

C. 129073

Sr. D. Lotero Casarri

R
2110

NARRACIONES HIGIÉNICAS

E. Nájera

El alcohol y sus perniciosos efectos.

R
2110

Imp. y Lib. de "La Rioja,,
Logroño
1908



C. 124073

Regulada en esta biblioteca por el autor
25 mayo 1908

Narraciones higiénicas



R
2110

El Alcohol

y sus perniciosos efectos

por

Emerenciano Nájera



LOGROÑO

Imprenta y Librería de "La Rioja,"

1908

R. 23.519

Excmo. Ayuntamiento Constitucional DE LOGROÑO

Sesión del día 16 de marzo de 1908

Al Excmo. Ayuntamiento de Logroño

dedica este modesto trabajo

El Autor

El Alcalde-Presidente,
ALFREDO MUÑOZ

V. A. O. S. E.
JULIO FARIAS
Secretario

Excmo. Ayuntamiento Constitucional

DE LOGROÑO

Sesión del día 16 de marzo de 1908

Se acordó aceptar con el mayor reconocimiento y por unanimidad el presente trabajo ofrecido por el Teniente Alcalde don Emericiano Nájera á la Corporación Municipal en el sentido expresado en la moción presentada por su autor, ó sea para inculcar en el ánimo de los niños las saludables enseñanzas que contiene y destinar el producto que con la venta se obtenga, á la creación y sostenimiento de un *Dispensario antituberculoso* en esta Capital, disponiendo se consignara en acta el más expresivo voto de gracias á favor de dicho señor Nájera, que fué objeto de sinceras felicitaciones por parte de todos, y acordando la impresión de los ejemplares que se estimen necesarios, bajo la dirección de su autor, así como que se solicite del Ministerio correspondiente la declaración de utilidad pública con referencia á la obra precitada.

El Alcalde-Presidente,
ALFREDO MUÑOZ

P. A. de S. E.
JULIO FARIAS
Secretario

El Alcohol y sus perniciosos efectos

No abuses del vino ni bebas licores. En los países en que más bebidas alcohólicas se consumen, están muy extendidas la locura y la criminalidad y mueren más individuos tuberculosos. Ten presente que el agua es la bebida higiénica por excelencia.

(De la Cartilla Sanitaria del señor Melguizo.)

El pueblecito de Z....., situado en uno de los valles más deliciosos de la accidentada provincia de Navarra, se hallaba completamente soliviantado á consecuencia de un suceso que había venido á trastornar por completo la pacífica existencia de sus moradores.

La pareja de la Guardia civil de puesto en Z....., dirigióse cierta mañana del

mes de octubre á la Casa de la Villa y puso en conocimiento del tío Mateo, á la sazón alcalde del lugar, el hecho de haberse encontrado en el fondo de uno de los barranquillos, muy comunes en aquella jurisdicción, el cadáver de un hombre de aspecto haraposo y cuya cabeza se hallaba sobre un gran charco de sangre (1). Inmediatamente avisó el tío Mateo al señor Juez del distrito y aquella misma tarde se verificó en presencia de éste, del escribano, del médico forense y de un numeroso público, el acto del levantamiento del cadáver y su traslado á una de las dependencias del Ayuntamiento.

Instruídas las primeras diligencias, comenzóse por el señor Médico forense, auxiliado por el titular del pueblo, la autopsia (2) del difunto, certificando ambos facultativos y después de un mi-

(1) Líquido rojo que circula en las venas y en las arterias en cantidad de cinco á seis litros en el hombre y en estado normal. La sangre es el líquido alimenticio del organismo; es llevado á todo el cuerpo por las arterias y devuelto por las venas al corazón, que la envía á los pulmones, donde se oxigena de nuevo. La sangre, roja en las arterias y roja púrpura oscura en las venas, recibe los materiales que provienen de la digestión y de la asimilación y está compuesta de un líquido ó *suer*o, de glóbulos rojos y de un pequeño número de glóbulos blancos. Las enfermedades de la sangre tienen una gran importancia.

(2) Examen anatómico de un cadáver para conocer la causa de la muerte.

nuciose examen, que el accidente que había producido la muerte del desconocido debiera achacarse á la casualidad, é indudablemente al hecho de haber caído de lo alto del camino al fondo del precipicio. En vista de este informe, se dió sepultura al cadáver y el Juzgado se retiró de Z..... sin haber efectuado detención alguna.

Hasta aquí el asunto no sale de lo vulgar y hubiérase pronto olvidado, si algunos días después del suceso no hubiesen empezado á correr rumores por el pueblo, rumores que, de confirmarse, daban á aquél carácter de suma gravedad. Comenzó á decirse, y después se aseguraba, que Juan, pastor de uno de los ricachos de Z..... habíase presentado al Juzgado de instrucción de la Cabeza de partido, confesándose autor de la muerte del mendigo y dando tantos detalles del hecho, que el señor Juez decretó inmediatamente la prisión de Juan y como consecuencia su procesamiento. Al principio y dadas las condiciones pacíficas del acusado, dudábase de la verdad de sus declaraciones, pero teniendo en cuenta su afición á las bebidas alcohólicas y el estado de embriaguez en que á menudo se encontraba, ya nadie

dudó de que Juan el pastor fuera el autor del hecho criminal que produjo la muerte del desconocido.

Esto ya era más que algo para que el pacífico vecindario de Z..... anduviera alborotado y para que el nombre y la personalidad de Juan fueran objeto de las conversaciones de viejos y jóvenes; pero la estupefacción general en el pueblo llegó á su colmo, cuando cinco días después de haber quedado preso é incomunicado, se presentó el acusado libre y con toda la tranquilidad á que da lugar una inocencia reconocida.

Se dijo en el pueblo, y era la verdad, que á los dos días de la espontánea confesión de Juan ante el Juez instructor, éste quiso ampliar la declaración del procesado y se encontró conque, no sólo negaba la prestada anteriormente, sino que probaba con datos irrecusables que no había podido ser el autor del crimen, por haberse encontrado durante el día en que se cometió, lejos del sitio de la ocurrencia. Después de algunas consultas del Juez con sus superiores y de conferenciar aquél detenidamente con el médico forense, Juan el pastor fué puesto en libertad.

Al día siguiente de la vuelta del pastor al pueblo, hallábanse por la tarde don Andrés, médico titular de Z....., su señora doña Jacoba y sus tres niños Pepe, Carmen y Luis gozando de la otoñal temperatura en el huerto que á la sazón había mandado hacer don Andrés y en el que, después de terminada su visita, gozaba tranquilamente del cariño y de la compañía de su adorable familia. Los niños del médico eran tres encantadoras criaturas de once, nueve y siete años, respectivamente, en cuyos rostros resplandecían el candor y la inocencia como consecuencia de una educación esmerada, pero sin remilgos, que habían sabido inculcar en aquellas almas angelicales las virtudes y buenos ejemplos de sus padres.

—Pero, mamá, decía Pepe: ¿cómo es posible que Juan dijera que había matado al pordiosero sin ser él? Se necesita estar loco ó borracho.

—Las dos cosas, hijo mío, tenía Juan el día en que por una aberración (3) de su voluntad fué á confesarse autor de un crimen que no había cometido—contestó don Andrés doblando el periódico que en aquél entonces leía. Y ya que

(3) Error de juicio, extravío, ofuscación.

has hecho esa pregunta, voy á aprovecharla explanando los consejos que repetidas veces os he dado en contra del alcohol y de la costumbre de beberlo. Escuchadme, como siempre, con atención y tened presente que los consejos de un padre que quiere á sus hijos constituyen la simiente que más adelante ha de producir frutos sazonados de salud y honradez en provecho del que los da y de los que los reciben. Comenzaré mi lección exponiéndooos que el caso de Juan es una de tantas manifestaciones del *alcoholismo*, enfermedad terrible que, como sabéis, consiste en un envenenamiento del organismo por el uso y abuso del alcohol. El alcohol, hijos míos, es un líquido trasparente, muy fluído y muy volátil (4), de olor penetrante, sabor cáustico (5) y de una acción muy enérgica sobre la economía, y que puede, en grandes dosis, llegar á producir una muerte rápida en el individuo que lo bebe. Sólo en estado de pureza tiene marcadas las cualidades que os acabo de enunciar, aunque la última, ó sea sus perniciosos efectos

(4) Que puede convertirse en vapor ó en gas.

(5) Corrosivo, que desorganiza las sustancias animales.

en el hombre, crece á medida que aumentan las impurezas que le acompañan. El alcohol se obtiene no sólo de la uva, sino también de otros muchos frutos y sustancias.

