

Apuntes Elementales
de
Medicina e Higiene

POR EL

Dr. ARTURO ROMERO



1949

SAN JOSE. COSTA RICA

DR. ARTURO ROMERO / APUNTES ELEMENTALES DE MEDICINA E HIGIENE

Apuntes Elementales
de
Medicina e Higiene

POR EL

Dr. ARTURO ROMERO



1949

SAN JOSE, COSTA RICA

*Dedicado con cariño y devoción
a mi querida esposa*

Coralia Avila Bustamante

Cuando el sable está mohoso, el arado resplandeciente, vacía la cárcel, el granero lleno, la escalera del templo gastada, la del tribunal llena de hierba, y, en fin, cuando el médico va a pie, el panadero a caballo, y el literato en coche, la Nación está bien gobernada.

(Pensamiento Chino)

FLAGELOS SOCIALES

I.—*Enfermedades epidémicas de los niños:*

Difteria

Sarampión

Tosferina

Varicela

Paperas.

II.—*Desnutrición*

III.—*Tuberculosis*

IV.—*Sífilis*

V.—*Cáncer*

VI.—*Lepra*

Enfermedades corrientes de la piel:

1) *Sarna o rasquiña*

2) *Granos de la cabeza*

Consejos Generales

I

DIFTERIA

- I.—Enfermedad grave, con frecuencia mortal.
- II.—Muy contagiosa.
- III.—Se cura rápidamente con suero.
- IV.—*Se previene con la vacuna que puede aplicarse en cualquier edad pero que es preferible practicarla a los niños después de los 6 meses, con 3 inyecciones de vacuna, aplicadas una cada mes.*

VIRUELA

- I.—Enfermedad gravísima.
- II.—Muy contagiosa.
- III.—*Requiere la vacunación cada 3 años.*

TIFOIDEA

- I.—Enfermedad grave.
- II.—Se trasmite por la leche, el agua y verduras contaminadas; por la orina y heces de los enfermos (que siempre deben desinfectarse).
- III.—Se previene hirviendo la leche y el agua sospechosas de contaminación, mediante la vacunación.

Lo que deben saber las madres, sobre las enfermedades Epidémicas de los niños

Las enfermedades epidémicas de los niños son graves cuando:

- 1º El niño está débil por mala alimentación u otra causa.
- 2º Cuando la epidemia es muy virulenta, es decir, muy aguda.
- 3º Cuando el niño es muy pequeño, pues se defiende menos cuando menos edad tiene.

Por éstos motivos las madres tienen que estar alertas a los rumores de epidemias y deben alimentar bien a sus niños con: *un litro de leche diaria*, por lo menos, además de *verduras, frutas* y otros alimentos.

I.—EL NIÑO TIENE CALENTURA

Si el niño tiene calentura:

- 1º Lo primero que la madre debe hacer, es colocarle el termómetro para saber que temperatura tiene.
- 2º Si tiene más de 38 grados debe consultar al médico.
- 3º Observar si el niño puede tragar fácilmente, pues las enfermedades de la garganta son muy frecuentes en los niños y las glándulas inflamadas o la difteria deben atenderse lo más rápidamente posible.
- 4º Debe observarse también la manera de respirar, pues la respiración, cuando es agitada y rápida indica algunas veces, en-

fermedades de los pulmones que siempre son graves (neumonías bronconeumonías) o crup.

5º Deben aprender a ver la garganta de los niños haciéndoles abrir bien la boca y bajándoles la lengua con el mango de una cuchara, pues así verán algunas veces en el fondo de la boca unas placas blancas, como nata de leche pegada, que indican que no deben perder un minuto de tiempo en llevarlo al médico porque puede tratarse de una difteria.

II.—SI EL NIÑO TIENE CALENTURA Y DOLOR EN EL ESTOMAGO.

Debe pensarse en la posibilidad de un ataque de apendicitis y por lo tanto *debe evitarse* los purgantes y los *lavados intestinales* y acudir inmediatamente a consultar al médico.

III.—SI EL NIÑO TIENE CALENTURA *y no hay dificultad para tragar, ni para respirar, ni presenta dolor de estómago ni en ninguna otra parte del cuerpo, la calentura puede ser debida:*

1º A un trastorno de la digestión o a un trastorno intestinal.

2º Puede ser un sarampión o una varicela o una tosferina que comienza.

SARAMPION

Es una enfermedad que comienza con calentura, tos, irritación y lloriqueo de los ojos y que, 4 ó 5 días más tarde se acompaña de una erupción de la cara y del cuerpo como sarpullido. Es muy contagioso sobre todo por el contacto directo de enfermo a enfermo, por el estornudo o la tos que expulsa partículas de saliva con microbios. Aparece unos 10 días después del contacto con un enfermo.

Es contagioso desde 4 días antes de la erupción hasta 5 días después; *debido al contagio el enfermo tiene que permanecer*

aislado 15 días y no puede volver a la escuela hasta que pase este período.

El sarampión irrita el estómago y el intestino, al grado que algunos niños presentan diarreas y vómitos. A ninguno debe administrársele purgante porque empeora la irritación intestinal.

Las complicaciones más graves son el ataque del pulmón, del riñón y del oído.

La bronconeumonía, frecuente en el sarampión, se evita acostando al niño bien cubierto hasta el cuello en un cuarto ventilado, evitándole los cambios bruscos de temperatura.

En el cuarto debe haber poca luz para evitar que los ojos se irriten. Las complicaciones del riñón en el sarampión se evitan dando al niño una alimentación consistente únicamente en leches, verduras y frutas abundantes. El sarampión puede repetir.

VARICELA

La varicela es una enfermedad que principia con calentura ligera o fuerte algunas veces y una erupción de ampollitas de líquido claro que van apareciendo escalonadas en días sucesivos, cuyo líquido se enturbia y se transforma en pus para secarse después y formar una costrita.

