



## DE HIGIENE

Siempre y en todo momento hay peligro de enfermar, pues nuestro organismo continuamente está amenazado por múltiples causas, que atacan la normalidad de sus funciones.

Estamos aun sin saberlo y por tanto inconcientemente, en continua lucha contra un enemigo invisible que nos acecha.

En las condiciones atmosféricas con las inclemencias de frio, calor, humedad, en la insalubridad de nuestras habitaciones, de nuestra alimentación, de nuestro trabajo, en la falta de limpieza se oculta este enemigo de nuestra salud que va minando despacio o deprisa nuestra resistencia venciéndonos tarde o temprano.

Preocupación de todos los tiempos ha sido esta defensa continua contra los peligros de enfermedad, y la Humanidad en su penosa marcha en el transcurso de los siglos, jamás pudo cesar un momento en el estudio de este problema vital de su defensa.

Quiere esto decir que el problema de la Higiene es de magnísimas proporciones que se ha estudiado siempre y probablemente seguirá estudiándose hasta que el Hombre desaparezca.

Y con lo apuntado huelga el decir que con este artículo y los que seguirán con el título de Higiene, no vamos a abrir

catredra desde estas páginas para ilustración de ignorantes y controversia de sabios, sino sencillamente a cumplir una obligación de ciudadanía publicando notas periódicamente sobre lo mas preciso en esta vasta materia, señalando peligros, a evitar defectos, a corregir y contribuyendo así con un grano de arena, si se quiere, a una buena obra, la de divulgar entre el público verdades que no deben ser patrimonio exclusivo de nadie.

No teman pues nuestros lectores que les llevemos al estudio de grandes cuestiones científicas, sino que vamos a llamar su atención, tal vez a refrescar su memoria, sobre hechos en apariencia triviales de la vida ordinaria a los que se presta escasa o nula atención y que pueden tener un interés grandísimo para cada uno y para la comunidad.

Por ejemplo, ahora que el verano nos ha dejado y estamos en el cambio de estación, en el preludio de este otoño tan hermoso en nuestra comarca, debemos tener presente, mas que la fecha del calendario para vestirnos de invierno, que en esta época y en nuestro clima las variaciones atmosféricas son casi continuas y muy propicias a toda clase de catarros del aparato respiratorio y abdominal, y por lo tanto debemos

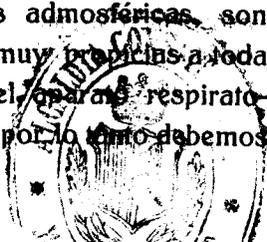
precavernos no creyendo que en las horas de sol, perdura el Agosto ni que al atardecer estemos subitamente en Enero. Poca cosa hemos de variar el abrigo aun, pero sí hemos de vigilar nuestra estancia al aire libre estando parados.

Estos mismos cambios de temperatura y aumento de humedad atmosférica fomentan en gran manera las fermentaciones de materias orgánicas en descomposición y es por esto que todo depósito de estas materias (basuras, estercoleros, letrinas) que parecen inofensivos en otras épocas, resultan peligrosos ahora, pues en ellos se multiplican prodigiosamente pequeños gérmenes (microbios) productores de enfermedades infecciosas, como fiebres gástricas, tifus, etc.

Para que produzcan estas enfermedades tienen que pasar a nuestro organismo por medio del agua o de los alimentos, o sea bebiendo agua de algun pozo, cisterna o cañería que haya podido comunicarse con aquellas materias por medio de filtraciones, muy frecuentes tratándose de pozos y cisternas, o bien por utilizar cántaros y vasijas poco limpios para alumbrar el agua.

Los alimentos que pueden ser peligrosos son especialmente las frutas y hortalizas que se comen sin cocer y muchas veces sin limpiar bastante.

En resumen y sin perjuicio de tratar de esto mas estensamente, conviene recordar de momento que en esta época



Handwritten signature