

REGLAS HIGIÉNICAS PARA LAS FAMILIAS
ACERCA DEL
CÓLERA MORBO ASIÁTICO
Y REMEDIOS

QUE DEBEN PONER EN PRÁCTICA MIENTRAS LLEGA EL MÉDICO

REDACTADOS

POR LA REAL ACADEMIA DE MEDICINA

recomendados

EN REAL ORDEN DE 11 DE JULIO DE 1866

CON LOS

DESINFECTANTES

QUE LOS SRES. VOCALES MÉDICOS Y FARMACÉUTICOS

PROPUSIERON Á LA JUNTA PROVINCIAL

CUYA EFICACIA SE RECOMENDÓ

por circular de 12 de Julio último

Precio, 20 cénts.

TOLEDO.—1884

IMPRESO Y DE VENTA EN LA DE LARA

plaza de los Posos, 12

REGLAS HIGIÉNICAS PARA LAS FAMILIAS
ACERCA DEL
CÓLERA MORBO ASIÁTICO
Y REMEDIOS

QUE DEBEN PONER EN PRÁCTICA MIENTRAS LLEGA EL MÉDICO

REDACTADOS

POR LA REAL ACADEMIA DE MEDICINA

recomendados

EN REAL ORDEN DE 11 DE JULIO DE 1863

CON LOS

DESINFECTANTES

QUE LOS SRES. VOCALES MÉDICOS Y FARMACÉUTICOS

PROPUSIERON Á LA JUNTA PROVINCIAL

CUYA EFICACIA SE RECOMENDÓ

por circular de 12 de Julio último

Precio, 20 cénts.

TOLEDO.—1884

IMPRESO Y DE VENTA EN LA DE LARA

plaza de los Postes, 9 y 12

REGLAS HIGIÉNICAS

PARA LAS FAMILIAS

No conociéndose hasta el día un medio que con razón pueda llamarse preservativo especial, la Academia ha creído conveniente indicar aquellos que la ciencia enseña, que la experiencia tiene acreditados como útiles en otras enfermedades más ó menos análogas, y que aun en las epidemias de *cólera* observadas en diversas épocas y países han dado resultados ventajosos é indisputables. Siendo, pues, la observancia de una buena higiene la *única garantía*, según se deduce de la observación hecha por todos los Médicos y corporaciones facultativas más ilustres, á los saludables preceptos de aquella ciencia es forzoso recurrir, poniendo en práctica las disposiciones sanitarias siguientes, que la Academia considera como más útiles, y de las cuales unas se refieren á las habitaciones en general y otras á los individuos en particular.

Debe procurarse que las casas, tanto exterior como interiormente, se hallen en el mejor estado de limpieza, procurando evitar la

acumulación de basuras, desperdicios de legumbres, frutas, restos de comida, etc.; limpiar ó blanquear las paredes y los techos que lo necesiten; barrer los suelos, ventilar las alcobas y cuartos interiores, escaleras, pasillos y desvanes; proporcionar libre salida al humo y á los vapores que en las cocinas produce la preparación de las comidas; hacer que no se detengan las aguas inmundas; verter lo más pronto posible las que han servido para fregar y lavar; limpiar bien los orinales y letrinas, echando si es posible todos los días por estas muchos cubos de agua, ó bien cierta cantidad de agua de cal ó de una disolución de la caparrosa, y procurando que estén perfectamente tapadas; no arrojar á los patios ó corrales aguas ó materias capaces de producir olor y humedad; observar la misma limpieza con respecto á las cuadras, portales y buhardillas, sacando á menudo el estiércol; barriendo, abriendo las puertas, desatascando los sumideros y no permitiendo que habiten aquellos animales domésticos en mayor número de los que á juicio prudente permita su capacidad, dado caso que no pueda prescindirse de ellos, lo cual sería mucho mejor.

También convendrá regar moderadamente las habitaciones con agua de cal ó clorurada,

con especialidad cuando haya algún enfermo ú ocurriere algún fallecimiento. En este caso será necesario renovar bien el aire y hacer fumigaciones con cloro ó también poniendo en una taza una onza de ácido nítrico (agua fuerte) en unión con un pedazo de cobre, que puede ser una moneda. Durante las fumigaciones deben cuidar mucho las personas de no respirar directamente los gases que se desprenden.

