplazada por ninguno de los preparados alibles, ni aun los mejor discurridos por los

químicos. La leche preferible es la de la madre; mas, si por diversas causas no pudiese criar, debe procurarse una buena nodriza de condiciones que se adapten á las especiales de la criatura y bastantes á contrarrestar ciertas predisposiciones morbosas que pueden ser de origen hereditario. Si no fuere posible hallar una buena nodriza, se suplirá la alimentacion por medio de la leche de los animales, debiendo preferirse para el principio la de burra á la de vaca y á la de cabra, ya que por sus condiciones es la mas análoga á la de mujer.

3.^a Á los 6 ó 9 meses, ó mejor, cuando han aparecido los primeros dientes, pueden entrar en el régimen de los niños algunas otras sustancias de la alimentacion comun. En este concepto son útiles las papillas de arroz, de tapioca, de pan, etc., con leche y alguna sustancia aromática. No convienen á los niños que atraviesan el período de la primera denticion frutas muy ácidas ni acerbas; pero las sacarinas, las pulposas y las ligeramente acidulas, usadas con parsimonia, pueden aprovecharles, ya para ofrecer materiales á su activa combustion orgánica, ya para mantenerles laxo el vientre, derivando hácia el tubo digestivo el exceso de estímulo de que es asiento la boca. Tampoco se les debe dar carne hasta que la boca tenga bastantes dientes para masticarla.

4.^a El agua es la mejor bebida para los niños. El vino no debe emplearse sino diluido en agua en aquellos en que se manifieste distintamente el temperamento linfático y un sello de endeblez. La proscripcion del vino se funda en la suma actividad que ya naturalmente tiene durante la infancia la circulacion de la sangre.

5.^a De los 14 á los 16 meses es la época mas propicia para el destete. No es el verano la estacion mas peligrosa para apartar á los niños de los pechos de la

madre, sino la primavera y el otoño, que son las en que mas predominio morboso tiene el tubo digestivo. El destete prematuro es perjudicial, porque no hay en el organismo fuerza bastante para trabajar los alimentos comunes; pero tambien tiene inconvenientes el destete tardío, esto es, á los 2 ó á los 3 años, como suele hacerse en algunas comarcas rurales, pues en esta edad la alimentacion debe ser mas sustanciosa.

6.^a En esta época debe todo prevenirse para evitar los desvíos de la osificacion, que constituyen el raquitismo; predispone á esta afeccion el abuso de los alimentos feculentos, que, infartando los gánglios del mesenterio, ocasionan además una consuncion general (*tabes mesentérica*) y el vicio escrofuloso.

7.^a Despues de la denticion, el niño puede usar ya de todo género de alimentos, teniendo, sin embargo, la precaucion de írselos proporcionando en cantidad y calidad adecuadas á las fuerzas de su tubo digestivo, y no olvidándose que, siendo tan enérgico el movimiento nutritivo, se renueva amenudo la necesidad de reparacion. Hasta los 2 años, es conveniente que, durante la vigilia, coman los niños cada cuatro horas en cantidad suficiente para templar las exigencias de su apetito; pero, pasando de esta edad, los intervalos de las comidas deben ser mas prolongados.

8.^a Durante la puericia, el régimen alimenticio debe ser bastante sustancioso y azoado, para producir la conveniente solidez de los órganos. Sin embargo, seria perjudicial acostumbrar á los niños á una dieta fibrinosa predominante, pues conviene que el organismo se habitúe á elaborar todos los productos, así plásticos como respiratorios, de sustancias procedentes de ambos reinos. Es la época en que la educacion ha de vencer ciertas repugnancias caprichosas para determinados alimentos; con todo, cuando se tiene el convencimiento

de que la aversion se liga á una especial idiosincrasia, es preciso respetarla. Deben usarse con suma moderacion los condimentos excitantes, así como las bebidas alcohólicas, las fermentadas y las aromáticas. Se procurará no estragar el sentido del gusto, evitando el uso repetido de alimentos ó bebidas que lo tengan muy vivo.

9.^a Las reglas trofológicas para las edades de juventud y de virilidad no corresponde especificarse en este lugar, pues como forman parte integrante de los preceptos generales para la direccion higiénica de la digestion, tendremos ocasion de ocuparnos de ellas en la *Higiodinámica*.