La varicela es contagiosa sobre todo durante la erupción hasta seis días después de su comienzo, por contacto directo u objetos contaminados. Aparece 15 a 20 días después de un contacto con un enfermo. El enfermo debe aislarse y mantenerse acostado en cuarto ventilado, y con alimentación abundante a base de leche, verduras y frutas.

El enfermo no debe rascarse para evitar las cicatrices que son imborrables.

LA TOSFERINA

La tosferina es una enfermedad contagiosa que aparece 10 días después del contacto con un enfermo y se manifiesta, con calentura o sin ella, por tos irritante que se hace cada vez más

intensa y prolongada al grado que el enfermo se asfixia, poniéndose amoratado o vomitando los alimentos.

El enfermo es contagioso durante las primeras 3 semanas de tos. Debe cuidársele de los cambios bruscos de temperatura para evitar las complicaciones pulmonares. Las comidas deben darse un rato después de la crisis de tos para evitar el vómito.

TRATAMIENTO Y PROFILAXIS

La Difteria:

Se evita por la vacuna que se aplica en una dosis mensual de toxoide, tres meses seguidos en los dos primeros años de vida y se refuerza con una dosis al entrar a la escuela.

La enfermedad se combate con altas dosis de suero.

Para el Sarampión y la Varicela:

No hay vacuna ni suero curativo. Son los cuidados higiénicos los que evitan las complicaciones.

Para la Tosferina:

Hay vacuna que no evita la enfermedad, pero sí, impide que esta se desarrolle en forma grave.

II

NUTRICION

Es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo recibe y utiliza los materiales para el sostenimiento de la vida.

LA BUENA NUTRICION

requiere:

- 1) Cantidad, calidad y correcta preparación de alimentos.
- 2) Integridad anatómica y funcional del organismo.
- 3) Eliminación del parasitismo intestinal.

La Buena Nutrición:

preserva o defiende contra la mayor parte de las enfermedades, en especial de la tuberculosis y de la lepra.

Sol - Aire - Agua

El sol, el aire y el agua son tres elementos necesarios e indispensables para la salud.

SOL: Las personas que nunca se exponen al sol, llegan a adquirir un tinte amarillento y pálido, aun en el caso de que se alimentación sea buena y completa.

Al examinar la sangre de estas personas se descubre siempre, una anemia bastante acentuada.

Además, la exposición del organismo al sol, tiene la virtud de transformar una sustancia que todo ser humano posee en la piel, en vitamina D, vitamina necesaria para evitar el raquitismo y fortalecer los huesos, los dientes, el cabello y las uñas.

Esta acción del sol sobre el organismo es la que se aprovecha para el tratamiento de ciertas clases de tuberculosis, exponiendo las partes enfermas al sol.

De lo expuesto, se desprende la necesidad de asolear diariamente a los niños pequeñitos y la conveniencia de que los mayorcitos jueguen al sol, durante algunas horas del día.

AIRE: El aire que respiramos es necesario para la vida; pero el aire puro del campo es mucho mejor.

Si una persona permanece por varias horas en un cuarto pequeño y herméticamente cerrado, la atmósfera de esa habitación se convierte en un aire cargado de sustancias tóxicas, novivas para la salud.

Por ese motivo, se hace necesario que todas las habitaciones en donde se permanece largas horas del día o de la noche, sean bien ventiladas para permitir el cambio constante de la atmósfera de la habitación. Los dormitorios, las aulas de las escuelas, las salas de trabajo en las fábricas, deben ser acondicionadas de

manera tal, que la renovación constante del aire permita a sus ocupantes respirar un aire puro.

El hombre del campo es más sano que el obrero de la fábrica, porque su misma vida campesina le permite respirar aire puro y lo obliga a exponerse al sol con mayor frecuencia de lo que lo hace el trabajador de la ciudad.

El paseo de los niños al campo o a los parques de la ciudad debe establecerse como costumbre diaria, si se quiere conservar su salud. En las grandes ciudades, los trabajadores que pasan su vida entre las cuatro paredes de la oficina o de su casa, bajo subterráneos o en la atmósfera viciada de las salas de teatro, sienten la necesidad de pasar los domingos en la playa o en el campo y reciben, como una inyección vivificante anual, los quince días de vacaciones, que por lo regular pasan siempre fuera de la ciudad.

Sol y aire en la vida, son dos armas poderosas para defenderse de muchas enfermedades, especialmente de la tuberculosis.

El agua

El agua es tan necesaria para la vida como el aire.

El cuerpo humano elimina agua por el sudor y por la orina, en una cantidad mucho mayor de dos litros; por lo tanto, necesita reponerla.

El hombre repone el agua que elimina con el agua que toma, con todos los alimentos líquidos que ingiere (leche, sopa, café, refrescos y demás bebidas) y con el líquido que contienen, en mayor o menor cantidad, todos los demás alimentos.

Al tomar agua fresca o bebidas preparadas con agua fresca, hay que recordar que si bien es cierto que ésta calma la sed y mantiene la salud, también puede ser fuente de un gran número de enfermedades, ya que frecuentemente está contaminada de microbios como el de la tifoidea, o de parásitos como las amebas.

De manera, pues, que cuando hay motivos para creer que el agua está contaminada, *debe hervirse antes de tomarse.*

A Salubridad Pública toca la vigilancia del agua que se consume en los pueblos y en las ciudades, que debe ser potable, es decir, que debe estar exenta de toda clase de gérmenes que puedan ocasionar alguna enfermedad o venir a perturbar la salud.

