

Importancia de divulgar la higiene personal.

El antiguo proverbio que «vale más prevenir el mal que remediarlo» está en boca de todo el mundo, pero son pocas las personas que piensan en la trascendencia de esta máxima y sobre todo las que se proponen realizarla en cualquier esfera de la actividad humana.

La Higiene intentando resolver el problema, en lo que se refiere a la salud, y llegar a formar hombres que tengan «un espíritu sano en un cuerpo sano», debe tener en cuenta para realizarlo que las agrupaciones humanas, pequeñas o grandes, se componen de unidades, y que si se llega a inculcar a cada individuo las reglas que pueden conservar su salud y prolongar su vida, la suma de esos esfuerzos particulares hará que el conjunto de esa agrupación humana sea sana del cuerpo y del espíritu. Si se logra que cada individuo esté en posesión de las reglas destinadas a conservar la salud y prolongar su vida, contribuirá con su ejemplo a estimular a los de poca voluntad a que ejecuten lo que él mismo hace, y contribuirá, con su esfuerzo personal, a hacer que las medidas que la autoridad pública dicte para defender a la comunidad, sean más fácilmente ejecutadas porque cada persona está imbuída en las mismas convicciones de que la Administración pública se propone extender la acción previsor a límites adonde no alcance la iniciativa individual. La experiencia tomada de las naciones en donde el esfuerzo individual prepondera sobre el colectivo, es un aliciente para que procuremos imitarlas.

En la República Mexicana, en donde los repetidos ensayos de organización política, han mantenido al pueblo en estado de agitación casi permanente, si se exceptúa un período de treinta años, han impedido a los poderes públicos

entrar de lleno en la vía en que están caminando los pueblos civilizados de la tierra: la de educar al hombre desde los primeros momentos de su vida hasta que alcance el mayor grado de perfección que sea posible obtener en su desarrollo físico, intelectual y moral. Los esfuerzos hechos hasta ahora por el Estado han encontrado como insuperable obstáculo para adoptar las medidas sanitarias que le incumben, la conmoción política de que antes hablábamos, agitación que lejos de calmarse parece que aumenta cada día y aleja aún, por algún tiempo, la época en que una administración sólidamente establecida, pueda consagrar a la higiene pública la atención que le están dando actualmente las naciones más adelantadas en civilización que la nuestra. Este período es precisamente el que puede servirnos para preparar el terreno inculcando en las generaciones que comienzan a vivir, el conocimiento profundo de la higiene individual, mientras el Estado se puede ocupar de la higiene pública con la tranquilidad que se necesita para esta tarea.

Estas consideraciones que os son conocidas, mejor de lo que yo pudiera exponerlas, son sin embargo, las que me han movido a venir a pedir a la Academia su cooperación en la divulgación de los preceptos de la higiene privada, como base de la educación higiénica del pueblo y que divulgada desde temprano, lo prepara para aceptar las reglas que le imponga la higiene pública cuando nuestros Poderes puedan extenderlas a toda la República, partiendo de los Municipios y continuando en los Estados, y recibiendo la unidad de acción de una Secretaría de Estado encargada de la Salubridad Pública.

Vino a fijar mis ideas sobre este asunto, la lectura de un libro escrito en inglés por los Sres. Prof. John W. Ritchie y Joseph S. Caldwell, y traducido, adaptado y ampliado por el Dr. Manuel Uribe y Troncoso con el propósito de que sirva de Cartilla de Higiene para los alumnos de las escuelas.

El plan adoptado en esta cartilla de higiene personal me parece muy apropiado para inculcar los conocimientos de la higiene privada, porque después de hacer conocer de una manera clara y sencilla las leyes que rigen la salud; de dar un conocimiento rudimental de los diferentes órganos que componen el cuerpo humano y de su manera de funcionar, indica el modo de conservarlos en su estado de integridad y de proporcionarles los alimentos que necesitan para su funcionamiento, a fin de que alcancen el objeto a que están destinados; deteniéndose un momento en el aparato digestivo, por ejemplo, en la clasificación de los alimentos señalando de paso el oficio que van a desempeñar en la nutrición; marcando las distancias a que deben tomarse esos alimentos para que cada una de las fracciones de ese aparato pueda desempeñar descansadamente las funciones que les están encomendadas; deteniéndose en la importancia de la buena masticación de los alimentos, en la ventaja que tiene la masticación para comenzar a digerirlos, los cuidados que reclaman los dientes, la necesidad de su buena conservación y siguiendo luego con las reglas que permiten conservar en estado de salud el aparato digestivo.