10. Deben los viejos evitar con gran cuidado los excesos de la mesa, pues escaseando las fuerzas digestivas, los alimentos son trabajados con dificultad. Por otra parte, la falta de dientes obliga á proporcionarles alimentos blandos y flúidos; deben tambien comer muy despacio para impregnarlos de saliva y suplir de esta suerte la trituracion mecánica. Pueden hacer tres ó cuatro comidas; pero la cena debe ser muy frugal. Para levantar la escasa excitabilidad del tubo digestivo, deben los alimentos ir provistos de una regular condimentacion estimulante y tónica. Por idéntica razon pueden usar prudentemente del vino y de las bebidas fermentadas.

11. La grande impresionabilidad del tegumento del recién nacido, á quien el solo contacto del aire le hace llorar, y su poder calorífico, menor que en las otros períodos de la vida, indican la necesidad de proporcionarle un ambiente tibio y aun aire puro. Asimismo debe abrigársele mas que en ninguna otra edad; pero hay que proscribir de los vestidos las fajas y todos los medios compresivos. Despues de la erupcion de los primeros dientes, se le quitarán las mantillas y se le pondrán vestidos mas ligeros, empezando ya á acos-

tumbrarle á llevar la cabeza descubierta. Á medida que adelante el desarrollo, se irá disminuyendo el abrigo, hasta habituarle á llevar completamente desnudos los brazos y las piernas. Para vencer la decidida propension que tienen á acatarrarse algunos niños linfáticos, se aconsejan lociones frias en la cara, cuello y pecho, practicadas diariamente al levantarse.

12. Si en todos los períodos de la vida es conveniente respirar aire puro y libre, en ninguno son tan necesarias estas condiciones de la atmósfera como en la puericia, porque de este tiempo data la robustez fundamental del organismo. Por igual motivo conviene habituar á los muchachos al aseo en el vestir y á una asídua limpieza, pues los hábitos higiénicos contraídos en esta edad suelen conservarse toda la vida.

13. Casi todos los preceptos atmosferológicos y cosmetológicos referentes á la pubertad y á la juventud dicen relacion á la Higiene de las funciones de reproduccion, por cuya razon los reservamos para este capítulo.

14. Á los viejos les conviene aire puro y seco; perjudícanles las temperaturas extremas y, sobre todo, la fria y húmeda. Deben, por lo mismo, arroparse mucho, siendo la lana la materia vestimentaria preferible, para llamar al tegumento la vida, que se vá concentrando hácia los órganos viscerales. Deben tambien cuidar esmeradamente de la limpieza del cuerpo, usando de los baños tibios, para dar mayor suavidad á su árido tegumento.

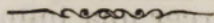
15. El ejercicio es una necesidad imperiosísima en la infancia. En los primeros meses de la vida es una imprudencia, que puede traer fatales resultados, el atar con vestiduras compresivas el cuerpo de las criaturas, que solo encuentran momentos de solaz cuando se les desnuda para mudarles la ropa. Deben desterrarse los *andadores* y las *polleras* como recursos mecánicos para que los niños aprendan á andar. Lo mejor es aguardar

á que adquieran espontáneamente solidez para sostenerse en la progresion. Cuando el niño empieza á andar, es muy útil la *chichonera*, para evitar los golpes en la cabeza, debiendo aquella no ser pesada, á fin de no dar lugar al acúmulo de calor en la cavidad cefálica. Los juegos de los niños deben permitir el mayor desahogo posible al sistema muscular, consistiendo mas bien en la locomocion y en la agilidad, que en el esfuerzo y en posiciones violentas. Las facultades psíquicas reclaman un esmerado cultivo higiénico. Desde los primeros dias de la existencia es preciso corregir las exageraciones de la cólera, mostrándose sordos á las pretensiones vehementemente expresadas. Conviene tambien no fomentar la gula, premiando con golosinas las buenas acciones de los niños. Importa ir proporcionando á las facultades mentales impresiones, al principio sencillas, y gradualmente mas complexas á medida que adelanta el desarrollo. El instinto de imitacion prepondera en esta edad, por lo que es preciso no apartar de la vista del niño los buenos ejemplos.

16. El ejercicio muscular, en la puericia, debe tener por objeto dar agilidad á los movimientos y procurar un desarrollo uniforme en todas las partes. Es mala costumbre la generalmente seguida de enseñar á emplear preferentemente la mano derecha: lo mejor es que la educacion tienda á hacerlas *ambi-diestros*. Antes de los diez años, ningún niño debe ocuparse en trabajos mecánicos, ni estar encerrado largas horas en el taller. La educacion intelectual debe aspirar á sacar partido del predominio del instinto de imitacion en provecho de las bellas artes: esta es la edad de aprender música y dibujo. Las tareas de la escuela han de formar la ocupacion preferente de los muchachos. Las muchachas, además de leer, escribir y demás cosas que en las escuelas se enseñan, deben aprender las labores de su sexo.

