

SUPLEMENTO

A LA GACETA DE MADRID

DEL SABADO 14 DE ABRIL DE 1832.

INSTRUCCION POPULAR

sobre los principales medios que se han de emplear para precaverse del cólera-morbo, y sobre la conducta que ha de observarse cuando se ha declarado la enfermedad; por la comision central del Consejo de salubridad de Paris (1).

El cólera es una enfermedad grave; mas no obstante, es mayor el miedo que causa el esperarle, que el riesgo que se corre cuando existe. Otras muchas enfermedades epidémicas, tales como las viruelas, la escarlatina, y ciertas fiebres nerviosas, han hecho muchos mas estragos, pues que en las regiones de Europa donde ha reinado el cólera-morbo, aun cuando hayan sido muy favorables las circunstancias de su propagacion, únicamente ha atacado á un individuo sobre 75; y en algunas ciudades la proporcion ha sido solamente de un individuo sobre 200.

Conducta que se ha de observar para precaverse del cólera-morbo.

1.º El poco riesgo que se corre de ser atacado del cólera-morbo, debe tranquilizar los ánimos. Asi pues, no hay que inquietarse, y únicamente conviene pensar en la enfermedad con el fin de adoptar todas las medidas útiles para precaverse de ella; pero, siendo la tranquilidad de ánimo uno de los mayores preservativos, deberá evitarse al mismo tiempo todo lo que pueda excitar emociones fuertes como la cólera, el miedo, los placeres demasiado vivos &c.

2.º Se ha observado que cuanto mas puro es el aire en que se vive, menos exposicion hay de padecer el cólera.

Asi pues, nunca será demasiado el esmero que se tenga en la salubridad de las habitaciones. Por consiguiente es preciso evitar que viva demasiada gente en una misma habitacion, y aun con mas motivo todavía que duerman muchas personas en una misma sala; y asi será necesario ventilarla por la mañana y durante el dia, abriendo puertas y ventanas con la mayor frecuencia posible, y por el mas largo rato que se pueda. Tambien convendrá colocar en las piezas habitadas una gran vasija con agua clorurada (2). Por fin, cuando hay chimeneas en los aposentos, podrá renovarse fácilmente el aire, haciendo durante algun rato un fuego claro y que dé mucha llama.

Es preciso cuidar mucho de no abrir las puertas y ventanas sino despues de estar uno enteramente vestido para no correr el riesgo de resfriarse. Y aun conviene pasar á otra pieza, si la localidad lo permite, mientras se verifica esta ventilacion.

Por fin, con respecto á las alcobas conviene dormir en camas sin cortinas, y asi deberá desterrarse el uso de éstas en tales circunstancias; no se han de dejar jamas la orina ó las materias fecales en los vasos destinados al efecto, siendo preciso al contrario, limpiarlos inmediatamente, y que contengan siempre un poco de agua.

El aire húmedo de los cuartos, que es mal sano en todos tiempos, llega á ser muy peligroso cuando reina el cólera-morbo; por tanto, es preciso guardarse bien de hacer secar la ropa en los que sirven de habitacion, y mucho menos en las alcobas.

No basta tener el cuidado de ventilar las alcobas y piezas de dormir; pues se necesita tambien que reine en toda la casa y sus dependencias la mayor limpieza, y que se establezca en ella el mejor método de salubridad.

Por consiguiente, habrá que cuidar mucho de los vertederos, fregaderos y comunes, lavándolos á lo menos una vez al dia con agua clorurada, ó cuando no con agua sola.

Convendrá tener constantemente tapadas las bocas de los cañones de plomo ó de fundicion que comunican con los fregaderos, y no destaparlos sino cuando sea necesario para dar salida á las aguas.