Es preciso recordar que el agua no sólo se utiliza para tomarla, sino también para lavar los platos y enseres de cocina, para lavar las hortalizas y frutas antes de comerlas, para lavar la ropa y para regar las huertas, por lo que es necesario vigilar que esas aguas también estén exentas de microbios, para evitar la transmisión de muchas enfermedades.

Debe tenerse presente, pues, que el agua que usa la cocinera para lavar las hortalizas y las frutas antes de comerlas, *debe ser agua potable.*

Salubridad Pública debe velar porque el agua de riego de las huertas sea pura y no contaminada, pero, los dueños de huertas también, como un deber patriótico, deben esforzarse porque sus cultivos estén alejados de los sitios por donde pasan las aguas negras de la población vecina y por utilizar, para el riego de sus siembras, agua que no haya tenido el menor contacto con aquellas aguas, que son portadoras de toda clase de gérmenes y microbios.

Las personas que consumen productos de huertas que se riegan con aguas contaminadas, se exponen a graves alteraciones de su salud, porque esos productos son verdaderos vehículos de microbios.

La alimentación y la enfermedad

Una buena alimentación, suficiente en cantidad y bien balanceada en su calidad, no sólo ayuda a conservar la salud, sino que también contribuye a reforzar las defensas del organismo contra la enfermedad.

Un sarampión en un niño mal alimentado, puede ser fatal; un sarampión en uno bien alimentado, es, por regla general, una enfermedad benigna y pasajera. Lo mismo puede decirse de una gripe; pero donde se notan con mayor claridad los beneficios de una buena alimentación, es en las enfermedades crónicas como la tuberculosis y la lepra.

A pesar de que para adquirir ciertas enfermedades como la tuberculosis y la lepra se requiere una cierta predisposición, no es menos cierto que esas enfermedades se observan con mayor frecuencia entre las personas mal alimentadas, razón por la que dichas enfermedades parecen tener predilección por las personas que carecen de recursos para procurarse una buena alimentación. Todo el mundo sabe que muchos enfermos de tuberculosis mejoran notablemente con reposo y buena alimentación. Lo mismo puede decirse de gran número de enfermos de lepra.

Todo el mundo sabe también que el aceite de hígado de bacalao constituye una gran ayuda en el tratamiento de esas dos enfermedades; pero es necesario que el público sepa que el aceite de bacalao no sólo se emplea como tratamiento, sino que además debe considerarse como uno de los medios más eficaces para aumentar las defensas del organismo contra las dos enfermedades citadas.

Si a todos los niños, y en especial a los débiles, a los delgados y a los que tuvieren algún familiar que padezca o haya pade-

cido de tuberculosis o de lepra, se les diera una media cucharadita diaria de aceite de bacalao, se haría una gran obra de defensa contra la tuberculosis y la lepra.

Desgraciadamente no todos los organismos toleran el aceite de bacalao. Algunos sufren de náuseas, otros de diarrea, otros de ronchas con picazón; cuando aparecen estos inconvenientes, es mejor no insistir; pero deberá aprovecharse la tolerancia al aceite de hígado de bacalao en todos los niños en que sea posible administrarlo.

¿Qué clase de alimentos debemos comer?

Todo organismo que trabaja, gasta energías; todo organismo en reposo también gasta energías, debido al funcionamiento continuo de sus órganos.

Los órganos se desgastan como se desgastan las piezas de una máquina. De ahí que para mantener un organismo en equilibrio de salud, éste debe recibir los materiales que le proporcionan lo necesario para producir las energías que requiere y para reponer los desgastes orgánicos. Y esos materiales se toman de los alimentos energéticos (que proporcionan energías) y de los alimentos plásticos que sirven para reparar el desgaste de los órganos.

Los primeros (energéticos) están representados por los azúcares, las harinas y las grasas; y los segundos (plásticos), por las proteínas o albúminas.

Cuando el organismo desarrolla un trabajo físico duro, necesita mayores cantidades de alimentos energéticos, y cuando debe reponer el desgaste de sus órganos, o está en período de crecimiento, como en el niño, necesita mayores cantidades de alimentos plásticos.

Los alimentos energéticos están representados por el azúcar, por los alimentos harinosos como el pan, las pastas, los tubérculos, los cereales, las legumbres y por las grasas; pero también se encuentran en pequeñas cantidades en las frutas, la leche y las carnes.

Los alimentos plásticos están representados por la leche, las carnes y los huevos.

El niño, por su crecimiento, necesita mayor aporte de alimentos plásticos y por ese motivo necesita doble cantidad de leche que el adulto; igualmente la mujer embarazada necesita mayor cantidad de esos alimentos.

Durante algún tiempo se creyó que para mantener la salud bastaba con proporcionar al organismo alimentos que produjeran energías (grasas, hidratos de carbono) y alimentos que ayudaran a reponer los desgastes orgánicos (albúminas). Se creía también que el valor de los alimentos dependía de su concentración en hidratos de carbono, en grasas o albúminas. Pero últimamente, a principios de este siglo, se demostró que animales alimentados con esos elementos puros no crecían y no se mantenían en equilibrio de salud, descubriéndose entonces que para guardar ese equilibrio, se necesitan no solamente algunos minerales, sino también otras sustancias hasta entonces desconocidas, que por representar un papel vital en el mantenimiento y en el desarrollo de la salud del individuo, se llaman *vitaminas*.

Esos descubrimientos vinieron a indicar que para mantener la salud no sólo se necesitan harinas, grasas, azúcares, carnes y leches, sino que también hay necesidad de consumir esas otras sustancias que se encuentran en los alimentos de origen animal o vegetal, pero *crudos o frescos*.

Debemos comer, pues, además de las harinas, de las grasas, de la leche y de la carne, productos como las verduras, las ensaladas y las frutas, que en estado natural contienen grandes cantidades de esos elementos vitales o vitaminas.