La pureza del aire es una de las primeras condiciones de salubridad; pero como pudiera suceder que un celo mal entendido hiciera caer en extremas igualmente perjudiciales, conviene saber que si bien debe procurarse á toda costa la ventilación de las habitaciones, hay que evitar con mucho cuidado el colocarse entre dos vientos ó recibir el aire colado, según suele decirse; no hacer la ventilación hasta después de haberse vestido; no dormir con los balcones ó ventanas abiertas, ni con poca ropa; salir de los dormitorios con suficiente abrigo; no salir en derechura desde la cama á la calle; y por último, no exponerse á la supresión del sudor en ningún caso.

El abrigo es otro de los cuidados que deben tenerse muy presentes, por que su abandono suele dar funestos resultados. El ir muy abrigado, como el andar muy ligero de ropas,

presenta inconvenientes que en todas ocasiones deben evitarse, y mucho más en época de epidemia. La costumbre debe servir de regla en este punto; pero los que habitualmente van poco abrigados obrarán con acierto si toman algunas precauciones en semejantes circunstancias. El que hace uso de almillas, elásticas, camisas ó chaquetas interiores durante el invierno, convendrá que se pongan estas prendas desde luego. El vientre sobre todo debe llevarse preservado con una faja; pues la acción del aire y del frío sobre esta parte del cuerpo es más perjudicial que en las demás por la facilidad con que le destempla y ocasiona dolores, diarreas, etc. Los pies exigen también especial cuidado con respecto al cólera y en estaciones frías; de aquí la necesidad de ir bien calzado á fin de evitar la acción del frío y de la humedad. Es perjudicialísimo el andar descalzo por la casa, y mucho más al salir de la cama ó cuando los pies están sudando. Con los niños han de tenerse las mismas precauciones; y las mujeres deben redoblar estos cuidados principalmente durante las épocas mensuales.

La limpieza del cuerpo es otro de los cuidados que nunca pueden olvidarse sin perjuicio de la salud, y mucho menos en tiempo de

epidemia. Sobre esto no pueden darse otras reglas que las que se hallan al alcance de todo el mundo.

En cuanto á los alimentos, todas las precauciones son pocas, si se consideran las fatales consecuencias que de los extravíos en su uso pueden sobrevenir. El buen régimen alimenticio es sin duda alguna el mejor preservativo del *cólera*; así, pues, los alimentos serán de buena calidad y en cantidad proporcionada á las necesidades del individuo, según su edad, oficio, estado de salud, etc., evitando todo exceso en más ó en menos. No conviene comer á menudo, ni tampoco estar en ayunas mucho tiempo. La cena ó comida de la tarde deben ser moderadas. No es bueno salir por la mañana de casa sin haber tomado algún alimento. No se debe beber agua entre comida y comida, ó por lo menos hasta pasadas cuatro horas de haber comido; y aun así será bueno mezclarla con un poco de cerveza ó de vino ó añadirla unas gotas de aguardiente ó de algún espirituoso. Tampoco conviene correr, acalorarse ú ocuparse mentalmente después de las comidas. Estas deben componerse en general de sustancias sanas y de fácil digestión; el régimen observado comunmente por la mayor parte de las familias de buenas costumbres es

el que debe seguirse. Las carnes frescas de vaca, ternera y carne, así como las de gallina, pollo ó pichón, cocidas ó asadas, y los pescados *frescos* de carne blanca, pueden y deben usarse sin peligro. Conviene abstenerse de legumbres y ensaladas crudas. Las frutas en general son nocivas, principalmente las ácidas y las que no están en sazón ó por verdes ó por pasadas, y en todo caso deben comerse en corta cantidad. Es peligroso hacer uso del melón y la sandía, así como de pepinos, de los higos llamados melares, tomates, cebollas, pimientos y calabazas. Los condimentos fuertes deben proscribirse. Es de rigor renunciar la perniciosa costumbre que algunos tienen de desayunarse con frutas y otras sustancias frías y de digestión difícil.

Los que vayan estreñidos de vientre no deben omitir el uso de alguna lavativa de agua tibia para facilitar esta función; pero sí deben abstenerse de purgantes sin consejo de Médico.

Con las bebidas hay que tener también mucho cuidado: el agua pura de fuente, sola ó como anteriormente se indica, es la mejor, no usándola nunca con exceso. El abuso del vino y los espíritus es muy perjudicial; pero el que tenga costumbre de beber un poco de

vino á las comidas no debe dejarla. Es expuesto el uso de los helados.

Por regla general, los que observen un régimen alimenticio regular no deben variarle; así como los que le tienen malo deben corregirse si no quieren exponerse á ser las primeras víctimas.

Conviene hacer ejercicio, pero sin llegar á cansarse ni menos experimentar fatiga, porque esto es tan perjudicial como la quietud demasiado prolongada. Después de comer no pueden practicarse ejercicios muy activos ni ponerse á la mesa al concluir de hacer estos. Importa mucho evitar la acción prolongada del sol, sobre la cabeza principalmente. Son muy perjudiciales los excesivos trabajos de bufete. Por regla general el ejercicio debe ser moderado, alternando el del cuerpo con el del espíritu.