En cada casa se deberá cuidar de que se vacien las aguas de lavar, fregar &c., á medida que se produzcan; y lejos de dejarlas permanecer entre los guijarros de los patios, ó en los portales de las casas, será necesario tratar de que se vacien cuanto antes por la canal que las lleva á la calle, y se habrá de facilitar este corrimento lavando con mucha agua, si no es bastante rápido el declive. Será preciso limpiar las vidrieras una vez por semana, cuando menos, porque la accion de la luz es indispensable á la salud del hombre.

El estiércol, los excrementos y los despojos de animales y vegetales, reclama una atencion particular, pues nunca conviene se acumulen, sino al contrario, es preciso quitarlos con la mayor frecuencia del sitio donde se acostumbra echarlos.

(1) Aunque en la Gaceta última se prometió ir publicando esta instruccion en varios números, ha parecido mas conveniente publicarla de una vez por medio de un suplemento, para que así pueda ser remitida por el correo con mayor facilidad.

Aguá clorurada.

(2) Tómese: cloruro de cal seco una onza.

Aguá, media azumbre.

Se vierte sobre el cloruro de cal una corta cantidad de agua para reducirle al estado pastoso, y en seguida se desle en la cantidad de agua indicada. Se trasiega el líquido claro, y se le conserva en vasijas de vidrio ó de barro bien tapadas. Puede tambien usarse ventajosamente el agua clorurada, preparada con el cloruro de óxido de sodio, echando una onza de cloruro en 10 ó 12 onzas de agua.

Nota. El cloruro de óxido de sodio es preferible, como lo tiene demostrado Labarraque, porque el de cal da lugar por la accion del aire atmosférico á la formacion de una capa ó costra ligera de carbonato de cal, que cubriendo la superficie del líquido se interpone entre el cloruro y los miasmás, y estorbando así su reaccion mútua, impide la destruccion de estos últimos.

Será bueno deshacerse de todos los animales domésticos inútiles. Será preciso abstenerse de criar cebones, conejos, gallinas, ó pichones &c. en sitios reducidos, ó en patios poco espaciosos y privados de aire.

Los inquilinos de las casas, especialmente en los barrios populosos, deberán observarse mutuamente para conseguir el cumplimiento de las indicaciones que hemos hecho: tambien deberian contribuir, cada uno de por sí, á la limpieza de las calles, sobre todo, cuando son estrechas, pues es un objeto de utilidad pública y de interés general.

3.º Los facultativos que han observado el cólera-morbo, consideran el enfriamiento como una de las causas mas poderosas del desarrollo de esta enfermedad. Por consiguiente, habrá de evitarse esta causa abrigándose bien, y resguardando con especialidad el empeine y los pies de la accion del frio. A cuyo efecto convendrá envolver el vientre con una faja de lana, llevar sobre el cútis almillas de lana ó de franela, y hacer uso de calcetines de lo mismo, que habrán de mudarse y lavarse cuando estén húmedos ó sucios. Será preciso lavarse los pies en agua caliente, y llevar zuecos ó galochas cuando haya que tener los pies en un sitio frio y húmedo; en una palabra, convendrá calzarse con limpieza, y de modo que los pies estén resguardados del frio y de la humedad.

Muchas personas, particularmente en la clase poco acomodada, tienen la malísima costumbre al acostarse, y mas todavía al levantarse de la cama, de andar con los pies desnudos por el piso frio de la habitacion. Debemos reprobar seriamente este mal hábito, que seria verdaderamente peligroso si se declarara el cólera-morbo.

Igualmente, para no correr el mas mínimo riesgo de enfriarse, convendrá abstenerse aun en verano de dormir con las ventanas abiertas, y por lo mismo será preciso mantener constantemente en las habitaciones una temperatura moderada; porque habituados á vivir en cuartos demasiado calientes, los individuos que habitan en ellos son mas sensibles al frio, y padecen mucho mas cuando se hallan expuestos al aire libre al salir de su habitacion.

Por la misma razon será necesario tratar de retirarse temprano á casa, y no pasar parte de la noche en las tertulias, en los cafés y en las tabernas &c., particularmente cuando las noches son frias y húmedas.