Cómo debemos preparar los alimentos

Los alimentos son sustancias que proporcionan al organismo las energías que gasta y los elementos necesarios para reparar sus órganos.

Los alimentos pueden comerse crudos o cocinados. La leche, los huevos, las ensaladas y las frutas, pueden comerse tal como se presentan en la naturaleza y en esa forma proporcionan todos los elementos que contienen, incluyendo minerales y vitaminas.

La costumbre, y algunas directivas higiénicas, exigen que la leche y los huevos se coman cocinados y es esta misma costumbre la que ha llevado a mucha gente a no dar ningún valor a las ensaladas ni a las frutas. Estos hábitos deben corregirse si se quiere aprovechar la fuente de minerales y vitaminas que representan las ensaladas y las frutas. Las frutas son tanto más ricas en vitaminas cuanto más frescas estén; de ahí la preferencia que deba darse a las frutas frescas sobre las frutas enlatadas.

La mayor parte de los alimentos deben someterse a preparación culinaria.

Cocinar significa someter al calor; pero el calor destruye muchos principios vitales de los alimentos; esas destrucciones varían según la clase de calor que se emplee. El calor seco, intenso y directo, destruye más vitaminas que el calor húmedo, lento e indirecto. Las vitaminas contenidas en las verduras o legumbres se destruyen con mayor facilidad cuando éstas se cocinan en un recipiente metálico colocado directamente sobre una parrilla eléctrica que cuando se preparan al baño de maría. De manera que las verduras deberían cocinarse siempre en esta forma, para no perder el alto porcentaje de sus vitaminas. Pero no sólo por el calor se destruyen y se desperdician las vitaminas de las verduras; hay vitaminas solubles en agua que se diluyen

en el agua de cocimiento y si esta agua se desperdicia, se desaprovechan esas sustancias tan necesarias para la salud.

Las verduras pierden en el agua de cocimiento más vitaminas cuanto más divididas estén, de ahí que *las verduras deban cocinarse enteras y a baño de maria* con el objeto de que guarden la mayor parte de sus vitaminas; en esa forma se conservarán todos sus minerales, que en su mayor parte son solubles en agua.

Las verduras cuando se cocinan al aire libre y con álcalis como el bicarbonato de sodio, toman un color verde vivo, muy agradable a la vista, pero pierden mayor cantidad de vitaminas por la acción del álcali o por oxidación al contacto del aire.

Otro procedimiento de cocina muy generalizado y por cierto muy agradable, es la fritura. Los alimentos se colocan en manteca, mantequilla o aceite hirviendo y como estas grasas hierven a temperatura muy altas, que ciertas vitaminas no resisten, los alimentos fritos quedan muy escasos en principios vitales o vitamínicos.

Debemos comer, en consecuencia, alimentos frescos:

Leche cruda, o, mejor pasteurizada; ensaladas y frutas frescas; verduras cocidas enteras y al baño de maría, sin agregarles alcalinos. Debemos asimismo, evitar las frituras.

En esta forma lograremos conservar en nuestros alimentos esos elementos vitales que con justa razón fueron denominados por Funk: VITAMINAS (Vita—vida; amina—sustancia).

¿Cómo debemos comer?

Una de las condiciones necesarias para mantener la buena salud, es la buena alimentación.

Una alimentación puede llamarse buena cuando es suficiente en cantidad y eficiente en calidad.

Esa alimentación buena debe saber aprovecharse; para ello hay que recordar que la digestión de los alimentos comienza en la boca y cuando los alimentos no se digieren bien, éstos no llenan su función nutritiva en debida forma.

Cuando se tiene apetito y se dispone de un alimento que agrada al paladar, inmediatamente afluye a la boca una gran cantidad de saliva y produce ese estado que comunmente llamamos: «hacerse agua la boca».

La saliva contiene una sustancia encargada de iniciar la digestión de los alimentos harinosos y su acción es tanto más efectiva cuanto más tiempo esté en contacto íntimo con los alimentos y cuanto más desintegrados estén dichos alimentos.

Para que esa sustancia de la saliva ejerza toda su acción digestiva sobre la totalidad de los alimentos que llegan a la boca, es necesario que éstos se reduzcan a pedazos pequeñitos y se mantengan largo rato en ella, mediante una masticación lenta, enérgica y bien hecha. **COMER DESPACIO Y MASTICAR BIEN**, es uno de los hábitos que más interesa practicar si queremos hacer una buena digestión, aprovechar debidamente los alimentos, y como consecuencia de ello, mantener una buena salud.

Practicando este hábito sencillo, se evitan muchas molestias del estómago y del intestino, desaparecen muchas dispepsias y se conserva más fácilmente un buen estado general.

La necesidad de masticar bien requiere una buena dentadura, de ahí que cualquier molestia digestiva que se sienta cuando se tiene una dentadura incompleta o infectada, requiere ante todo la vigilancia y los cuidados del dentista.

No debe tomarse agua helada durante las comidas

Los alimentos que en la boca sufren la acción de la sustancia digestiva que contiene la saliva, gracias a una masticación lenta, enérgica y prolongada, llegan al estómago en donde se mezclan con el jugo gástrico que ese órgano produce.

El estómago secreta en mayor o menor cantidad una sustancia encargada de digerir los alimentos.

Esta sustancia ejerce una acción digestiva sobre los alimentos, tanto más enérgica y tanto más eficaz, cuanto más abundante y más concentrada esté dicha sustancia.

Si durante las comidas se toma un vaso de agua, este líquido diluye el jugo gástrico y al disminuir su concentración, disminuye su poder digestivo.

Sucede exactamente que cuando se coloca un clavo de hierro en una solución de ácido sulfúrico. Si el ácido sulfúrico está concentrado, el clavo se destruye rápidamente; si el ácido sulfúrico está diluido, la destrucción se efectúa más lentamente.