17. Los viejos no deben trabajar, pero tampoco abandonar el ejercicio corporal; al contrario, este les será muy útil, antes y despues de comer, para despertar las fuerzas digestivas. Tambien deben los viejos abandonar los trabajos mentales, pues el cérebro ha perdido gran parte de su actividad y este ejercicio acrecentaria el natural desmedro de los centros nerviosos. Todas las pasiones son fatales á los viejos, pero ninguna les arrastra tan rápidamente al sepulcro como las eróticas.

18. Los niños de teta deben dormir en la cuna. Es antihigiénico mecerlos, pues los vaivenes congestionan la cabeza y ocasionan el mareo. Sin embargo, las cunas modernas, en que el vaiven se dirige de los piés á la cabeza y no en sentido bilateral, son menos malas que las ordinarias. Tampoco conviene habituarles á dormir á fuerza de arrullarlos, porque luego no sabrán conciliar el sueño de otra manera. Desde que se les destete importa duerman solos en una camita particular, circunvalada de barandas, para evitar las caidas. Su sueño debe ser mas prolongado que en el adulto, porque así lo reclama el continuo ejercicio á que se entregan durante la vigilia. La cama de los viejos ha de ser mullida y caliente y debe tener almohadas altas. No les conviene á estos un sueño muy prolongado, debiendo evitar el trasnochar ó acostarse tarde; en cambio les aprovecha madrugar.



LECCION XXVI.

SUMARIO. — Del temperamento. — Su definicion. — Temperamento general. — Temperamento parcial. — Temperamento mixto. — Temperamento natural y temperamento adquirido. — Alcances de la Higiene en punto á los temperamentos. — Carácterés fisiológicos de los temperamentos simples. — Temperamento sanguíneo: causas que lo provocan y predisposiciones morbosas que engendra. — Temperamento linfático: condiciones exteriores que favorecen su desarrollo y enfermedades á que predispone. — Temperamento nervioso: circunstancias que fomentan su desenvolvimiento y afecciones morbosas á que dá lugar. — Temperamento atlético: circunstancias que lo hacen desarrollar y enfermedades á que principalmente predispone. — Parte preceptiva. — Reglas referentes á los alimentos y á las bebidas en relacion con el temperamento. — Preceptos relativos al aire y á los países con respecto á la misma condicion. — Idem referentes á los vestidos, al ejercicio y á las influencias perceptológicas. — Higiene de los temperamentos mixtos. — Manera de modificar los temperamentos adquiridos.

Higiene de los temperamentos.

La mayor parte de los fisiólogos, definiendo, con Hallé, el temperamento bajo un punto de vista descriptivo y prescindiendo de toda apreciacion esencial del mismo, dicen: « que este consiste en diferencias que presentan los hombres entre sí, constantes, compatibles con la vida y la conservacion de la salud, caracterizadas por una diversidad de proporciones entre las partes constituyentes de la organizacion, y bastante importantes para ejercer una influencia sobre las fuerzas y facultades de toda la economía.»

Estas diferencias se observan, ora en los sistemas orgánicos que están difundidos por toda la economía,

ora en determinados órganos á los cuales están encargadas funciones de tal trascendencia, que de su mayor ó menor actividad se resienten las demás partes de un modo harto ostensible. De ahí la division de los temperamentos en *generales* y *parciales*.

En el *temperamento general*, las diferencias en el organismo proceden del predominio en *toda* la economía de uno ó mas de los sistemas orgánicos ó tejidos cardinales en que residen las propiedades específicas de la vitalidad. Estos tejidos son tres, á saber: el vascular, el nervioso y el muscular, y como el sistema vascular se subdivide en sanguíneo y linfático, resultan en último análisis cuatro temperamentos simples: el sanguíneo, el linfático, el nervioso y el muscular.

El *temperamento parcial* proviene del predominio de alguno de los susodichos tejidos cardinales en algun órgano visceral de primera importancia, ó en alguna determinada region del cuerpo.

La mejor condicion de salud para el organismo seria una proporcion exactamente igual de todos los sistemas orgánicos de la economía; pero este estado, al que los antiguos dieron el nombre de *temperamento temperado*, no es nunca una realidad en la naturaleza, sino que lo normal es la desproporcion mayor ó menor de los sistemas.