—Entonces, papá, ¿cómo nos deja usted comer uva y nos dice, además, que es un alimento muy bueno? — objetó Carmencita.

—Porque la uva no tiene alcohol — contestó don Andrés.

—No lo entiendo entonces—interrumpió Pepe riéndose: no tiene alcohol la uva y sin embargo de ella se saca. ¡Y á mí que me parecía vino en píldoras!

—No seáis impacientes, que todo os lo explicaré. La uva no tiene alcohol, pero tiene mucho azúcar (6), y por medio de la fermentación (7) que se opera

(6) Sustancia de un sabor dulce y agradable, compuesta químicamente de carbono, hidrógeno y oxígeno, muy esparcida en la naturaleza (sobre todo en los vegetales) y que se extrae preferentemente de la caña de azúcar y de la remolacha. El azúcar forma la base de numerosos compuestos medicinales (jarabes, pastillas, pastas, etc.). Como alimento es considerado como muy perfecto, por ser completamente asimilable. Comunica al sistema muscular una gran resistencia á la fatiga y los higienistas lo recomiendan eficazmente, sobre todo para las tropas en marcha: el ejército alemán lo emplea en relativa cantidad para su desayuno.

(7) Transformación que sufre un gran número de sustancias orgánicas colocadas en condiciones especiales y en presencia de un agente específico llamado *fermento* y que se traduce por una oxigenación, una hidratación, etc. La fermentación de los líquidos azucarados produce alcohol.

en lagares (8) ó en cubos, ese azúcar se convierte en alcohol y da origen á lo que se conoce con el nombre de vino, que sufre una serie de operaciones hasta que se halla en disposición de beberlo. Comprenderéis también que no sólo la uva puede producir alcohol, sino que éste líquido puede obtenerse asimismo de los frutos y sustancias que contengan azúcar. De aquí el que se conozcan diversos alcoholes, desde el *metílico* ó espíritu de madera, que es el menos venenoso, hasta el *amílico* (alcohol de patata ó alcohol alemán), eminentemente venenoso, y entre los cuales se cuenta el *elílico* ó *vínico*, que sigue al *metílico* en propiedades tóxicas ó venenosas. Y ya que sabéis de dónde proviene el alcohol y sus propiedades físicas, vamos á lo más interesante, á sus efectos sobre el hombre, sobre la familia y sobre la sociedad. Yo, como padre y como médico, he estudiado con interés multitud de libros que tratan del alcohol y sus efectos y he sacado la convicción de que las bebidas alcohólicas producen en el mundo un daño horrible y que lo mejor es no probarlas

(8) Estanque de pequeñas dimensiones en que se introduce la uva para pisarla.

ni poco ni mucho. El día, queridos hijos, en que el alcohol se use sólo en la industria, aquél día habrá disminuído la mortalidad en un 50 por 100, los manicomios estarán casi desiertos, los presidios no encerrarán tantos desgraciados como en ellos se hallan purgando sus crímenes y la humanidad se encontrará compuesta de seres sanos y robustos, que resistirán mucho mejor que ahora las enfermedades, sobre todo las que se llaman infecciosas (9). Pero vamos por partes. Las bebidas alcohólicas, causa del mal alcohólico, pueden ser *fermentadas* y *destiladas* (10): entre las primeras podemos citar el vino, la sidra (11) y la cerveza (12), y entre las segundas se encuentran los aguardien-

(9) Enfermedades determinadas por el envenenamiento del medio interno por toxinas microbianas: la difteria, el cólera, la fiebre tifoidea, etc. son enfermedades infecciosas.

(10) Que son resultado de una destilación, operación que consiste en reducir los líquidos á vapor por medio del calor, para hacerlos caer en seguida en estado líquido por el enfriamiento y recoger sus principios volátiles.

(11) Bebida hecha con el jugo fermentado de las manzanas.

(12) Bebida fermentada hecha con cebada y lúpulo. La cantidad de alcohol que contiene varía de 3'50 por 100 en las alemanas, hasta un 9 por 100 en las inglesas. Es la bebida habitual en los países en que no se da la vid.

tes (13), los licores y los aperitivos (14). Aquí en Z..... sólo se consumen vino y aguardiente y á pesar de no ser de las más nocivas, tenéis en el pobre Juan un víctima de ellas. En las poblaciones mayores que Z..... hay establecimientos que se llaman tabernas, botillerías, cafés, sociedades y círculos de recreo, donde se despachan al por menor toda clase de bebidas alcohólicas y á cuyos sitios acuden las personas voluntariamente á envenenarse á cambio del dinero que podrían emplear en una buena alimentación (15).

(13) Son líquidos alcohólicos que provienen de la destilación de los vinos, sus orujos, frutos, tubérculos y granos. Su fuerza alcohólica varía de 60° á 70°.

(14) Se da este nombre á las sustancias que estimulan el apetito. Generalmente, los productos que llevan este nombre en el comercio son combinaciones de yerbas amargas con licores azucarados y alcohólicos: todos ellos son perjudiciales, no sólo por el alcohol que contienen, sino también por los aceites esenciales que llevan en disolución.

(15) Acción de nutrirse por medio de las sustancias llamadas *alimentos*, que son las que, introducidas en el aparato digestivo, producen los elementos necesarios á la reparación de los tejidos, dan origen al calor animal y concurren al crecimiento del individuo en tanto que su desarrollo es incompleto. Los alimentos pueden ser, por razón de su estado físico, *líquidos*, como el agua y *sólidos*, como la carne. Por razón de su origen, se dividen los alimentos en *minerales* (agua, sal marina), *vegetales* (frutos) y *animales* (leche). Bajo el punto de vista químico, se distinguen los *albuminoides* ó *proteicos*, que encierran carbono, nitrógeno, hidrógeno y oxígeno más una cantidad variable de azufre, fósforo y sales minerales; los que sólo contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, y los *grasos*, que contienen carbono é hidrógeno con poco

Aquí llegaba en su explicación don Andrés, cuando Luisito llamó la atención de sus padres por la aparición en

oxígeno. Los que contienen nitrógeno se llaman *nitrogenados* ó *azoados*, y los demás, *no nitrogenados* ó *no azoados*. Pueden ser también los alimentos *completos* é *incompletos*: son completos únicamente los huevos y la leche. Según que se digieran fácil ó difícilmente, se llaman *ligeros* (aves, huevos frescos poco cocidos, leche de vaca, etc.), ó *pesados* (carne de cerdo, pan tierno, albaricoques, etc). Por último, Liebig divide los alimentos en *plásticos* (destinados solamente á la renovación de los tejidos) y *respiratorios* (que producen calor animal).

La combinación de alimentos que por sí sola basta para conservar la vida, satisfaciendo además todas las necesidades del organismo humano, se llama *régimen alimenticio*. Según que en él predominen los alimentos de origen animal ó vegetal, el régimen toma el nombre de *animal* ó *animariano* y *vegetal* ó *vegetariano*, llamándose *mixto* al que próximamente participa del carácter de los anteriores en partes iguales. El hombre emplea generalmente el régimen *mixto*, por ser el que mejor se amolda á su naturaleza. El régimen alimenticio influye en el desarrollo del cuerpo y del espíritu. Para que se vean las diferencias entre el uno y el otro de los primeros y las ventajas del mixto, C. Pagés dice á este respecto: 1.º La alimentación vegetal *aumenta la masa* y la animal *reduce*. 2.º La alimentación vegetal *da más rusticidad que sangre*; la alimentación animal, *más sangre que rusticidad*. 3.º El régimen vegetal *da aptitud para realizar grandes esfuerzos*; el animal *produce resistencia y ligereza*. 4.º El régimen vegetal *favorece el trabajo de imaginación y meditación*; el animal, *el trabajo de acción*. 5.º La alimentación vegetal *produce en el individuo á ella sujeto más sensibilidad de espíritu que valor*; la alimentación animal, *más valor que sensibilidad*. 6.º El hombre vegetariano *está menos expuesto que el animariano á los trastornos de la digestión*; en caso de enfermedad, el animariano *resiste incomparablemente más* que el vegetariano. 7.º La alimentación animal *prolonga la madurez de la vida y abrevia la vejez*; lo contrario hace la alimentación vegetal. Y 8.º *La vida es más larga pero peor empleada y más triste en el vegetariano que en el animariano*.

el huerto de una persona que con su presencia hizo enmudecer á don Andrés y produjo un pequeño sobresalto en su familia, pues el recién llegado era nada menos que el pastor Juan. De regular estatura, rostro franco y andar un tanto irregular, el pastor objeto de nuestro relato mostraba con su porte, no exento de simpatía, que su naturaleza se había hecho para la virtud y que si en ella se había alojado el vicio, más bien había sido por falta de educación que por inclinación natural hacia él.