4.º La ocupacion y una vida activa, evitando sin embargo cuanto sea posible un exceso de fatiga, es uno de los mejores medios de proporcionar una útil diversion á la inquietud. Las ocupaciones que exigen una intensa meditacion, no son muy convenientes, ni tampoco lo son los trabajos que requieran, durante la noche, una privacion de sueño á que no está acostumbrado el cuerpo.

5.º Ya hemos hablado mas arriba de la utilidad de las fajas y de los calcetines de lana, suponiendo que estén limpios, pues la limpieza es en todo tiempo necesaria á la salud. Las personas bastante acomodadas para poder tomar baños templados de tiempo en tiempo harán muy bien en usarlos; pero no deberán permanecer en el agua mas que lo necesario para limpiarse bien el cuerpo, y habrán de enjugarse con ropa bien caliente, cuidando de no exponerse de pronto al aire libre, saliendo del baño. Esta precaucion es particularmente útil cuando hace mucho frio.

Las fricciones en seco son muy convenientes, y será fácil administrárselas uno á sí mismo, frotándose ó haciéndose frotar (por la noche, y aun mejor todavía por la mañana y por la noche) el tronco, los brazos, los muslos y las piernas, durante un cuarto de hora, con un cepillo suave ó con un tejido de lana.

Por lo demas, se comprende facilmente que en todo lo relativo al modo de vestirse en general, habrá que conformarse con la estacion; pero nunca convendrá andar muy ligero de ropa.

6.º Cuando reina el cólera-morbo, es materia muy importante la eleccion de los alimentos, por cuyo motivo nunca recomendaremos demasiado la moderacion en la comida y la bebida, pues se tienen muchos ejemplares de haberse declarado el cólera-morbo á consecuencia de los excesos de la mesa, y está bien probado que los borrachos estan mas particularmente expuestos á esta enfermedad.

Viandas bien cocidas ó bien azadas que no contengan demasiada grasa, asi como pescados frescos y de facil digestion, huevos, pan bien esponjoso y bien cocido, deberán formar el alimento principal. Las carnes y pescados salados no convienen de modo alguno, y será bueno abstenerse de todo plato de salchicheria ó pastelería, pues suelen ser pesados y contener demasiada grasa.

En cuanto á las legumbres, será necesario limitarse á las menos acuosas y á las mas ligeras (3). No creemos hayamos de excluir de estas últimas las patatas de muy buena calidad; y aun aprobamos el uso de las judías secas, de las lentejas, de los guisantes y de las habas en forma de puré (4). Los alimentos crudos, tales como las ensaladas, los rábanos &c., deberán desecharse.

En la estacion de la fruta se deberá hacer un uso muy moderado de este alimento, principalmente mientras no esté del todo madura, pues en este caso podria ser muy peligrosa. La fruta cocida presenta menos inconvenientes; pero sin embargo nunca se deberá comer mucha, y mucho menos hacer de ella la principal comida.

Hay algunos alimentos que, aunque generalmente sanos, suelen ser indi-

(3) Por legumbres acuosas se ha de entender las que contienen mucha agua de vegetacion, v. gr. los pepinos, cohombros, remolachas, lechugas &c.

(4) La película de estas legumbres secas ó verdes no contribuye de modo alguno á la nutricion, y tiene el inconveniente de ser indigesta.

gestos para algunas personas, á causa de la disposición particular de su estómago; y así las que se hallen en este caso tendrán razón de evitarlos. Por lo mismo, cada uno deberá hacer un estudio particular de su estómago.

Suponiendo que reine el cólera-morbo, será preciso comer menos á la vez que de costumbre, aun cuando haya que hacer una comida mas, pero siempre muy ligera.