Tambien es raro que sea un solo sistema el predominante, por cuya razon el temperamento simple pocas veces se observa. Lo regular es que, en un mismo individuo, se haga notar el sello de la preponderancia de dos ó mas sistemas sobre los otros; y de ahí los *temperamentos mixtos*, que son los que mas comunmente se presentan en la práctica.

El temperamento, por razon de su origen, es *natural* ó *adquirido*. El primero es inherente á la organizacion primitiva del individuo, y, siquiera no se determine en

los primeros albores de la vida, empieza á delinearse en la puericia, se desenvuelve en la juventud y ostenta todos sus rasgos típicos en la virilidad. Por mas que ciertas influencias exteriores ú orgánicas puedan en cierta manera ocultar el temperamento *natural* ó *primitivo*, nunca se extingue el sello fundamental que imprime en la economía. Es como un relieve, que pueden hacer mas ó menos ostensible las tintas que sobre él se apliquen, pero cuyos contornos jamás se desvanecen, á pesar de los colores.

El temperamento *adquirido* resulta del conjunto de circunstancias exteriores que han actuado en el organismo, modificando de un modo mas ó menos profundo y mas ó menos constante el temperamento primitivo; pero, como hemos dicho, sin anular nunca del todo los trazos característicos de aquel, y aun, en ciertos casos, exagerando sus rasgos distintivos.

De esta doctrina se desprende: que el hombre tiene en su mano medios para modificar su temperamento primitivo y crearse otro nuevo; pero no cabe en sus facultades anular del todo las influencias del predominio natural de uno ó mas sistemas orgánicos que constituyen el temperamento primitivo.

Desde el punto de la Fisiología se descubren, por lo tanto, cuáles son los alcances de la Higiene en materia de temperamentos: podrá bonificar, por ejemplo, el linfático haciendo que, por medios tónicos, se levante la energía del sistema vascular sanguíneo, que se encuentra naturalmente deprimido al lado del de los vasos blancos; pero, por mucho que se haga, permanecerán indelebles en mas ó menos grado las señales de aquel sistema dominante en el plan primitivo de la organizacion. Podrá igualmente la Higiene, desde el punto de vista profiláctico, evitar, atenuar ó modificar la accion de ciertas influencias exasperantes de determinados temperamen-

tos, pero jamás llegará á lograr que estos, en mas ó en menos, dejen de desenvolverse con sus rasgos típicos.

Dejemos á la Fisiología las muchas consideraciones á que se presta el estudio de cada uno de los temperamentos, y cifremos nuestro empeño en este lugar en hacer mérito de las condiciones mas características de los mismos, para de este exámen deducir lógicamente los preceptos encaminados á conservar la salud y á evitar ciertas enfermedades.

Temperamento sanguíneo. Los caractéres que le distinguen son: digestion enérgica y fácil; renovacion frecuente de los estímulos de reparacion; pecho desenvuelto; respiracion ancha y poco frecuente; circulacion vigorosa, con pulso lleno, duro y á veces raro; sangre rica en glóbulos rojos y en fibrina; redes capilares muy desarrolladas, que mantienen un vivo color de carmin en las aberturas naturales de las mucosas y una coloracion rojiza en las mejillas; mucha fuerza muscular; estatura regular; piel blanca, fina y constantemente humectada por un sudor caliente; contornos de los músculos redondeados por una buena proporcion de grasa; fisonomía animada; pelo castaño ó negro; impresionabilidad nerviosa menor que en los nerviosos, pero mayor que en los linfáticos; pasiones vehementes, dominando sobre todo la gula y el amor. La cólera es poco frecuente y nunca llega al estado crónico (ódio ó rencor). Las facultades intelectuales despejadas, pero no tan agudo el ingenio como en los nerviosos.

Este temperamento se puede contraer bajo la influencia de las siguientes condiciones: atmósfera seca y fria, aire puro, país elevado, vida activa y nutricion abundante y reparadora.

Es el temperamento mas sano, pero tambien el que dá mas predisposicion á las congestiones sanguíneas, á las inflamaciones y á las hemorragias.