Adelantóse Juan con la boína en la mano y la vista fija en el suelo, y turbado y balbuciente dió las buenas tardes: pasaron unos segundos de silencio, al cabo de los cuales, comprendiendo don Andrés el embarazo del pastor, le interrogó acerca del objeto de su visita.

—Don Andrés,—contestó Juan, acabo de encerrar el ganado y..... me da vergüenza decirlo..... yo quisiera..... Mire usted, señorito, desde que sin saber por qué me puse en manos de la justicia y luego comprendí la barbaridad que había hecho, tengo miedo de todo: no puedo dormir, pensando en el muerto del barranquillo, y en que si no por los

pastores que declararon en mi favor, podía la justicia haberme condenado á muerte ó haberme mandado á presidio para toda mi vida, y entonces no puedo menos de llorar pensando en mi mujer y en mis hijos. Estas ideas me persiguen también durante el día, y cuando por la noche, rendido de cansancio, me quedo dormido, veo aparecer al muerto caminando hacia el pueblo y sueño que yo lo mato..... que me cogen los civiles..... y que después..... en fin, lo de todos los días....., que me agarrotan como á aquél asesino que en la ciudad mataba por robar. Y yo quisiera, don Andrés, que.....

—Bien, Juan, tranquilízate y contéstame: ¿Sigues bebiendo vino y aguardiente como antes?

—¿Y qué voy á hacer, señorito? ¿Cómo vamos á vivir los pobres con lo poco que comemos, si no bebemos?

—Pues escucha y ten presente lo que voy á decirte: la culpa de que fueras á decir al juez que tu habías sido el asesino del pordiosero del barranquillo, la tienen el vino y el aguardiente que bebes, y el vino y el aguardiente son también la causa de esos sueños que tienes y de los sobresaltos que sientes. Los

vapores del alcohol se te suben á la cabeza y determinan en tu cerebro una locura momentánea que te hace desvariar y ver lo que no existe más que en tu enturbiada imaginación. ¿Estás dispuesto á hacer absolutamente lo que yo te ordene?

—Sí, señor, se lo prometo, porque en el pueblo lo tienen á V. como un dios y yo también le respeto mucho. Mándeme V. lo que quiera.

—Pues bien, por hoy te voy á exigir muy poco. No bebas vino ni aguardiente hasta que mañana por la tarde vengas á hablar conmigo. Entre tanto, piensa detenidamente en lo que eras cuando tus padres vivían y en lo que eres hoy, que has tenido que meterte á pastor para ganar de comer. Se acerca la noche y vamos á retirarnos á casa: mañana á las seis de la tarde vienes y hablaremos detenidamente. No olvides que me has prometido no beber más que agua (16) y que si así no lo haces te dejaré con tus ensueños y tus fantas-

(16) Líquido transparente, sin sabor, olor ni color en estado de pureza y que está compuesto de dos volúmenes de hidrógeno y uno de oxígeno: hierve á la temperatura de 100° C convirtiéndose en *vapor* y se solidifica á 0° C transformándose en *hielo*. El agua sirve al hombre de bebida y su ingestión en el organismo es necesaria para la vida. En su estado natural no es

mas. Conque véte con Dios y duerme tranquilo hasta mañana.

—Hasta mañana, si Dios quiere, que pasen ustedes buena noche y no haya novedad, — contestó Juan marchando hacia el hato donde se hallaba el ganado.