Pero no solamente la cantidad de líquido que se toma influye en la buena digestión que se realiza en el estómago, sino también la temperatura. Durante las comidas, la circulación de la sangre en las paredes del estómago está activa y la secreción del jugo gástrico es abundante; pudiéramos decir que sus paredes están rojas, congestionadas y secretantes. La llegada de algo frío a las paredes del estómago paraliza la circulación y por consiguiente disminuye la secreción del jugo gástrico, de manera que la digestión tiene que hacerse con la pequeña cantidad de jugo que había en el estómago antes de recibir el contacto con el líquido helado.

Sucede en el estómago lo mismo que sucede en la superficie caliente, rosada y sudorosa, del cuerpo que acaba de realizar un ejercicio violento cuando recibe una aspersion fría. Esa superficie caliente y rosada termina de sudar y se torna fría y pálida porque en ella no hay circulación activa de sangre.

Para evitar la dilución del jugo digestivo que produce el estómago y para evitar que la secreción de ese jugo se paralice *es necesario evitar la ingestión de grandes cantidades de bebidas líquidas durante las comidas y sobre todo evitar toda bebida helada.*

III

TUBERCULOSIS

- I.—No es hereditaria.
- II.—Es contagiosa, pero necesita una predisposición al contagio y es más contagiosa en los niños y en las personas debilitadas.
- III.—Aire, Sol, buena alimentación y aceite de hígado de bacalao, aumentan las defensas orgánicas contra la tuberculosis.
- IV.—Radiografía de los pulmones y exámenes de esputos, son necesarios para confirmar el diagnóstico de la enfermedad.

La Tuberculosis

La tuberculosis es producida por un bacilo semejante al que produce la lepra; fué descubierto por Koch, en 1882.

El bacilo de Koch o bacilo de la tuberculosis ataca todos los órganos del cuerpo (huesos, piel, riñones, meninges, etc.) pero se localiza de preferencia en los pulmones.

El bacilo muere cuando se le expone al sol durante una hora. Ese efecto del sol sobre el bacilo de Koch constituye una de las razones por las cuales se recomienda, que la vivienda higiénica deba ser ventilada y soleada.

La tuberculosis es contagiosa, mucho más que la Lepra y muchísimo menos que la Sífilis, pero ataca de preferencia a los niños pequeños, a las personas débiles o con predisposición al contagio.

Se contagia por el aire, las gotitas de secreciones y los esputos expulsados del pulmón de un tuberculoso por la tos o por el estornudo; por ese motivo se recomienda al tuberculoso, cubrirse la boca y la nariz cuando tose o estornuda y se le exige escupir en escupideras o en recipientes que puedan someterse a desinfección o incinerarse.

La tuberculosis no es hereditaria, pero los niños, y en especial los recién nacidos, que viven en contacto frecuente con su madre o con personas tuberculosas se contagian muy fácilmente.

La tuberculosis se manifiesta en un principio: por fatiga, dolor de pecho y espalda, por adelgazamiento, por calenturitas diarias, por tos, tos con expectoración sanguinolenta, *pero la radiografía pulmonar puede descubrir la enfermedad antes de que aparezcan estos síntomas.*

La prevención puede realizarse:

1º) Separando al enfermo tuberculoso de las personas sanas. El enfermo tuberculoso no debe escupir en el suelo, ni toser, ni estornudar sobre las demás personas, ni dormir en el mismo cuarto con otras personas sanas. (especialmente cuando son niños).

2º) Viviendo en casas bien ventiladas y soleadas y exponiéndose prudente y progresivamente al sol. (una media hora diaria de sol para los niños, comenzando con una exposición de 10 minutos).

3º) Alimentándose bien - agregando a una alimentación variada y suficiente una cucharadita de aceite de bacalao diaria.

4º) Examinándose en el Dispensario Antituberculoso todos los miembros de la familia, cuando en esa familia aparece un enfermo de tuberculosis.

IV

SIFILIS

- I.—Es congénita, es decir, el niño contrae la enfermedad en el vientre de la madre sifilítica.
- II.—Es muy contagiosa.
- III.—Es fácil de reconocer, especialmente con exámenes de laboratorio.
(Reacción de Wassermann).
- IV.—Es fácilmente curable, pero con un tratamiento metódico, constante y prolongado.

Lo que debe saberse sobre la Sífilis

- 1º) Se conoce el microorganismo que la produce.
- 2º) Se conoce cómo se contagia.
- 3º) Se conoce cómo principia y cómo se manifiesta.
- 4º) Se conoce cómo se cura.

La sífilis es producida por el *treponema pállidum*; en el 95% de los casos se contagia por el contacto sexual. En casi la totalidad de los casos contagiados durante el acto sexual, la enfermedad principia por un chancro de los órganos genitales; se manifiesta, en la mayoría de los casos por lesiones típicas fáciles de reconocer por el médico; se revela en la sangre por reacciones especiales que se realizan en cualquier laboratorio; *se cura en el 100% de los casos, pero con un tratamiento metódico y prolongado.*

Para terminar con la sífilis y con los estragos que produce es necesario:

- 1º) Que todo enfermo que presente una lesión en los órganos genitales, recurra al médico.
- 2º) Que la mujer recurra al examen de sangre antes del matrimonio y durante el embarazo.
- 3º) Que toda persona se practique examen de sangre por lo menos una vez al año y *sometá el resultado al juicio del médico.*
- 4º) Que recurra a los centros de tratamiento y se siga al pie de la letra los consejos que allí se den.