Temperamento linfático. Sus caractéres son: apetito poco exigente, digestiones perezosas, respiracion ni frecuente ni ancha, circulacion poco activa, pulso lento y blando, sangre abundante en leucocitos, piel y membranas mucosas descoloridas, estatura á veces elevada, poca energía muscular, carnes fofas y como infiltradas de serosidad derramada entre las mallas del tejido areolar; cara generalmente descolorida, si bien hay individuos que ostentan una rosa en cada mejilla; lábios gruesos, especialmente el superior, pelo escaso y de color claro; poca impresionabilidad nerviosa é indiferencia. La pereza es la pasion dominante en los linfáticos; apenas conocen la cólera, ni la desesperacion, ni el entusiasmo. Sus facultades mentales descuellan poco por su agudez; la reflexion, sin embargo, sobrepuja á la imaginacion y á la memoria.

Frecuentemente el temperamento linfático es adquirido, siendo condiciones que favorecen su desarrollo los países bajos, frios y húmedos, las localidades pantanosas, las habitaciones oscuras y poco ventiladas, los alimentos feculentos, la leche y los pescados, la abstinencia del vino y la falta de ejercicio muscular.

Infartos ganglionares, hidropesías, artrocaces escrofulosos, bocios y calenturas mucosas: hé aquí las enfermedades á que se hallan mas predispuestos los linfáticos.

Temperamento nervioso. Digestiones lentas y frecuentemente dolorosas, respiracion acelerada y poco extensa; pulso concentrado y frecuente, que se perturba á la menor impresion; orinas abundantes y claras; sistema muscular muy poco pronunciado, que, aunque susceptible de una grande energía momentánea, llega muy pronto á la fatiga; cuerpo delgado y flaco, piel blanca y árida, grande impresionabilidad fisica y moral, carácter veleidoso, afectividad como base de las pasiones domi-

nantes, inteligencia clara, imaginacion sobresaliente y memoria feliz: tales son los rasgos característicos del temperamento nervioso. Si el sistema de nervios predominante es el motor, se ven esos prodigios de escasa masa muscular con una fuerza y una agilidad corporal extraordinarias; y si el predominante es el cerebelo ó los plexos nerviosos del aparato genital, resultan los temperamentos *eróticos*, que tantos puntos de contacto tienen con los estados morbosos conocidos con los nombres de eroto-manía, ninfo-manía y satiriasis.

Preparan las condiciones orgánicas del temperamento nervioso, la ociosidad en los salones, los bailes, los espectáculos, las grandes reuniones, la lectura de ciertas novelas, las conversaciones libidinosas, los alimentos de gusto delicado, las bebidas alcohólicas, la superabundancia de los placeres, la satisfaccion de los caprichos y demás influencias que proporciona la vida en las grandes poblaciones. La mujer, por otra parte, es mas nerviosa que el hombre.

Las enfermedades que mas frecuentemente acosan á las personas nerviosas son: las neuralgias, las convulsiones, las vesanias, el delirio y otras en que se hace notar la exageracion de los aparatos nerviosos centrales y periféricos.

Temperamento muscular, llamado tambien *atlético*: tiene los siguientes caractéres: fuerzas digestivas muy enérgicas, por lo que todos son grandes comedores y grandes bebedores; respiracion ancha y rápida; pulso lleno, duro y de mediana frecuencia; masas musculares grandemente desenvueltas, de modo que á ellas se debe la gran masa del cuerpo; articulaciones gruesas y sólidas, alta estatura, cabeza pequeña; pecho dilatado en todos los diámetros, pero particularmente en el antero-posterior; muy proeminentes los músculos del tórax y de los miembros, sin masas adiposas que oculten

sus contornos; manos y piés de dimensiones incomparablemente mayores que los antebrazos y las piernas; facultades intelectuales de poco alcance, langor psicológico, pasiones amortiguadas; difícilmente se encolezan, pero cuando tal sucede, esta pasión raya en los límites del furor; el amor es para ellos mas bien una necesidad orgánica que un sentimiento.

La vida en el campo, los ejercicios corporales, una alimentación restauradora y el descuido de la educación moral é intelectual, favorecen el desarrollo de este temperamento.

El temperamento atlético dá particular predisposición á todas las enfermedades de carácter inflamatorio franco y de curso agudo.