Después de haberse retirado el pastor, don Andrés llamó la atención de su esposa, pues que principiaba á anoche- cer, y comenzaron la retirada hacia el pueblo, preocupados con la escena á que la presencia de Juan había dado lugar.

~~~~~

Al día siguiente se hallaban á la misma hora don Andrés y su familia bajo el emparrado del huerto: la tarde era tan hermosa como la anterior y á pesar de eso los niños del médico no jugaban correteando, como tenían por costum- bre, sino que se hallaban agrupados en torno de sus papás. Y era que en sus inocentes y sensibles corazones había hecho mella la escena del día anterior

---

jamás pura; tiene gases y sales en disolución, partículas sólidas y algunas veces gérmenes orgánicos (microbios) en suspensión. Al ser absorbidos estos últimos, pueden ocasionar graves trastornos en el cuerpo humano, por cuyo motivo las aguas sospechosas deben filtrarse ó hervirse antes de beberlas. El agua es el más importante de los alimentos minerales.

y su impaciencia por la llegada de Juan no les permitía entregarse á sus diversiones favoritas.

—¿Vendrá Juan esta tarde, papá?— preguntó Pepe.

—Hombre, creo que sí—contestó don Andrés sonriéndose.

—Yo quiero que venga—dijo Luisito, —porque á mí no me da miedo aunque dice lo del muerto y porque quiero que papá le diga que el vino es muy malo, para que no beba más y no se ponga loco.

—Me parece que no dejará de beber aunque papá le diga lo que quiera, porque ayer dijo que si no bebía no podría vivir; yo creo que no vendrá —manifestó Carmencita mirando á su mamá.

—Dice bien Carmen—objetó doña Jacoba—; si ha tenido la fuerza de voluntad de no beber desde ayer, vendrá; pero si no ha sido así, la misma vergüenza no le dejará arrimarse.

Apenas doña Jacoba acababa de hablar, apareció en el paseo que conducía al emparrado Juan el pastor; pero ya no venía solo, sino que con él marchaban una pobre mujer, en cuyo rostro se hallaban pintadas las huellas del sufrimiento y dos niños mal vestidos y macilentos: eran la esposa y los hijos de

Juan. A su vista, un sentimiento de conmiseración se apoderó de don Andrés y su familia, pues aunque conocían el vicio de Juan, no podían creer que hubiera llegado su afición al alcohol hasta privar á su desgraciada mujer y á sus pobrecitos niños del sustento para la vida y de esa natural felicidad que todo padre, en la medida de sus fuerzas, debe proporcionar á los que con él y fatalmente comparten las contrariedades de la existencia.

Dirigieron todos y en especial doña Jacoba frases de cariñosa acogida á la familia de Juan é invitó aquella á los niños de éste á merendar con los suyos, cosa que todos hicieron con la satisfacción y contento de su corta edad.

Terminada la merienda, don Andrés tomó la palabra para preguntar á Juan cómo había pasado la noche y el día. Con frase balbuciente contestó el pobre pastor, manifestando que, á pesar de no haber probado el vino ni el aguardiente, había dormido con relativa tranquilidad y que el día lo había pasado triste, pero sin aquellos negros pensamientos que le atormentaban de continuo.

—Algo es algo,—contestó el médico—; y ahora, amigo Juan, haz el favor de de-

cirnos con franqueza si has pensado en tu vida anterior, y si lo has hecho, las reflexiones que te ha sugerido su recuerdo.

—Hemos pensado y mucho, señorito, —contestó la mujer de Juan—pues yo le he ayudado á recordar y le he animado á contar á usted cuanto nos ha ocurrido desde que nos conocimos, y si usted no tiene inconveniente, voy á ser yo la que lo refiera.

—Lo mismo da; de modo que cuando usted quiera puede empezar. Fijaos bien todos vosotros, porque de lo que váis á oír es muy posible que resulten muchas y provechosas enseñanzas.

La mujer de Juan comenzó su relato en la forma siguiente:

—La familia de Juan, como la mía, no eran ricas, pero nuestros padres vivían contentos y dichosos, porque en medio de su modesto pasar nadie podía echarles en cara nada que pudiera avergonzarles. Vivíamos en la misma calle y hasta que fuimos mayorcitos jugábamos juntos y juntos marchábamos al campo á llevar el almuerzo y la merienda á nuestros padres, que por rara casualidad tenían sus tierras muy cerca las unas de las otras. Corrieron los

años, y sin que nuestras relaciones pasaran de las de dos amigos, llegó la época de la quinta de Juan y al tener que marchar éste á servir al rey comprendimos al despedirnos que nuestra amistad tenía un carácter que no habíamos notado. En una palabra, señorito, Juan y yo nos queríamos y nos dimos palabra de casamiento para cuando volviera del servicio. Nuestros padres ya habían notado lo que para nosotros pasara desapercibido y como las dos familias se apreciaban bastante, al poco tiempo de la vuelta de Juan, el señor cura del pueblo nos echó la bendición. Murieron nuestros padres y pasaron los primeros años de nuestro matrimonio sin que nada viniera á turbar la alegría que la tranquilidad de nuestra casa y la compañía de nuestros hijitos nos proporcionaban. Pero un día.....

Al llegar á este punto de su relato, la pobre mujer de Juan empezó á sollozar y lágrimas de dolor y tristeza comenzaron á rodar por sus escuálidas mejillas.

—Tranquilícese y continúe, que aquí estamos nosotros para remediar en cuanto podamos sus desgracias—, mani-

festó enternecida doña Jacoba, que sentía también sus ojos humedecidos por el llanto.

—Un día, como iba diciendo, un domingo por la tarde—prosiguió la mujer de Juan—, llegó mi marido á casa en una situación en que no le había visto nunca. Con la cara encendida y los ojos saltones, diciendo tonterías y palabras que no le había oído jamás, fué tambaleándose hasta la cama, en la que se arrojó vestido, siendo la primera noche que cené sola con mis hijos. Comprendí que estaba borracho, pero no dí gran importancia al hecho, porque creí que se habría excedido un poco con sus amigos ó que la costumbre que tienen los hombres de andar de bodega (17) en bodega, había hecho que se pusiera en aquella situación. No le dije nada ni entonces ni los demás días que también volvió borracho, porque no dejaba de trabajar y sus borracheras eran tran-

---

(17) Sitio donde se guarda la cosecha de vino. En los pueblos pequeños, estos depósitos se hallan situados fuera de poblado y constituídos por excavaciones hechas en terrenos á propósito, recibiendo el nombre de *cuevas*. Los días de fiesta suelen reunirse los amigos á merendar en alguna de ellas, no siendo raro que á causa de las diferentes clases de vino que consumen, se embriaguen personas que no tienen costumbre de hacerlo. En las explotaciones vitícolas de importancia las bodegas son edificios á veces suntuosos, donde se elaboran y conservan los caldos (vinos).

quilas, sin que jamás nos faltase ni á mí ni á los hijos. El exceso de cariño que yo le he tenido siempre es lo que nos ha perdido, pues para nuestra desgracia no supe la situación en que nos hallábamos, hasta que una noche me desperté sobresaltada oyendo gritar á Juan: «Por Dios, no vaya V. al pueblo.....; ya le he dicho que no tengo más....., que estoy en la miseria.....: ¡si lo supiera mi mujer.....!» Al día siguiente interrogué á Juan y con malos modos, por primera vez en su vida, me confesó que había vendido todo lo que teníamos para pagar las deudas que había contraído con el objeto de alternar en las meriendas con sus amigos. Desde aquél día terrible no hemos tenido paz en casa, y nuestra miseria ha ido aumentando, pues lo poco que ganaba como pastor se lo gastaba en vino, y mis hijos y yo teníamos que vivir de lo que yo sacaba asistiendo á algunas familias del pueblo. Para colmo de desgracias, vino el suceso del barranquillo á hacer más terrible nuestra situación, y aquí nos tienen ustedes dispuestos á cuanto don Andrés nos mande, para que mi pobre Juan, bastante castigado ya, se cure de su maldita afición á la

bebida y vuelva á ser el honrado trabajador de otro tiempo y el compañero cariñoso de su mujer y de sus hijos.

—¿Qué dices á esto, Juan?—preguntó don Andrés.

—¿Que quiere V. que diga?—contestó Juan—: que si las cosas se hicieran dos veces no hubiese entrado en mi cuerpo más bebida que el agua y que de hoy en adelante así será, aunque sufra lo que quiera.

—Pues ya que estás en tan buena disposición para enmendarte y con el objeto de que tu pobre familia recoja el premio de sus sufrimientos, he pensado lo siguiente: en adelante te encargarás de cuidar este huerto y cuanto antes iréis á vivir con nosotros, para que tu mujer y tus niños sirvan de compañía á mi familia cuando yo esté en la visita de mis enfermos. ¿Qué os parece?

La emoción y la alegría impidieron contestar á Juan; su pobre mujer, con lágrimas en los ojos, balbuceó algunas palabras y besó respetuosamente la mano de don Andrés. Dirigiéndose á Juan y á sus hijos, exclamó:—No olvides, Juan, no olvidéis, hijos míos, que la felicidad vuelve á nuestra casa y que se la debemos á estos buenos señores.

Procuremos compensar su caridad con nuestro agradecimiento y cariño.

—Bien, bien—interrumpió don Andrés—; no hablemos más del asunto, puesto que estamos conformes. Mañana vuelvan ustedes á la misma hora que hoy: aquí les aguardamos, pues desearía continuar delante de ustedes las explicaciones que acerca del alcoholismo y de sus malos efectos estaba dando á mi familia.

Y dirigiéndose á Juan continuó:

—Despídete de tu amo y véte preparando el traslado de casa, pues desde pasado mañana tendrán ustedes sus habitaciones dispuestas á recibirles. Conque hasta mañana todos.

—Hasta mañana — contestaron—. Y contentos y felices marcharon aquellos desgraciados á soñar con la nueva felicidad que la caridad y buen corazón de don Andrés y familia les brindaba.

~~~~~  
El día siguiente era domingo. En el huerto del médico se notaba un poco antes de las seis un movimiento desusado por parte de doña Jacoba y sus hijos, acompañado de gritos de alegría y voces infantiles de aplauso, cada vez que la buena señora sacaba de una gran

cesta algo que iba á ocupar su correspondiente sitio en la mesa de piedra que se hallaba en el centro del empujado. Estos algos no eran otra cosa que los componentes de una succulenta merienda con que don Andrés y familia obsequiaban aquella tarde á sus nuevos compañeros de vida. Y Pepe, Carmen y Luis, que, dejándose llevar de sus bellísimos sentimientos, miraban ya á los pobrecitos niños de Juan como verdaderos y antiguos amiguitos, aplaudían y gritaban con entusiasmo á la vista de los manjares y sólo con la idea del bien que iban á proporcionar á aquellos.

Pepe, á quien no se le había olvidado la explicación que su papá les había hecho de la diferente influencia en el hombre del vino y de la uva, pensaba al mismo tiempo en la incertidumbre en que Juan había de verse al contemplar entre los postres de la merienda hermosos racimos de aquella fruta.

Dieron las seis y á los pocos momentos aparecieron los huéspedes. Los niños del médico corrieron á su encuentro y juntos con aquellos se unieron á don Andrés y señora.

Después de los saludos de costumbre y previa invitación á la merienda con

alguna resistencia por parte de Juan y su familia á aceptar el obsequio, sentáronse todos á la mesa. Con verdadera fruición dieron cuenta de una hermosa tortilla de jamón, de una regular cantidad de succulentas chuletas de cordero y para postre saborearon ricas pastas, gruesos melocotones y sazonados racimos de uvas blancas y negras, todo ello regado con agua fresquísima de una preciosa fuentequilla, origen del alegre arroyuelo que iba á llenar el estanque, sirviendo de depósito para el riego del poético huertecillo.

Como Pepe se figurara, Juan no osaba tocar las uvas y esto sirvió á aquél para echárselas de erudito, repitiendo lo que su papá les había explicado anteriormente, pero no sin que Luisito le enmendara la plana por haber dicho Pepe que el alcohol que se obtenía de la uva era el metílico.

En medio de una franca y cordial alegría terminó la merienda y don Andrés comenzó su prometida conferencia del modo siguiente:

—El asunto del alcoholismo ha sido y es objeto de continuas y largas controversias. Muchos hombres de ciencia se han declarado enemigos acérrimos

del alcohol como bebida, bajo cualquier forma que se tome, y otros, en cambio, llegan á colocar el alcohol entre las sustancias que sirven de alimento al hombre. Esta opinión del *alcohol-alimento* es una opinión nefasta á mi juicio, pues si bien es verdad que la introducción de una cierta cantidad de alcohol en el estómago (18), una vez absorbido, pasa á la sangre y produce un aumento de calor y una mayor excitación en los diversos órganos del cuerpo humano, no es menos cierto que el alcohol introducido es un cuerpo extraño en la economía animal y que aquellas manifestaciones son transitorias, pues al poco tiempo se opera una gran depresión (19) en la naturaleza del individuo y como consecuencia una debilidad bien marcada. No quiere esto decir que debamos declarar guerra á muerte á todas las bebidas alcohólicas; el vino, por ejemplo, cuando es bueno, puede tomarse en pequeña cantidad (medio litro al día) por las personas que hacen trabajos penosos al aire libre, sin que su naturaleza se resienta. Como además

(18) Viscera membranosa en forma de bolsa y en la cual comienza la digestión de los alimentos.