El descanso es tan necesario como el alimento, y el sueño es el que mejor restaura las fuerzas. No conviene, pues, acostarse tarde, dormir poco, ni levantarse muy temprano. No se debe dormir al aire libre ni (como ya se ha indicado) con poca ropa, y menos con las ventanas abiertas. En las alcobas ó dormitorios se ha de procurar que no haya orinales, ropa sucia, calzado sudado, flores ni objetos

que embaracen. No deben dormir más que una ó dos personas en cada pieza, segun su capacidad.

El influjo fatal de las pasiones nunca es más notable que en tiempo de epidemia; por lo tanto, se ha de procurar que el espíritu se halle tranquilo. Pero lo que á toda costa debe evitarse es el miedo, por que predispone mucho á la enfermedad, produciendo inapetencia, malas digestiones, tristeza y abatimiento. No hay motivo para temer tanto el cólera; pues cuando se ha observado un buen régimen de vida y se acude con tiempo á remediarlo, es una enfermedad de la que la ciencia triunfa en el mayor número de casos con los medios *eficaces y bien experimentados* de que dispone.

Si todos los errores de régimen, si todos los excesos suelen pagarse muy caros mientras reina una epidemia, pocos habrá tan funestos como los que se cometen contra la castidad. La incontinencia ha hecho muchas víctimas aun en tiempos normales; pero durante el cólera tal vez no haya cosa que más predisponga á contraer la enfermedad. Húyase, pues, de todo abuso en esta parte.

Tal es el régimen de vida que debe observarse siempre para conservar la salud; pero muy esencialmente mientras dura la epidemia.

Excusado es decir que los enfermos, los achacosos, los ancianos y personas delicadas han de redoblar sus cuidados en semejantes circunstancias, correspondiendo al Médico disponer los que para cada uno en particular puedan ser necesarios.

La Academia debe, por fin, advertir para conocimiento de las personas que determinen abandonar una población atacada de epidemia, que de resolverse á ello, lo hagan desde que los primeros casos indican la invasión; y que no intenten regresar hasta 15 ó 20 días después de haber desaparecido la enfermedad. El salir cuando la epidemia está en el período de desarrollo expone al peligro de llevar incubado el mal, que no dejará por la fuga de aparecer á su debido tiempo; y el volver ántes de la completa purificación de la localidad ofrece el riesgo de sentir la influencia con intensidad y de ser acometido del padecimiento de que se huía.

REMEDIOS

QUE DEBEN PONERSE EN PRÁCTICA MIENTRAS LLEGA EL MÉDICO.

Convencida la Academia de que la oportunidad de los auxilios es una de las cosas más importantes en la curación del *cólera*, y per-

suadida por otra parte de que la administración de ciertos remedios por manos inexpertas y en momentos de aflicción é intranquilidad de espíritu, es ó puede ser, por razones fáciles de apreciar, tanto ó más perjudicial que la enfermedad que con ellos se trata de combatir, reprobaba completamente esa multitud, que la sencillez, la ignorancia, la mala fe y la codicia proponen y elogian todos los días y por todos los medios que se hallan á su alcance. La Academia haría traición á su propia conciencia si autorizase con su silencio la más monstruosa de las especulaciones.

Las familias sin embargo han de estar prevenidas y tan pronto como cualquier individuo sienta alguna indisposición, por ligera que sea, deberá tratar de remediarla. La diarrea especialmente no debe mirarse con indiferencia; pues este síntoma, que en otras ocasiones podrá significar muy poco, cuando reina el *cólera* en la población es de la mayor importancia.

Como podría suceder que aquellas personas que no han visto enfermos del *cólera* cayesen en uno de dos extremos igualmente perjudiciales, el de alarmarse sin motivo, ó el de no hacer caso de los primeros síntomas de la enfermedad, perdiendo así un tiempo precioso,

conviene saber que el *cólera* rara vez se declara de un modo repentino; pues casi siempre va precedido de ciertos síntomas más ó menos intensos y numerosos y más ó menos constantes.

Unas veces anuncia la enfermedad una sensación de cansancio y de quebrantamiento de los miembros como si se hubiese hecho un ejercicio violento, pesadez de cabeza, desvanecimientos ó maréos y molestia en la boca del estómago ú opresión; y en otras ocasiones empieza el mal con ruido de tripas, dolores de vientre y diarrea, aunque ésta puede existir sin que haya dolores.