Las bebidas requieren una atención muy escrupulosa: efectivamente, toda bebida fria tomada cuando se tiene calor, es perjudicial á la salud; y así no conviene desalterarse sino cuando ha cesado la traspiración; es decir, que no se ha de beber frio mientras se esté sudando. Los resultados de este abuso son tanto mas funestas cuanto mas fria es la bebida, y mayor el sudor al tiempo de usarla. Solo se deberá emplear agua clara, y con preferencia la de rio ó de fuente; y será bueno mezclarla con un poco de vinagre ó aguardiente: cuando se trate de beberla pura (dos cucharadas regulares de aguardiente ó una cucharada de vinagre para unos dos cuartillos de agua): sobre todo, si la estación es caliente, y se ve uno precisado á dedicarse á algun trabajo corporal que, excitando la traspiración, provoque la sed, y obligue por consiguiente á beber á menudo, en todo caso convendrá beber poco á la vez. El agua enrojecida, es decir, á que se haya añadido un poco de buen vino, es tambien muy conveniente. Por fin, puede hacerse uso con ventaja de una agua ligeramente aromatizada con una infusión estimulante, v. gr. una infusión de menta piperita ó de manzanilla (una pulgarada de menta, ó seis cabezas de manzanilla para un cuartillo de agua hirviendo; á la cual se añadirá cuando se haya enfriado otro cuartillo de agua fria (1)).

Nada es tan pernicioso como el abuso de los licores. Está bien probado por muchos ejemplares, que el cólera-morbo ataca de preferencia, como lo hemos dicho ya, á los borrachos, y aun á las personas que, sin hacer un uso habitual de las bebidas fuertes, cometen accidentalmente un solo exceso de esta clase.

El uso del aguardiente tomado solo y en ayunas, uso que es tan comun entre los artesanos y tan perjudicial en todo tiempo, es particularmente funesto cuando reina el cólera-morbo. Las personas que han contraido este hábito deberían comer algo, aun cuando no fuera mas que un pedacito de pan, antes de tragar la copita de aguardiente. Tampoco deberá tomarse vino blanco en ayunas, sin la misma precaución, debiendo ser siempre muy corta la cantidad que se beba.

Si reinara el cólera-morbo, el aguardiente amargo, es decir, el líquido resultante de la infusión de plantas amargas y aromáticas en aguardiente, y tambien el de ajenos, es preferible al aguardiente comun.

El vino tomado con moderación es una bebida muy buena durante la comida y al fin de ella; pero ha de ser de buena calidad. Mas vale beber mitad menos vino, y escogerle de calidad superior: Los vinos nuevos y agrios son mas perjudiciales que útiles; y el vino tinto es siempre preferible al blanco. Los que tengan suficientes medios para no reparar en el gasto de una agua gaseosa, tal como el agua de Seltz natural ó artificial, harán muy bien en mezclar el vino con esta bebida sana y agradable.

La cerveza y la cidra, sobre todo cuando estan recién hechas, ó que no han fermentado bien, ó que son agrias, predisponen á los cólicos, á la diarrea, y llegan á ser muy peligrosas. Lo que acabamos de decir se aplica con mas motivo todavía al vino dulce ó mosto.

Conducta que ha de observarse cuando se declara el cólera-morbo en un individuo.

Resulta de un gran número de hechos observados hasta el dia en los países donde ha reinado el cólera-morbo, que los casos en que han sanado los enfermos guardan cierta relacion con la prontitud de los socorros que se les administran, y que cuanto mas próximo á la invasion es el momento en que los reciben, mayores son las probabilidades de que recobren la salud.

Así pues será preciso que cada uno conozca las primeras señales que indican va á ser atacada una persona del cólera-morbo. Estas señales, que comunmente se manifiestan durante la noche ó por la mañana, son las siguientes:

Cansancio repentino; ó sensación repentina de laxitud en todos los miembros; cierta pesadez en la cabeza; análoga á la que se experimenta cuando ha estado uno expuesto al vapor del carbon; vértigos; vahidos de cabeza; cierta palidez, unas veces aplomada, y otras azulada; manifestándose al mismo tiempo una alteración particular en todos los rasgos de la cara; el modo de mirar v. gr. es algo extraordinario, y los ojos pierden su viveza y brillantez; el apetito disminuye; y el enfermo tiene sed y deseos de satisfacerla con bebidas frias; padece cierta opresion, ansiedad en el pecho, y ardor acompañado de una sensación de quemadura en el hueco del estómago; latidos momentáneos en las costillas falsas (es decir en las costillas que se hallan partiendo del hueco del estómago, y contando de arriba abajo); borborismos en los intestinos (*rugidos de tripas*) acompañados sobre todo de cólicos, y á continuación de ellos evacuaciones ó cursos de vientre: con estas evacuaciones parecen disminuirse algunas veces los dolores: la piel se queda fria y seca; bien que algunas veces se cubra de un sudor frio. Hay enfermos que experimentan escalofríos á lo largo de la espina dorsal, y una sensación particular en los cabellos, como si se introdujera entre ellos aire frio con un fuelle.

Estas diversas señales no se presentan siempre en el orden que acabamos de trazar; ni tampoco se manifiestan todas en todos los enfermos.

Sin embargo, cuando se manifiesta cierto conjunto de ellas, particularmente la alteración de los rasgos de la cara, el cansancio, la sensación de quemadura en el hueco del estómago, los borborismos y el enfriamiento de la superficie del cuerpo, es preciso llamar á un médico inmediatamente.

Medios que han de emplearse antes que llegue el médico.

Es necesario excitar fuertemente la piel, y llamar el calor hácia ella. A cuyo efecto se colocará al enfermo desnudo entre dos mantas que se habrán calentado anticipadamente á la lumbre ó con un calentador, y se pasarán de

(1) Esta precaución de añadir agua que no haya hervido, es necesaria, porque el hervor, al privar el agua del aire que contiene, hace que sea indigesta.

arriba abajo en toda la superficie del cuerpo, y por cima de la manta unas planchas calientes ó un calentador, dejando las planchas algun tiempo mas en el hueco del estómago, debajo de los sobacos y sobre el corazon.

Será necesario frotar fuertemente y durante largo rato los miembros del cuerpo con un cepillo seco ó con un linimento irritante, valiéndose al efecto de un pedazo de lana ó de franela. Estas fricciones, mientras se pueda, habrán de practicarse por dos personas, que frotarán cada una de por sí al mismo tiempo una mitad del cuerpo, cuidando siempre muchísimo de destapar lo menos posible al enfermo.

Si hemos de referirnos á las observaciones que se han hecho, el linimento cuya fórmula va puesta á continuación parece haberse empleado con gran éxito.

Tómense: Aguardiente, un cuartillo;
Vinagre fuerte, medio cuartillo;
Harina de mostaza, media onza;
Alcanfor, dos dracmas;
Pimienta, dos dracmas;
Una cabeza de ajos machacada.

Echese todo ello en un frasco bien tapado, y déjese en infusión al sol ó en un sitio caliente por espacio de tres dias.

Estas fricciones deberán durar mucho tiempo, y el enfermo permanecerá en cama bien envuelto con mantas por todas partes.

Tambien se le podrán aplicar sinapismos calientes en las espaldas y en el vientre, ó cataplasmas de harina de simiente de linaza, muy calientes y humedecidas con esencia de trementina.

Por fin, se han destinado á este uso unos saquitos llenos de ceniza ó de arena caliente, que se han aplicado sobre el cuerpo del enfermo, consiguiendo con ellos muy buenos resultados.

La experiencia ha demostrado en varios países donde ha reinado el cólera-morbo, que se puede sacar un partido muy ventajoso de los baños de vapor avinagrado, ó avinagrado y alcanforado.