(19) Disminución de fuerzas.

constituye una gran riqueza nacional, no debe ser objeto de la enemiga absoluta de los anti-alcohólicos, en tanto sea consumido en sus justos límites y por personas adultas de vida apropiada; en cambio, para los niños es en toda circunstancia un veneno mortal, y las personas que se hallan dedicadas á trabajos de oficina ó en talleres cerrados, tienen en el vino un enemigo irreconciliable de su salud. Lo que acabo de decir del vino es aplicable á la cerveza y á la sidra, si bien estos líquidos, por tener menos alcohol que el primero, son mejor tolerados por el organismo (20). Como véis, del uso de estos líquidos alcohólicos, que son los menos malos, no se saca provecho alguno, y como del uso al abuso no hay más que un paso, yo aconsejo á mis clientes y á todo el que bien quiero que no haga uso de ellos en absoluto. Respecto de los aguardientes (ron (21), cognac (22), marrasqui-

(20) Conjunto de los órganos ó partes destinadas á cumplir una función fisiológica y que constituyen un ser vivo.

(21) Aguardiente obtenido por la fermentación y destilación de las melazas de la caña de azúcar.

(22) Bebida alcohólica perteneciente á la clase de los aguardientes y que se fabrica destilando vinos especiales. Su nombre proviene del país Cognac, departamento de la Charente (Francia), donde se fabrican los cognacs más estimados.

no (23), etc.); licores (anisados, curacao (24), chartreuse (25), benedictino (26), kummel (27), etc.) y aperitivos (vermouth (28), bitter (29), ajeno (30), etcétera), líquidos todos que forman el conjunto de las bebidas alcohólicas destiladas, os he de manifestar que todos son muy perniciosos, pues aparte de la gran cantidad de alcohol que contienen, en ellos se hallan también en diso-

(23) Aguardiente obtenido de una clase especial de cerezas.

(24) Licor hecho con cáscaras de naranjas amargas, azúcar y aguardiente.

(25) Licor alcohólico que se obtiene por la destilación de plantas aromáticas que crecen en los Alpes y que toma su nombre del convento de la Grande-Chartreuse, departamento de Grenoble (Francia), donde se fabrica. Existen tres clases de este licor: blanco, amarillo y verde; su fuerza alcohólica aumenta del blanco al verde.

(26) Licor con aspecto de jarabe y parecido al chartreuse. Fué inventado por los religiosos benedictinos de la abadía de Fécamp, departamento del Havre (Francia), el año 1510 y con objeto de hacer competencia á los cartujos de Grenoble. El benedictino es un licor á base de cognac y en cuya composición entran por infusión y destilación varias plantas herbáceas que se recolectan á orillas del mar. El renombre de este licor ha disminuido mucho. La abadía de Fécamp no existe ya, y el benedictino es hoy de fabricación laica.

(27) Licor alcohólico aromatizado con comino y que se fabrica generalmente en Alemania y Rusia.

(28) Vino blanco en el que se han puesto en infusión diferentes sustancias amargas. Es una bebida perjudicial.

(29) Licor originario de Holanda y Alemania y que se obtiene macerando en ginebra varias sustancias esenciales y añadiéndole azúcar.

(30) Licor alcohólico aromatizado con la planta de su nombre y cuyo sabor es muy amargo. La gran cantidad de alcohol y esencias que contiene, le hacen sumamente perjudicial.

lución distintas esencias (31), por punto general eminentemente venenosas. En definitiva, se puede decir que si el alcohol, en circunstancias especiales y dosis determinadas, puede ser tolerado por el hombre, en cambio no produce beneficio alguno y que una vez desaparecidas aquellas circunstancias ó traspasada la dosis de tolerancia, comienza á ejercer sus efectos venenosos. Un profesor eminente de la Facultad de Medicina de París dice á este propósito: «El alcohol deshidrata (32) los tejidos (33) y por radiación enfría al individuo que lo absorbe creyendo calentarse; además, la temperatura, en lugar de aumentar, desciende de medio á un grado; la deshidratación produce diuresis (34) abundante, sudores (35) profusos, diarrea (36) é hipersecreción (37) salival y estomacal. El venenoso alcohol obra sobre el estómago deteniendo la pep-

(31) Aceites aromáticos obtenidos por destilación.

(32) Que quita el agua.

(33) Combinaciones definidas de elementos anatómicos.

(34) Secreción abundante de orina.

(35) Humores acuosos que salen por los poros de la piel.

(36) Evacuación frecuente, copiosa y fluida.

(37) Secreción de una abundancia anormal.

tonización (38), coagulando (39) el mucus gástrico (40), destruyendo la pepsina (41) y deteniendo la digestión (42). Obra sobre el intestino (43), determinando una absorción (44) imperfecta del quilo (45) y provocando enteritis (46), lentería (47) y diarrea. Obra sobre el

(38) Transformación en peptona: la peptona es el producto de la digestión de las sustancias que contienen albúmina, por la acción de la pepsina ó de la pancreatina.

(39) Cuajando, condensando lo que es líquido. La sangre se coagula transformándose en una masa de consistencia gelatinosa.

(40) Secreción normal de las mucosas del estómago.

(41) Principio activo del fermento particular que existe en el jugo gástrico de los animales.

(42) Transformación de los alimentos en el estómago y los intestinos, que los hace aptos para ser asimilados. Los actos mecánicos que se verifican en la digestión son: prehensión de los alimentos, masticación y deglución. Los alimentos van de la boca al estómago por el exófago y sufren una primera elaboración, transformándose en *quimo*. Después pasan al intestino, donde, bajo la acción de las secreciones biliares y pancreáticas, se transforman en *quilo*, que es absorbido por las paredes intestinales. Las partes no elaboradas siguen su camino, llegan al *intestino grueso* y salen al exterior formando las *deyecciones fecales*.

(43) Viscera abdominal que partiendo del estómago termina en el *ano*. Está constituida por dos partes que se distinguen por su diámetro, el intestino *delgado* en la parte superior y el intestino *grueso* en la inferior. Este último se divide, á su vez, en tres partes que se denominan *ciego*, *colón* y *recto*.

(44) Acción de penetrar las moléculas exteriores de un cuerpo en otro.

(45) Líquido blanquizco que es absorbido por la mucosa intestinal durante el acto de la digestión y que los *vasos quilíferos* introducen en la circulación.

(46) Inflamación de los intestinos.

(47) Diarrea en la cual se expelen los alimentos á medio digerir.

hígado (48), alterando las células hepáticas (49) y haciéndolas insuficientes, siendo ayudado en esta acción por los venenos de origen alimenticio que se combinan con el alcohol para aumentar su toxicidad. Obra sobre la sangre, cuyos glóbulos (50) deforma, precipita la hemoglobina (51) y hasta puede pasar á inficcionar la sangre del feto. Sobre

(48) Viscera de color rojo moreno que segrega la *bilis*, que es un líquido amargo, amarillo verdoso y un agente de la digestión en los intestinos. El hígado es la más voluminosa de todas las vísceras, llegando á pesar en el hombre adulto cerca de 1.500 gramos y su función fisiológica en el organismo es importantísima.

(49) La célula es el elemento fundamental de la materia viviente. Las que constituyen el hígado se llaman *hepáticas*.

(50) Corpúsculos de forma próximamente esférica y de naturaleza celular. Algunos de los líquidos que se encuentran en el organismo animal contienen glóbulos, pudiendo citarse los que pululan en la sangre, la linfa, el pus, la leche, etc. En la sangre se distinguen los glóbulos rojos que contienen la *hemoglobina* (materia colorante) y los glóbulos blancos llamados *leucocitos*, cuyo papel en el organismo es el de englobar en su sustancia (engullir) los microbios que amenazan á aquél, tomando parte en el curioso fenómeno de la *fagocitosis*, descubierto por Metchnikof y mediante el cual los *fagocitos* (células de variada naturaleza y procedencia) engullen y digieren las partículas orgánicas é inorgánicas que se hallan á su alcance, constituyendo así una verdadera defensa del medio interno para librarle de las infecciones microbianas. El pus, que es la exsudación por la que terminan las inflamaciones, contiene glóbulos que hacen también el papel de *leucocitos*. En la linfa, que es un líquido que circula en los vasos linfáticos y que en los linfáticos intestinales constituye el *quilo*, contiene también *leucocitos*.