Parte preceptiva. Conocidas las disposiciones orgánicas que caracterizan á los temperamentos, las influencias exteriores que provocan su desenvolvimiento y las disposiciones morbosas que acarrear, la Higiene tiende á procurar: 1.º evitar la excesiva preponderancia de alguno de ellos; 2.º equilibrar el predominio de un sistema provocando el desenvolvimiento de otro que esté poco desarrollado en el individuo, y 3.º alejar las causas de enfermedad que puedan favorecer la explosión de las afecciones á que mas predisposición tiene el sujeto por razón de su propio temperamento. Para esto es preciso dirigir, con arreglo á las premisas fisiológicas que acabamos de estudiar, los modificadores higiénicos de los diversos aparatos orgánicos y funciones de la economía, y á esto tienden las siguientes reglas:

1.ª La *alimentación* en los *sanguíneos* debe ser escasa en principios plásticos, procurando que en el régimen predominen las verduras, las legumbres y las frutas; no deben comer hasta la saciedad, pues su apetito es sobrado exigente, y han de usar con suma moderación de los condimentos y de las bebidas alcohólicas. Al

contrario, en los *linfáticos*, los alimentos animales han de preponderar sobre los vegetales; los condimentos estimulantes les son precisos para levantar el tono de su tubo digestivo, poco excitable, y las bebidas alcohólicas y las amargas también les convienen para activar el lánguido movimiento de la sangre. Los *nerviosos* deben tener especial cuidado en la elección de las sustancias alimenticias, pues su aparato digestivo se perturba por la menor causa; suelen perjudicarles los feculentos, las frutas ácidas, los condimentos irritantes y las viandas mal cocidas. El vino puro, en corta cantidad, suele serles favorable á la digestion. Los *atléticos* han de comer más que las otras personas, por razón del consumo que hacen sus grandes masas musculares, pero en ese exceso debe cáber la sobriedad relativa, tanto por lo que respecta á la cantidad, como á la calidad de los alimentos: El agua y las bebidas acidulas pueden templar el vigor excedente de sus carnes.

2.^a El *aire* puro conviene á todas las personas, cualquiera que sea su temperamento; pero á los *sanguíneos* les prueba mejor el de los países llanos y bajos; á los *linfáticos* la temperatura caliente y seca y los países elevados; los *nerviosos* se encuentran bien en una atmósfera caliente y húmeda y en un país llano, y los *atléticos* resisten todas las temperaturas, hasta la fría y húmeda, que es una potencia perturbadora.

3.^a Los vestidos, para los sujetos de temperamento *sanguíneo*, conviene sean ligeros y poco ajustados, siendo preferibles los de lino y los de algodón á los de seda y á los de lana. Los *linfáticos* corregirán la poca actividad del tegumento con vestidos interiores de franela, ó con elásticas de lana; los *nerviosos*, que resienten tanto las temperaturas, deben abrigarse mucho en invierno y muy poco en las estaciones calurosas, y los de tempe-

ramento *muscular* deben evitar los vestidos que exciten demasiado la piel.

4.^a Los temperamentos *sanguíneos* resisten mejor las fatigas corporales que los grandes trabajos del espíritu; los *linfáticos* deben sacudir su natural indolencia dedicándose á ejercicios que les procuren el sudor; los *nerviosos* se hallan mejor organizados para las tareas de bufete, pero han de compensar el ejercicio mental con la gimnástica muscular, y los de temperamento *muscular* necesitan equilibrar su vigor físico con una gimnástica intelectual, llevada hasta donde alcance el desarrollo de su cérebro.

5.^a Las *influencias perceptológicas* de los *sanguíneos* deben ser un trabajo intelectual moderado y el uso regular de los placeres sexuales. Los *linfáticos* han de procurarse emociones vivas, para corregir su langor moral; el menor abuso en los placeres de la generacion les seria funestísimo. Los *nerviosos* no deben abusar de su imaginacion; antes conviene que la templen dedicándose á estudios reflexivos, sin dejarse llevar de los frenéticos impulsos de la pasión amorosa. Los sujetos de temperamento *muscular* dirigirán su Higiene perceptológica por las mismas reglas que los *sanguíneos*, con quienes tienen muchos puntos de contacto.

6.^a Los *temperamentos mixtos*, que resultan de la existencia simultánea en un mismo individuo de algunos de los caractéres correspondientes á dos ó mas temperamentos simples, encontrarán las reglas de su higiene especial en la aplicación racional de las que llevamos expuestas con referencia á estos últimos.

7.^a Los *temperamentos adquiridos* se modificarán adoptando un método de vida diametralmente opuesto al que ha provocado su desarrollo.

8.^a Sabidas las predisposiciones morbosas á que especialmente se halla sujeto cada uno de los tempera-

mentos, es preciso evitar con esmero las influencias etiológicas determinantes de estas mismas enfermedades, que dá á conocer la Patología especial y de las cuales tiene por objeto preservar la Terapéutica profiláctica.