- 5º) Que prolongue el tratamiento tal como el médico lo indique, hasta que el médico ordene su interrupción.
- 6º) Que se eviten los tratamientos caseros y el recurrir a curanderos, porque curar una sífilis no quiere decir hacer desaparecer las erupciones cutáneas, como se imaginan los curanderos y las personas sencillas o ignorantes, sino proseguir el tratamiento hasta que los exámenes del laboratorio, a juicio del médico, indiquen la curación.

V

CANCER

- I.—No es contagioso.
- II.—No es hereditario.
- III.—El cáncer del pecho, el de la matriz, el de la piel y aun el del estómago, *es curable*—mediante la operación u otros métodos de tratamiento—*cuando se descubre y se trata en su principio.*

Como comienza el Cáncer

El cáncer es una enfermedad de origen desconocido hasta la fecha, que puede desarrollarse en cualquier órgano del cuerpo.

El cáncer es curable cuando se descubre y se le trata al principio. Al principio el cáncer no duele; por ese motivo las personas que lo padecen lo descuidan.

El cáncer es raro antes de los 40 años.

Los cánceres más frecuentes son: de la matriz, del pecho, del estómago y de la piel.

I.—El primer síntoma del *cáncer de la matriz no es el dolor*, sino un flujo teñido de sangre que aparece, por regla general, algunos meses o años después que desaparece la regla. Puede aparecer antes, pero la inmensa mayoría aparece en las condiciones antes dichas.

Lo más prudente es acudir al médico, siempre que se padezca de un flujo vaginal aunque no sea sanguinolento.

II.—El primer síntoma del *cáncer del pecho no es el dolor*, sino una tumuración dura del pecho que aparece generalmente después de los 40 años, que aparece sin motivo aparente y va aumentando de tamaño progresivamente.

III.—El *cáncer del estómago*, no principia más que en ciertos casos por dolor del estómago, pues en la mayoría de ellos los síntomas del principio o indicios de la enfermedad, son: *falta de apetito, adelgazamiento y anemia.*

IV.—El *cáncer de la piel* se localiza de preferencia en la cara, *no principia con dolor*, sino por una ulcerita que es rebelde a los tratamientos corrientes y que sangra fácilmente.

Toda persona que después de los 40 años sienta cualquiera de los síntomas apuntados, debe recurrir inmediatamente al médico.

La radiografía para el cáncer del estómago y la biopsia (examen al microscopio de un trozo cortado a la úlcera o tumor, ya sea de la matriz, del pecho o de la piel), es necesaria siempre para hacer el diagnóstico. Ninguno de esos enfermos debe oponerse a que se le practiquen esos exámenes, porque ellos son:

La seguridad del médico y la garantía para el enfermo; el ojo del médico puede sospechar y hasta asegurar la presencia de un cáncer en un principio; pero sólo el ojo del médico agrandado por el ocular del microscopio, puede dar el fallo definitivo.

Ocultar los síntomas que hemos expuesto u oponerse a los exámenes en su debido tiempo, es, en muchos casos, sellar la sentencia de muerte.

VI

LEPRA

- I.—No es hereditaria.
- II.—Es contagiosa pero por contacto íntimo y prolongado con un enfermo contagioso.
- III.—Hay una forma de *lepra contagiosa* y otra *no contagiosa*.
- IV.—Hay un 80% de personas sanas que no es susceptible al contagio.
- V.—*Es perfectamente curable, sobre todo cuando el caso se descubre y se trata en el principio de la enfermedad.*

La lepra es curable

La lepra, enfermedad que ha existido desde los tiempos más remotos de la humanidad, ha sido una de las más temidas por los hombres.

Ha sido temida porque se le ha descrito como una enfermedad horrorosa, que mutila y que cubre de llagas todo el cuerpo.

Ha sido temida porque se le ha considerado siempre como la enfermedad más contagiosa, que se adquiere con sólo tocar a un enfermo. Y ha sido temida, sobre todo, porque hasta hace 4 años no se sabía como tratarla eficazmente.

Ya no se debe temer a la lepra:

- 1º) *Porque si el enfermo inicia su tratamiento al notar los primeros síntomas, no sólo se cura en un plazo no muy largo, sino que las úlceras y las mutilaciones no aparecen nunca.*
- 2º) *Porque la enfermedad, a pesar de ser contagiosa, lo es menos que la tuberculosis y mucho menos que la sífilis, y*
- 3º) *Porque la lepra, hoy en día, es ya perfectamente curable mediante el uso de las nuevas sulfadrogas Promín y Diasone, como se ha demostrado en el Brasil, en Carville, (EE. UU.) y en Costa Rica.*

El 29 de mayo de 1948, se dió de alta en el Sanatorio Nacional de «Las Mercedes», a los primeros 9 casos curados de lepra.

La curación de esos 9 casos demostró que curaron más rápidamente aquéllos que iniciaron el tratamiento *en el principio de la enfermedad*.

Todos los demás enfermos sometidos a tratamiento, sin excepción, han experimentado una mejoría—pero todavía no han curado porque la inmensa mayoría de ellos llevaba ya largos años de estar enfermos—sin embargo, su estado actual es tan satisfactorio, que en un plazo no muy largo habremos logrado la curación de un alto porcentaje de ellos.

La lepra no es hereditaria

El hecho de que en ciertas familias se hayan encontrado numerosos casos de lepra, ha llevado a pensar que dicha enfermedad es hereditaria—*pero no es así.*—Los casos de lepra son frecuentes en una misma familia, porque el contacto familiar siempre es prolongado y descuidado, y el contacto con un enfermo de lepra en esas condiciones favorece el contagio y a ello se debe que en la familia de un enfermo de lepra aparezcan, con el tiempo, nuevos casos de la enfermedad.

En el Brasil existen Preventorios, Hospitales y Casas Cunas especiales para los hijos de los enfermos de lepra, en donde se recogen los niños inmediatamente después del nacimiento.

Esos niños separados al nacer, de sus padres enfermos, nunca contraen la enfermedad.