(51) Materia colorante de la sangre.

el corazón (52) obra deprimiendo la tensión arterial y sobre los pulmones (53) y la nutrición (54), disminuyendo respectivamente los cambios respiratorios y nutritivos. Obra sobre el cerebro (55) ha-

(52) Órgano hueco y muscular de forma cónica, situado generalmente en la parte izquierda del tórax del hombre y que es el principal órgano de la circulación de la sangre. El corazón del hombre se halla dividido en cuatro cavidades: dos superiores llamadas *aurículas* y dos inferiores que se llaman *ventrículos*. Es el regulador al mismo tiempo que el motor del movimiento de la sangre: por las contracciones (*sístole*) y los ensanchamientos (*diástole*) que experimenta, el corazón empuja la sangre á las arterias y la aspira de las venas, cumpliéndose en el entretanto los dos ciclos de la circulación (general y pulmonar): en este recorrido, la sangre comienza por despojarse de su oxígeno y cargarse de ácido carbónico para terminar por cargarse de oxígeno y eliminar el ácido carbónico. Las contracciones ventriculares producen en las arterias unas ondulaciones que se traducen al exterior por una especie de latidos, constituyendo lo que se llama el *pulso*, que se siente aplicando el dedo sobre una arteria superficial y cuya irregularidad caracteriza los estados febriles.

(53) Viscera contenida en la cavidad torácica y que es el órgano esencial de la respiración, puesto que en ella es donde la sangre se revivifica. Existen dos pulmones en el hombre; el pulmón derecho y el izquierdo. Se hallan envueltos por las *pleuras* (membranas serosas), separados el uno del otro por el *mediastino* (tabique membranoso que divide el pecho en dos partes) y en comunicación con la atmósfera por los bronquios, la tráquea, la laringe, la faringe, la boca y la nariz. Los pulmones son asiento de numerosas y graves enfermedades (bronquitis, pneumonía, pleuresía, etc.), á la cabeza de las cuales figura, por los terribles estragos que produce en la humanidad, la *tisis pulmonar*.

(54) Conjunto de fenómenos que concurren al aumento de masa de la sustancia animal.

(55) Masa de materia nerviosa que ocupa el cráneo del hombre y demás animales vertebrados y que es el asiento de las sensaciones y el principio de los movimientos voluntarios. El cerebro presenta numerosas circunvoluciones llamadas *surcos ó hendiduras*, sien-

ciendo mucho más lentas sus funciones y anulando la personalidad. Obra disminuyendo el trabajo muscular, tanto es así que los individuos obligados á entregarse á un trabajo intenso, como en los sports (56), saben que lo ejecutan mucho mejor no probando el alcohol.» Como véis, los efectos del alcohol no pueden ser peores; si á esto se añaden las ventajas de la abstinencia (57), comprenderéis el crimen de lesa humanidad que comete el que lo consume. Todos los individuos que se ocupan en ejercicios violentos, como los ciclistas, jugadores de pelota, etc., saben muy bien que bebiendo alcohol en una forma cualquiera, tienen mucho adelantado para ser vencidos en la lucha y saben también que una bebida caliente no al-

do su forma la de un ovoide y su peso medio el de 1.157 gramos en el hombre y de 995 en la mujer. Protegen al cerebro, además de la bóveda craneana, tres membranas: la *dura-madre* que es la más exterior, la *aracnoides* que la sigue y la *pia-madre* que es la que se halla en contacto directo con aquél. Las lesiones del cerebro y la irregularidad de las funciones cerebrales ocasionan numerosas y graves enfermedades, entre las que sobresale la *locura* con sus distintas manifestaciones.

(56) Prácticas metódicas de ejercicios físicos que se refieren no sólo al perfeccionamiento del cuerpo humano, sino también á la educación del espíritu. Como ejemplos de sports pueden citarse las carreras de caballos, la caza, la esgrima, el tiro y el más provechoso de todos, la *gimnasia*.

(57) Privación voluntaria de una cosa.

cohólica, como el café (58), da infinitamente más fuerza que todos los tónicos (59) alcohólicos del mundo. Muchos hechos demostrativos de lo beneficiosa que es la abstinencia del alcohol, podría citaros; lo haré solamente de algunos. Las compañías de seguros sobre la vida rebajan la póliza á los que no prueban el alcohol, porque la experiencia les ha demostrado las muchísimas probabilidades que tienen estos de alcanzar una larga vida sobre los que beben alcohol, y á propósito de lo cual os voy á leer un articulito publicado en el periódico francés «L' Action Sociale» y que ve la luz en Quebec (Bajo Canadá). El artículo se titula *El Alcoholismo* y dice así: «Los anti-alcoholistas acaban de recibir un auxilio poderoso de una compañía inglesa de seguros sobre la vida, la primera que se dió cuenta

(58) Fruto del arbusto llamado *cafeto*. El café parece ser originario de la Etiopía. Cuéntase que sus propiedades excitantes fueron descubiertas por un pastor al notar que sus cabras manifestaban gran vivacidad después de haber comido los retoños del arbusto del café. Su uso se difundió por Oriente y comenzó á emplearse en Constantinopla hacia mediados del siglo XVI, á partir de cuya época se extendió por Europa. Es un excelente tónico y un estimulante del corazón: á los niños debe dárseles con precaución, á causa de la excitación nerviosa que puede determinar.

(59) Que aumenta ó despierta la actividad de los órganos.

de que el abuso del alcohol, además de sus efectos morales y económicos, puede tener consecuencias nefastas bajo el punto de vista de la longevidad. Ya en 1841, época en que se creía todavía y por casi todo el mundo que el alcohol, tomado en cantidad moderada, contribuía á prolongar la vida, esta compañía acordó condiciones mucho más ventajosas á los abstinentes que á los que no lo eran. Los fundadores de la compañía no se habían engañado en sus cálculos. De una estadística interesantísima que acaba de publicar la sociedad y que se refiere á los sesenta años últimos de su existencia, de 1841 á 1901, resulta que durante este período, ha entregado 31.776 pólizas á individuos no abstinentes, representando una suma total de 466.493 años de existencia y entre los cuales han ocurrido 8.947 defunciones. Por el contrario, la compañía no ha entregado durante el mismo período, más que 29.094 pólizas á individuos abstinentes y cuyas pólizas representan 393.010 años de vida, con 5.124 fallecidos. En otros términos, la mortalidad entre los no abstinentes ha sido superior en un 30 por 100 á la de los abstinentes. Estas cifras son muy elo-

cuentes.» M. Carnegie, *el rey del acero*, hablando de sus obreros dice: «Yo estimo que los abstinentes valen un 10 por 100 más que los no abstinentes, especialmente si son cocheros, marineros de yachts ú obreros maquinistas, aunque en general los prefiero para todas las ocupaciones.» Nansen, al preparar su expedición al Polo Norte, no quiso llevar ni una sola gota de alcohol, y en los relatos que de ella hace, afirma que los esfuerzos extraordinarios y grandes hazañas llevadas á cabo por sus hombres, se deben á la abstinencia absoluta del alcohol. Los beneficios de esta abstinencia tuvieron en Inglaterra una hermosísima aplicación industrial, según refiere M. Jacques Bertillon en su excelente libro *El alcoholismo y los medios de combatirle, juzgados por la experiencia*: el hecho merece que lo conozcáis, por lo curioso, y os lo voy á contar. Una compañía inglesa de ferrocarriles, la Great Western Railway Company, cuyas vías férreas tenían una anchura de siete pies ingleses, en tanto que las de las otras compañías no alcanzaban más que poco más de cuatro, resolvió dar á las suyas esta última anchura, porque se le originaban grandísimos trastornos

en sus negocios. La empresa no era fácil, pues había que realizarla en día y medio próximamente y se trataba nada menos que de cambiar en ese corto tiempo la friolera de 370 kilómetros de rails. La compañía reunió y consultó á sus ingenieros, los que después de estudiado el asunto, informaron se podía llevar á cabo, siempre que se les diera el número de obreros necesarios y que éstos no bebieran alcohol. En efecto, el colosal trabajo se realizó en los días 21 y 22 de mayo de 1892, empleando en él 5.000 obreros á los que no se les consintió beber nada de alcohol, y á cuya circunstancia se debe, según los ingenieros, el haberse realizado satisfactoriamente aquél *tour* de fuerza tan extraordinario. Creo que con lo que esta tarde os he explicado, quedaréis convencidos de que el alcohol no es conveniente para la vida animal, y si alguien os dice que el alcohol es un alimento en dosis determinadas, podréis contestarle que si científicamente parece que tiene razón, prácticamente no la tiene, y que en definitiva lo único que puede decirse es que el alcohol es un alimento perjudicial, porque á cambio del engañoso calor que produce y de la mentida ex-

citación que da, aniquila y embrutece al hombre. Por hoy no quiero extenderme más; mañana continuaremos nuestras reuniones y os pondré de relieve los efectos que produce el alcohol en la sociedad, indicándoos al mismo tiempo algunas de las formas que el alcoholismo adquiere en los que se entregan de lleno á las bebidas. Conque, Jacoba, recoge todo eso y vámonos hacia casa despacito, porque ya empieza á anochecer y este fresco no es bueno para los niños.