Por consiguiente, mientras se trata de calentar al enfermo, pasando por el cuerpo las planchas calientes ó frotándole, se puede preparar un baño de vapor del modo siguiente. Se calientan al fuego, hasta tenerlos hechos ascuas, dos pedazos de ladrillo ó de hierro. Debajo de un sillón ó de una silla de cañas se coloca una vasija de barro llena en parte de vinagre, al cual aconsejan muchos se añada alcanfor (dos dracmas de alcanfor, disuelto en suficiente cantidad de espíritu de vino, para cosa de media azumbre de vinagre). Tomadas estas disposiciones, se hace sentar al enfermo desnudo en el sillón, y se le envuelve todo él, excepto la cabeza, é igualmente todo el sillón, con mantas que deben cubrir bien los pies, los cuales han de descansar sobre lana ó sobre cualquiera otro cuerpo caliente. Estando así todo dispuesto, se echan en el vinagre uno tras otro, y á pocos segundos de intervalo, los guijarros ó los pedazos de ladrillo hechos ascua, los cuales calientan el líquido y reducen el vinagre á vapor. Este baño ha de durar de 10 á 15 minutos. Cuando se saque al enfermo del baño, habrá que acostarle, envolviéndole bien entre mantas muy secas y calientes, y se le dejará descansar en esta situación, si se establece una traspiración moderada. De lo contrario, se continuarán las fricciones, practicándolas siempre entre las dos mantas hasta la llegada del médico.

Pero no basta calentar el cuerpo exteriormente, y es preciso tambien verificar lo mismo interiormente.

A cuyo efecto se administra cada cuarto de hora al enfermo media tacita de una infusión aromática muy caliente (de menta piperita v. gr. ó de melisa, que se prepara como el té), y cada media hora, inmediatamente antes de la infusión, 12 á 15 gotas de licor amoniacal anisado y alcanforado (2) en una cucharada regular de agua de goma (edulcorada ligeramente con un poco de jarabe de goma). Tambien se han obtenido muy felices resultados en algunas partes con el álcali volátil fluor, administrado en dosis de 15 á 20 gotas, de media en media hora ó todas las horas, en una taza de una decocción fuerte y caliente de harina de avena mondada ó de cebada mondada, y en defecto suyo, en una taza de agua caliente. Sin embargo, nunca se deberá administrar este último medicamento mas de dos veces antes de la llegada del médico. Caso de no tener uno semejantes medios á su disposición, se podrá administrar con ventaja agua pura haciéndosela beber lo mas caliente posible y en corta cantidad á la vez.

A pesar de que convenga practicar estos medios cuanto antes, será preciso sin embargo administrarlos con orden, y sin demasiada precipitación.

Bueno será tambien, siempre que se pueda, colocar al enfermo en una pieza separada de las que habiten los demas miembros de su familia. Y será muy conveniente echar su ropa en agua de jabon muy caliente.

La convalecencia requiere precauciones que el médico meditará; sin embargo, nunca podremos recomendar demasiado á los convalecientes la observancia rigurosa de las reglas que hemos expuesto al principio para preservarse de la enfermedad, porque las personas que han padecido el cólera-morbo suelen estar expuestas á recaer.

Concluimos esta instrucción suplicando con muchas instancias el público deje de dar crédito á los pretendidos medios preservativos y curativos, cuyas propiedades estan preconizadas altamente por los charlatanes codiciosos, valiéndose al efecto de los diarios públicos, ó anunciándolos en carteles fijados en las esquinas de las calles de la capital; pues si las autoridades tuvieran la dicha de conocer semejantes medios, no dejarían de publicarlos y de recomendarlos.

Firmado, Juge. = Pariset. = Esquier. = Chevallier. = Leroux. = Legrand. = Baron Desgenettes. = Marc, yelator.

Leído y aprobado en la sesion del 15 de Noviembre de 1831. El Presidente: firmado, el duque de Choiseul. = Petit, secretario.

Aprobado por nos, prefecto de Policía. Firmado, Gisquet.

(2) Los boticarios prepararán este licor del modo siguiente:

Alcohol, doce onzas.
Amoniac líquido de 18°, tres onzas.
Aceite esencial de anís, media onza.
Alcanfor, dracma y media.

Echese y consérvese para el uso en un frasco bien esmerillado.