Cuando en esos Hospitales o Casas Cunas ha muerto algún niño por una enfermedad cualquiera (pulmonía, bronconeumonía, difteria, enteritis, etc.) y se les ha practicado una autopsia minuciosa investigando lesiones de lepra, nunca se ha encontrado el menor indicio de esa enfermedad.

Eso prueba claramente que la lepra no es hereditaria.

La lepra es contagiosa

La lepra es una enfermedad contagiosa, pero mucho menos que la tuberculosis. Se registran casos en los que un cónyuge se mantiene sano a pesar de llevar, durante muchos años, contacto íntimo con la esposa. Ese hecho se debe a que entre las personas sanas hay aproximadamente un 80% de personas refractarias al contagio y solamente un 20% con predisposición a contraer la enfermedad.

La mala alimentación, el debilitamiento del organismo causado por desvelos continuos, excesos sexuales o alcohólicos, así como también el agotamiento producido por ciertas enfermedades como la gripe, el paludismo, la neumonía, etc., son factores que pueden predisponer al contagio.

Este contagio no se manifiesta inmediatamente, sino después de algunos años (5 años más o menos) y es por ese motivo que conviene examinar periódicamente, por lo menos dos veces al año y durante un período de 5 años, a todos los familiares o amigos que hayan convivido con un enfermo de lepra.

Por otra parte, el público debe saber que existen dos clases de lepra: *Una contagiosa y otra no contagiosa*, y que por lo tanto, hay casos de lepra que aun presentando síntomas visibles de la enfermedad, tales como mutilaciones de las manos, *no son contagiosos* y que las personas que padecen esta clase de lepra, perfectamente pueden vivir en sociedad porque no representan ningún peligro de contagio.

Estudios argentinos han demostrado que el bacilo de la lepra, se encuentra en la superficie de la piel de los enfermos sólo en un 2% de ellos, y por ese motivo *no debe creerse* que la enfermedad puede contagiarse con darle la mano o con sentarse al lado de un enfermo en un camión, como lo supone la mayoría de la gente.

¿Cuáles son los primeros síntomas de la lepra?

La caída de las pestañas, de las cejas y del vello de los brazos, es uno de los primeros síntomas de lepra.

La pérdida de la sensibilidad de las manos y de los pies, es otro de los primeros síntomas. El enfermo puede quemarse con un cigarrillo o con cualquier otro objeto caliente y no darse cuenta de la quemada más que por la ampolla que se le forma. El enfermo puede pincharse con una aguja y no darse cuenta más que por la sangre que le aparece en el sitio de la punzada.

El apareamiento de manchas o de pelotitas en la cara o en cualquier parte del cuerpo, con trastornos de la sensibilidad, que evolucionan crónicamente y que tardan meses o años en desaparecer, es otro de los síntomas iniciales. Hay otros muchos síntomas; pero creemos que si todas las personas que presentan estos tres síntomas se presentaran a consultar al Dispensario Dermatológico del Hospital San Juan de Dios, podríamos descubrir quizás un 90% de todos los casos escondidos o latentes de lepra que existen en Costa Rica. Las personas que presenten estos síntomas, deben hacerse un examen médico minucioso, porque dichos síntomas pueden ser producidos por otras enfermedades (sífilis, focos infecciosos, etc.) que se necesita descartar.

Es fácil y sencillo recordar éstos tres síntomas. La difusión de estos conocimientos sería de gran ayuda a toda campaña anti-leprosa, siempre que la persona que los conozca no se aleje del enfermo, y lo aisle, moral, social y económicamente, como ha sido la costumbre, sino que por el contrario, se acerque a él, para aconsejarle paternal y amigablemente, lo que debe hacer.

¿Qué debe hacerse con una persona sospechosa de lepra?

1º) Sugerirle discretamente, directamente o por intermedio de uno de sus amigos, que se haga examinar por un médico, ya sea su médico particular, o los médicos oficiales o que vaya a la consulta de piel del Hospital San Juan de Dios.

2º) Si tiene dificultades de orden económico, se le debe hacer saber directamente, o por intermedio de uno de sus amigos, que escribiendo al Departamento de Lucha contra la Lepra en el Ministerio de Salubridad Pública, se le puede girar el dinero del viaje a San José para ir al Hospital San Juan de Dios y que una vez allí, se le examinará y se le dará el dinero para pasar en San José tres días y el valor del pasaje de regreso a su casa, además de las medicinas que necesite.

Qué debe hacerse con el enfermo de lepra ya confirmada

1º) Hacerle saber directamente (si hay alguna amistad), o indirectamente por uno de los amigos, *que ahora ya hay tratamientos eficaces para la enfermedad, y que la lepra es curable.*

2º) Hacerle saber en la misma forma, que existe una organización, que puede enviarle el dinero para su viaje al Sanatorio y que le *ayudará económicamente a su familia durante todo el tiempo que dure su curación.*

3º) Que el Sanatorio actual es como un Hospital en donde los enfermos tienen médico permanente, las medicinas que necesitan y buena alimentación.

4º) Que la Junta Directiva del Sanatorio de Las Mercedes, velará también por la salud de los suyos durante su enfermedad y les pagará, cada cierto tiempo, el pasaje a la familia para que vayan a visitarle y para que se hagan examinar.

¿Qué debe hacerse con las personas reconocidas como familiares de enfermos de lepra?

1º) Aconsejarles que se hagan examinar por lo menos cada seis meses.

2º) Hacerles saber que la Junta Directiva del Sanatorio de Las Mercedes, les puede pagar el viaje de ida y vuelta y tres días en San José para que vayan a examinarse, con sólo hacer la solicitud al Departamento de Lucha contra la Lepra, en el Ministerio de Salubridad Pública, y dando su dirección exacta.