Al poco tiempo salían todos juntos del huerto: los niños correteando y saltando como inocentes corderillos; las mujeres hablando de las labores de la casa y de lo que al día siguiente tenían que hacer, y don Andrés y Juan organizando el trabajo que el último había de comenzar en el huerto, al otro día, por la mañana.

La tarde del siguiente día volvieron á reunirse en el huerto del médico de Z..... éste, su familia, Juan y la suya. Al acercarse al huertecito oyeron la alegre voz de Juan que entonaba la copla siguiente:

El vino y el aguardiente
son dos amigos traidores;
dan al principio alegrías
y al fin penas y dolores.

—Hola, Juan; ¿hay buen humor?—preguntó don Andrés.

—Buenas tardes, tengan ustedes. ¡Qué! ¿Me han oído cantar? Pues hacía mucho tiempo que había perdido esa costumbre; pero hoy, con este sol tan hermoso y sobre todo con la satisfacción de dar gusto á ustedes y de ver contentos á mi mujer y á mis chiquillos, la alegría me retoza por el cuerpo.

—¿Quién te ha enseñado esa copla que cantabas?

—¿Que quién me la ha enseñado? Pues mire usted, don Andrés, me la han enseñado por una parte, lo mucho que las malditas bebidas me han hecho sufrir y después las explicaciones de V.

—¿De modo que la has discurrido tú?—volvió á interrogar don Andrés.

—Sí, señor.

—Así me gusta, pues eso prueba dos cosas: que no echas en saco roto mis lecciones y que tienes ribetes de poeta, lo cual no sabíamos. La copla no está mal hecha y sobre todo encierra una gran verdad moral: procura que no la

olviden tus hijos. Y ahora deja el trabajo y ven á descansar con nosotros al emparrado; continuaremos la conferencia en el punto en que ayer quedó interrumpida. Jacoba—continuó don Andrés,—reparte la merienda á los niños y sentáos todos.

—¿A que no te acuerdas qué compañía era la que hizo el trabajo de cambiar tanto rail de ferrocarril? Tú, Juan; —preguntó maliciosamente Pepe.

—Hombre, —contestó con inocencia Juan,—como tiene unos nombres tan enrevesados..... Pero lo que no se me olvidará es que si los trabajadores hubieran bebido alcohol, no hubieran podido hacer lo que hicieron en tan poco tiempo.

—Ni llegar al Polo Norte—interrumpió Luisito con gran seriedad.

Una gran carcajada de los presentes acogió la salida del pequeño Luis.

—Anda, si esos fueron otros que no quisieron llevar en su viaje nada de alcohol, ¿verdad papá?—manifestó Pepe.

—Sí,—contestó don Andrés; ese fué el célebre explorador y naturalista noruego Nansen, que ha sido uno de los que más se han acercado al Polo Norte, pues alcanzó la latitud de 86° 14' y al

que se deben los más completos estudios de la fauna (60) y flora (61) de aquellas heladas regiones. Su expedición, que duró tres años (agosto de 1893-agosto de 1896) fué felicísima y terminó sin pérdida de gente y sin averías en el barco, construído expresamente bajo la dirección de Nansen. Se me olvidó decirnos ayer que en la expedición al mismo Polo Norte, que en 1899 realizó el príncipe Luis de Saboya, Duque de los Abruzos é hijo de Amadeo de Saboya, rey que fué de España, tampoco se consintió embarcar alcohol y aunque llevaron vino los expedicionarios, era tan sólo para conmemorar las grandes solemnidades, pues como bebidas diarias sólo se permitían el agua, el té (62) y el café.

—¿Beben vino las mujeres, papá?— preguntó Carmencita.

—No debieran probarlo, hija mía, pues con ello no sólo se hacen daño á

(60) Conjunto de los animales que produce una región determinada.

(61) Conjunto de las plantas que crecen en una región.

(62) Infusión que se hace con la hoja del arbusto de su nombre. El té es originario de la China y se conocen dos clases; el té *verde* sin fermentar y el té *negro* que está fermentado. Constituye una bebida digestiva, excitante y diurética; su abuso puede, á veces, ser perjudicial.

sí mismas, sino también á sus hijos. Se han hecho experiencias en la mujer y se ha visto que el alcohol ingerido pasaba con suma facilidad á la leche (63). Desgraciadamente existen gentes ignorantes que aconsejan á las madres y á las nodrizas el uso del vino y de la cerveza, porque aseguran que con éstas bebidas se fortifican y adquieren más leche, llegando algunos hasta obligar á sus esposas, cuando están criando, á beber una copita de licor para que hagan bien la digestión. Estos inconscientes criminales asesinan á sus pobres hijos, que bien pronto comienzan á sentir los efectos del alcohol tomado por sus madres, efectos que se traducen en convulsiones epileptiformes (64) con aspecto meningítico (65). La igno-

(63) Líquido blanco opaco, de sabor dulce, segregado por las glándulas mamarias de las hembras de los mamíferos. La leche es un alimento muy nutritivo y de fácil digestión. Por su composición química y por su digestibilidad, la leche de burra es la que más se parece á la de la mujer. La leche debe ser hervida antes de tomarla, cuidando no calentarla á más de 110°, pues á más altas temperaturas se alteran sus principios y podría perder sus cualidades nutritivas.

(64) Contracciones violentas é involuntarias de los músculos de los miembros, muy frecuentes en la enfermedad llamada *epilepsia*.

(65) Relativo á la *meningitis*. La *meningitis* es la enfermedad causada por la inflamación de las *meninges*, nombre con que se conocen las tres membranas (*dura-madre*, *aracnoides* y *pia-madre*) que envuelven el cerebro y la médula espinal.

rancia de los padres en este asunto llega á tal extremo, que cuando sus hijos comienzan á comer les hacen beber vino y tienen á gala, como dicen, el que los pequeñuelos beban *como los hombres*. ¡Insensatos! De este modo los hacen atrépsicos (66), les atrofian (67) la inteligencia y les retardan el crecimiento, amén de producirles trastornos nerviosos y sobresaltos que les despiertan asustados y como si les faltase la respiración (68).

(66) Relativo á la *atrepsia*, enfermedad que produce en los niños una desnutrición progresiva, á causa de la falta de asimilación de los alimentos. Esta desnutrición empieza frecuentemente con deposiciones líquidas y verdosas y sigue después con vómitos y diarrea. Los niños atrépsicos se hallan caracterizados por una demacración esquelética que les impide digerir y tragar ningún alimento.

(67) *Atrofia*: debilidad extrema de un órgano ó de un ser por falta de nutrición.

(68) Es la función por la cual el individuo toma en el aire el gas oxígeno que debe cambiar la sangre impura ó sangre *venosa*, en sangre pura ó sangre *arterial*. El aparato respiratorio del hombre y de los animales superiores comprende principalmente: la *nariz* y la *boca*, por donde se verifican la inspiración y la expiración del aire, la *laringe*, la *traqueo-arteria* y, por último, el *pulmón*, órgano doble alojado en el pecho ó tórax, y en el cual el aire circula por medio de los canales indefinidamente ramificados de los *bronquios*, que son prolongaciones de la *tráquea*. Diez y seis veces por minuto próximamente, el movimiento mecánico de las costillas y del diafragma produce la inspiración y luego la expiración del aire; funciones éstas, que deben verificarse por la nariz y no por la boca. Dos veces por minuto, toda la sangre del cuerpo atraviesa los pulmones, apoderándose del oxígeno del aire inspirado y que se halla reemplazado en el aire expulsado por una cantidad casi equivalente de ácido carbónico. Por razón de este envenenamiento continuo

—Todas estas cosas que V. nos dice debieran explicárnoslas en la escuela, en vez de llenarnos la cabeza con otras que á nada conducen—dijo muy oportunamente Juan.