Estos síntomas pueden presentarse sin que les siga inevitablemente el *cólera*; pero se debe procurar combatirlos á todo trance, porque por lo menos son muy sospechosos. Al efecto convendrá ponerse á dieta, hacer uso de las infusiones de flor de tilo, manzanilla, te ó salvia, beber á cortadillos el cocimiento de arroz con un poco de goma arábica, templado; ponerse lavativas pequeñas del mismo cocimiento, ó simplemente de agua natural con almidón; y sobre todo meterse en cama caliente, procurando sudar con el auxilio de dichas infusiones, de abrigos y de caloríferos.

Si los síntomas indicados no ceden ó se agravan, el enfermo debe ser trasladado á un

hospital inmediatamente si no puede permanecer en su casa; y en otro caso se debe llamar al Médico, continuando entre tanto con el uso de los mismos auxilios.

Si mientras el Médico llega la diarrea se presenta sin olor y bajo la forma de un cocimiento de arroz, observándose en ella unos grumos blanquecinos; si aparecen vómitos de la misma naturaleza, aumenta la sed, se disminuyen las orinas ó se suspenden por completo; si el enfermo siente una presión y una angustia inexplicable en la boca del estómago, calambres en las piernas ó en los brazos y al mismo tiempo la piel se enfría y el semblante se altera, he aquí lo que conviene hacer.

Se procurará dar calor al enfermo abrigándole bien, poniéndole caloríferos, botellas de agua caliente, ladrillos, saquillos llenos de salvado ó de arena también caliente; se le frotarán los miembros (sin descubrirle) con un cepillo ó con un pedazo de paño ó franela caliente y seca, ó bien empapada en aguardiente simple ó alcanforado, y se le aplicarán sinapismos en las piernas, brazos y boca del estómago. Si acabase de comer convendrá favorecer la salida de las sustancias no digeridas, dándole á beber tazas de agua tibia, sola ó con aceite.

La acción de dichos medios se favorecerá obligando al enfermo á tomar cada media hora, ó tres cuartos de hora lo más, tazas de infusiones bien calientes de melisa, flor de tilo, te ligero ó agua azucarada si no hubiere á mano otra cosa, añadiendo á cada taza una cucharada regular de ron ó de aguardiente anisado para los hombres y pequeña para las mujeres y niños. Si vomitara las aguas, se le darán solamente y con frecuencia pedacitos de hielo.

Como el fin de tales auxilios es hacer que el enfermo entre en calor y que se sostenga y vigorice la circulación, es preciso insistir en ellos hasta que llegue el Facultativo.

DESINFECTANTES

para comunes, letrinas, sumideros y cualquiera clase de sitios infestados que no estén habitados.

Hipoclorito de cal un kilo, agua 20 kilos; disuélvase y añádanse 100 gramos de ácido sulfúrico ó de hidrocórico.

Tambien puede usarse con igual fin la flor de azufre sobre áscuas para obtener el gas sulfuroso.

Se puede usar para indicados locales la fórmula siguiente, adoptada por los prusianos: cal 50 kilogramos, brea, 7 y medio, cloruro de magnesia 7 y medio.

La cal se extingue en agua caliente y se vierte á seguida la brea, teniendo cuidado de agitar la mezcla, añadiendo agua al objeto de impedir se espese mucho, despues de añadir el cloruro de magnesia que se habrá disuelto anteriormente en un baso cerrado.

El peso del agua debe ser igual á cinco veces del de las demás materias.

Para habitaciones, enfermerías, etc.

Se aconseja el riego moderado con una disolución hidro-alcohólica de ácido fénico al 5 por 100 y para las ropas y tejido, exponerlas á los vapores del mismo ácido ó de cloruro de cal, sin perjuicio de échar mano de los medios que á continuación se expresan, en casos de necesidad.

Las ropas de los enfermos contagiosos deben ir á la colada y sumergirlas después por espacio de 24 ó 36 horas en agua fenicada.

Los jergones ó colchones deben desinfectarse lavando las telas como se acaba de indicar, se quema en seguida la paja, sumergiendo en agua hirviendo la crin ó lana; las tablas ó armazones de las tablas, las mesillas de noche, etc., deben lavarse con jabon y en seguida con agua fenicada.

Finalmente, las ropas de los enfermos deben desinfectarse en pequeños hornos á temperatura de 100 á 150 grados centígrados.

Para orinales ó depósitos fecales.

Sulfato de cobre del comercio 50 gramos, agua un litro con 90 gramos de cloruro de cal.



Copia digital realizada por el
Archivo Municipal de Toledo