¿Cómo debe tratarse al enfermo?

Al enfermo de lepra, o la persona sospechosa de estar enferma de lepra o a los familiares debe tratárseles con cariño, aconsejárseles y hacerles conocer todo lo que ahora se puede hacer por su salud.

Nadie se contagia con dar la mano a un enfermo, con sentarse a su lado en un camión o con platicar una hora con él, y mucho bien puede hacerse aconsejándole y convenciéndole que se someta a tratamiento; ayudando y favoreciendo económica y espiritualmente al enfermo y, a su familia.

VII

SARNA Y GRANOS DE LA CABEZA

- I.—El baño diario, con agua y jabón, evita muchas enfermedades de la piel.
- II.—Toda enfermedad de la piel que forma costra requiere el uso de agua caliente y jabón y en muchos casos eso basta para su curación.
- III.—Toda pomada debe aplicarse sobre piel seca para evitar la irritación.
- IV.—Toda pomada debe aplicarse después de haber quitado las costras que cubren los granos, porque las pomadas que se aplican sobre costras no curan la enfermedad.

La sarna

La sarna no es una enfermedad grave, pero es excesivamente contagiosa y sumamente desagradable por la intensa picazón que produce. *Corrientemente se le llama cariñosa o rasquiña.*

La picazón es más intensa por la noche al acostarse y se localiza de preferencia entre los dedos de las manos, en los puños, en los codos, en la cara anterior de la axila, en los pechos, alrededor del ombligo, en las nalgas, en las rodillas, en las piernas y en los órganos genitales. En todos esos sitios se forman granitos que pueden infectarse y supurar.

Cuando se presenta el primer caso de sarna en una familia, no tardan en aparecer otros casos en la misma casa, sobre todo cuando no se acostumbra el baño diario con jabón.

Para curar un caso de sarna, *precisa curar al mismo tiempo* todos los casos que se observen en una familia.

La sarna se cura en tres días, pero para lograrlo, es necesario que *todos los enfermos de sarna que hay en una familia se bañen la misma noche con un jabón sulfuroso y agua caliente y se friccionen fuertemente todo el cuerpo*, por espacio de veinte minutos durante el baño.

Después del baño nocturno, se seca bien el cuerpo y se *aplica, del cuello a los pies*, una pomada preparada con una cucharada de flor de azufre finamente pulverizada en nueve cucharadas de manteca de cerdo fresca.

Este tratamiento debe repetirse *tres noches seguidas y al mismo tiempo*, *habrá que hervir toda la ropa de cama y la ropa de vestir*, y aquella que no se pueda hervir, habrá que aplancharla con una plancha caliente por espacio de 5 minutos para desinfectarla del parásito que produce la enfermedad.

Esta desinfestación puede realizarse también aplicando D.D.T. en canfín *al 10%* en la ropa de cama al levantarse y en la ropa de vestir al acostarse.

Granos de la cabeza

Los granos de la cabeza se ven con frecuencia en los niños y en la casi totalidad de los casos son producidos por los piojos. Toda madre que vea a su niño con granos en la cabeza, debe buscar los piojos o las liendres y debe saber que el D.D.T., en una solución de canfín al 10%, mata los piojos con una o dos aplicaciones.

Con sólo mojar un peine en solución de D. D. T. y peinar al niño, los piojos desaparecen.

Los granos comienzan a curarse cuando los piojos desaparecen, pero para curarlos con mayor rapidez habrá que lavar la cabeza dos veces diarias con agua caliente, jabón y PACIENCIA, hasta lograr reblandecer los cascarones para que caigan fácilmente. Debe saberse que el agua tibia y el jabón son beneficiosos en todas las enfermedades de la piel, salvo en los casos de eczema o en las enfermedades agudas como el SARAMPION, la VARICELA o la ESCARLATINA.

Hay que borrar de la mente la idea errónea de que el agua y el jabón perjudican o empeoran las enfermedades de la piel, de manera que frente a cualquier enfermedad de la piel que *forma costra*, debe emplearse siempre AGUA y JABON, ya que su uso no implica ningún peligro y más bien constituye una ayuda eficaz que acelera el proceso de la curación. *El baño diario con AGUA y JABON evita gran número de enfermedades de la piel.*

Muchas veces los granos no aparecen en la cabeza sino en los pies. Esto ocurre con frecuencia en los niños del campo, sobre todo en los descalzos, en quienes la mayoría de las infecciones de los pies son debidas a las niguas.

El D. D. T. en canfín al 10%, aplicado sobre las partes enfermas, es tan eficaz contra las niguas como lo es contra los piojos.

Debe recordarse además, que el uso del zapato, si bien no preserva contra la penetración de las niguas, sí constituye una defensa eficaz contra la infección secundaria, a la vez que protege contra la entrada del ANKILOSTOMA.

CONSEJOS GENERALES

- I.—Vacunarse contra la viruela, la difteria y la tifoidea.
- II.—Alimentarse bien - (leche - carnes - verduras - ensaladas - frutas).
- III.—Practicarse un examen de heces cada 6 meses.
- IV.—Practicarse un examen de sangre (Waassermann) cada año por lo menos.
- V.—Tomarse una radiografía pulmonar cada año.
- VI.—Hervir el agua siempre que se dude de su pureza.
- VII.—Lavar las frutas antes de comerlas y lavarse las manos antes de sentarse a la mesa.
- VIII.—Bañarse diariamente con agua y jabón, para evitar muchas enfermedades de la piel.
- IX.—Vivir en casa bien ventilada y bien soleada.
- X.—Atomizar D. D. T. cada 15 días en los rincones, sobre colchones y muebles y aun sobre la cabeza o el cuerpo de las personas, para terminar con pulgas, piojos, niguas y otros insectos.