Un método semejante sigue en la exposición de los cuidados que reclaman el aparato respiratorio, el circulatorio, el sistema nervioso, el aparato renal, la piel, etc. Los autores se deslizan a la ligera sobre la puericultura y hacen frecuentes excursiones en el terreno de la higiene pública a propósito de la provisión de aguas puras, de la manera de alejar los desechos de

hombres y animales y las basuras hasta las afueras de las poblaciones. Las reglas a que deben someterse los mercados para que satisfagan las condiciones higiénicas; indican cómo han de ser las habitaciones para que correspondan al objeto á que están destinadas y cómo deben hacerse la ventilación y la aereación. No olvidan dar nociones muy elementales sobre los gérmenes de las enfermedades y la manera de transmitir los del hombre enfermo al sano; sobre la manera de defenderse de las enfermedades trasmisibles, citando en particular, la tuberculosis, la difteria, el sarampión, etc., y las reglas de profilaxis para defenderse del cólera, la peste, la fiebre amarilla, señalando la manera de destruir los animales vectores de algunas de estas enfermedades, como la peste, la fiebre amarilla, el paludismo, etc. Los peligros que las moscas pueden acarrear como trasmisoras de muchas enfermedades están señalados en casi toda la obra y utilizados frecuentemente para indicar el modo de evitar que diseminen las enfermedades.

La Cartilla se compone además, del vestido, de los ejercicios físicos que desarrollen armónicamente el aparato muscular, indicando con oportunidad los de deporte que llevados al exceso perjudican la salud en vez de mejorarla.

Los autores se propusieron destinar esta Cartilla a los niños que estudian en las escuelas; pero me parece que está más bien destinada a servir de guía a los maestros, pues al terminar cada lección hay el cuestionario que debe hacerse al niño y además las sugerencias para que ellos raciocinen sobre los asuntos que contiene la lección. Este libro podría muy bien ponerse en manos de las madres de familia, que inculcarían en sus hijos las primeras enseñanzas de la higiene personal con el cariño, la sagacidad y la delicadeza que ponen en enseñar las reglas que pueden contribuir a conservar su salud y prolongar su vida haciéndoselas fácil y agradable.

Creo que sacarían también mucho provecho de él, las amas de casa cuando trataran de elegir los alimentos que, a menor precio, dieran el mismo buen resultado que los más caros y que, sin embargo, puedan desarrollar los diferentes órganos del cuerpo humano conservando sanos los órganos digestivos.

Este librito podría servir de excelente guía a los propietarios de fincas rústicas que residen en ellas, para dirigir la higiene de la familia, la de sus dependientes y servidores y derramar así, en el público todo que habita la hacienda, insensiblemente, los conocimientos que contiene la Cartilla. Y puesta en manos de las personas cultas de los pequeños poblados despertaría la idea de interesar a sus Municipios en proveerlos de aguas puras, alimentos sanos, de hacer buenos mercados y de tomar algunas providencias para impedir la propagación de las enfermedades trasmisibles, poniendo de ese modo las bases de la higiene pública promovida por los Municipios, como se hace en tan gran escala en los diversos Estados de la Unión Americana.

Por supuesto que lo que digo de esta Cartilla, lo diría igualmente de cualquiera otra que escrita sobre los mismos principios de enseñanza práctica, pero fundada en principios científicos, escrita con claridad y en términos sencillos de modo que puede estar al alcance de la inteligencia de los niños, de las personas de escasa cultura, y aun de las que la tuvieran mayor en otro ramo, pero que carecieran de ella en la higiene; ya se trate de obras

publicas anteriormente, ya de otras que se escribieran con los fines antes indicados.

La Academia de Medicina puede contribuir a estos fines proponiendo un premio para la mejor cartilla que tratara de estos asuntos; y cada uno de sus miembros empuñándose en escribir artículos sobre higiene individual para publicarlos en los periódicos de mayor circulación, y repetirlos para que se divulguen.

Otro medio eficaz es el de las conferencias públicas a diferentes grupos sociales en las cuales el orador se pusiera a la altura de su auditorio y en las que se tomara como asunto de conferencia ya el temor de una epidemia posible, ya la insuficiencia de provisión de agua, ya la introducción, en los mercados, de alimentos de mala calidad, o por fin, cualquiera otra circunstancia que inclinara la opinión pública a ilustrarse sobre algún asunto de la higiene privada o pública, amenizando las conferencias con proyecciones de linterna mágica o cinematógrafo, o en todos casos manteniendo despierta la atención pública sobre los asuntos que se refieren a la higiene individual.

Espero que, como en ocasiones anteriores, la Academia se sirva conceder su atención a la utilidad de hacer la propaganda de la higiene individual como base que ha de sostener, ulteriormente, la higiene pública.

México, 16 de diciembre de 1914.

E. LICÉAGA.