—El saber no ocupa lugar, amigo Juan—contestó don Andrés;—y todo cuanto enseñan en la escuela es útil y necesario; lo que sucede es que todavía no se ha introducido, como debiera, en los programas escolares una asignatura que, con el título de *Higiene* (69) *preventiva*, enseñara estas y otras cosas por el estilo. La causa de esto es, en primer término, que los médicos no intervienen apenas en el régimen escolar y después el atraso en que se encuentra el pueblo, apegado á rutinas y malas costumbres. En cuanto al caso concreto que nos ocupa, se puede decir que los Poderes constituídos, los Gobier-

del aire por la respiración, es bueno airear cuidadosamente los medios donde se ha de permanecer largo tiempo (habitaciones, oficinas, etc.) ó en gran número (clases, salas de reunión, etc.).

(69) Parte de la Medicina que estudia los medios en que el hombre vive y las reglas á que éste debe sujetarse para que su existencia sea larga y exenta, lo más posible, de enfermedades. La observación de los preceptos de la Higiene es el medio más seguro de conservar la salud. Por el desarrollo y aplicaciones de esta importantísima ciencia en la época actual, se puede conjeturar que la *Higiene es la Medicina del porvenir*.

nos, no patrocinan la educación anti-alcohólica del pueblo por ser el alcohol un artículo que rinde inmensos ingresos á la Hacienda pública y además por tener en los expendedores de vinos y licores una poderosa ayuda ministerial para las elecciones. Se ha hecho necesario que la terrible y traidora tuberculosis (70) arrebate á diario víctimas sin cuento, para que la sociedad comience á preocuparse del alcoholismo que, según la clásica frase de un eminente doctor, *es la antesala de la tuberculosis*.

—Tiene V. razón, don Andrés; mucha parte de culpa la tiene la ignorancia que hay en los pobres. Diga V. á los jornaleros que dejen de beber aguardiente por la mañana para *matar el gusanillo*, y que no beban más que un cuar-

(70) Enfermedad producida por un bacilo específico, el *bacilo de Koch*, y que ataca especialmente los pulmones. La tuberculosis es una enfermedad extremadamente contagiosa, que invade, sobre todo, los organismos predispuestos por la herencia, el cansancio físico é intelectual, las bebidas alcohólicas, etc. Se localiza principalmente en el pulmón (tuberculosis pulmonar, tisis, enfermedad de pecho) ó en las articulaciones (tumor blanco, coxalgia, mal de Pott), aunque invade también los ganglios, la piel (lupus), etc. La tuberculosis se propaga por las ropas y utensilios de los tísicos y sobre todo por sus esputos: es una enfermedad curable en su principio higienizando al enfermo exterior é interiormente y, sobre todo, es una enfermedad perfectamente evitable.

tillo de vino al día, y dirán que es V. un animal y que no le quieren de médico ni de balde, porque no entiende una palabra del arte de curar.

—Es verdad, Juan; pero si esto comenzaran á estudiarlo de pequeños y á diario lo oyeran en la escuela, en casa y en la iglesia, mucho se adelantaría.

—Ya lo creo; pero como en lugar de lo que V. dice y sabe, oyen lo contrario, resulta que tienen por más cierto lo que dicen muchos que lo que dice uno solo, aunque éste sea médico y aquellos sean unos zotes que no saben donde tienen la mano derecha. ¡Cualquiera les hace creer que el vino no da fuerza y que es una tontería el refrán que dice «con pan y vino se anda el camino!»

—Y en esto último tienen razón; pero es el camino del hospital, del manicomio ó del presidio el que andan los que abusan del vino ó adquieren la costumbre de beber alcohol; y esto es tan cierto, que poco me costará el probarlo. Ya os he manifestado los mil trastornos que las bebidas alcohólicas producen en el individuo, y como los pobres no pueden soportar, por lo general, los gastos de una enfermedad, sobre todo si esta ad-

quiere el carácter crónico, de ahí que su cuerpo tenga que parar en un hospital. A este respecto os diré que es espantoso el resultado que arroja una estadística demográfica de los hospitales de París no ha mucho publicada: *una tercera parte* de las defunciones ocurridas en ellos, *se deben directamente al abuso de las bebidas alcohólicas!* ¡Qué terrible responsabilidad para los sociólogos y gobernantes! Por otra parte, el uso exagerado de esas bebidas produce en la generalidad de los casos una *enajenación mental* ó locura más ó menos pasajera y de carácter más ó menos pacífico. La embriaguez ó borrachera es, por sí misma, una locura ligera que produce á veces efectos rarísimos como el producido en Juan y que constituye un caso de la locura llamada de *auto-acusación* ó acusación de sí mismo: es tan cierto que esta clase de locura sólo se observa en los alcohólicos, que un autor francés que ha hecho estudios sobre el asunto, afirma «que cuando un hombre dice que ha matado á otro sin ser verdad, hay, en ciento, noventa y nueve probabilidades para que sea un alcohólico.» Pero esta falsa locura puede convertirse en verdadera y entonces el

borracho va á ingresar en un manicomio, y de persona se convierte en un ser desgraciado que no se distingue de los brutos más que en la forma. La influencia del alcohol en el desarrollo de la locura es tan manifiesta, que, por las estadísticas que yo conozco, resulta que un 50 por 100 de locos son locos alcohólicos. En aserto de esta verdad os citaré un hecho muy curioso: en Argel, provincia de la Argelia francesa, viven 1.258.000 árabes y 113 000 franceses; pues bien, en un año se han vuelto locos dos de los 1.258.000 árabes y catorce de los 113.000 franceses. Esto, que á primera vista parece extraordinario, no lo es si nos fijamos en que, según el Corán, libro sagrado de los árabes, á éstos les está prohibido en absoluto el uso de las bebidas alcohólicas. Por último, si se llevaran registros especiales de borrachos, se vería que los dos tercios de los condenados por delitos comunes, se hallarían inscritos en aquellos. Además, la experiencia prueba que la criminalidad está en relación directa con el alcoholismo y que la criminalidad alcohólica es generalmente una criminalidad precoz; ella, indudablemente, nutre las filas de la asquerosa banda de los *apa-*

ches de París y ella también sostiene la celebridad criminal de las no menos asquerosas clases sociales de los *chulos* de Madrid y de los *guapos* de Andalucía. En el Norte de España se observa que en las comarcas no vinícolas sus habitantes son sobrios, trabajadores é ilustrados y que en las que se recolecta mucho vino abundan la ignorancia, el despilfarro y la holgazanería. Como consecuencia de esto, los delitos de sangre son en mayor número en las segundas que en las primeras. Y basta por hoy; mañana continuaremos. Recoged todo y á casa.



Bajo el punto de vista médico, el alcoholismo puede ser *agudo* y *crónico*— así comenzó la conferencia siguiente don Andrés.—El alcoholismo agudo se halla constituido por el estado de embriaguez, cuyos efectos varían según diversas circunstancias y entre las cuales merecen citarse la herencia, la edad, la profesión y el estado de vacuidad (71) del estómago del individuo. Los efectos de la embriaguez son más rápidos en

(71) Estado del estómago cuando no contiene alimentos.

los hijos de los alcohólicos, que en los hijos de los que no lo son; en los jóvenes, que en los viejos; en los obreros que trabajan en fábricas cuyas industrias pueden dar lugar á desprendimientos de emanaciones tóxicas, que en los demás; en los individuos que están en ayunas, que en los que tienen el estómago ocupado por alimentos en regular cantidad. La embriaguez varía desde su forma más ligera hasta la que termina por la muerte del embriagado. De todos modos, sea en una ú otra forma, el que se emborracha es un ser asqueroso, indigno de vivir en sociedad: comienza por perder la dignidad, y ser el hazme reir de todos, y concluye, generalmente, por cometer actos criminales, siendo raro el borracho que no maltrata á su mujer y á sus hijos, seres desgraciados que no le han hecho otro daño que permitirle gastar en alcohol lo que quizá necesitaban ellos para saciar el hambre. Todo el dinero de la familia del alcohólico va á parar á la taberna, y poco á poco la holgazanería y la francachela diaria con sus camaradas, aparta del trabajo al aficionado á los licores y la miseria concluye por posesionarse de su hogar, no siendo raro

termine por pedir limosna el que, sin aquella mala costumbre, podría darla. No le importa que falte el pan en su casa, con tal de tener para saciar su sed alcohólica; ni le impresionan lo más mínimo la desnudez y el hambre de los suyos, siempre que él pueda jugar su partida de tute ó de mus en medio de las más inmundas libaciones y en una atmósfera infecta capaz de tuberculizar la más sana naturaleza. Algo de esto que se refiere á las tabernas, puede decirse de las botillerías, cafés y círculos de recreo, por lo que no me cansaré nunca de repetiros que cuando seáis mayores gastéis vuestros pulmones en aspirar el oxígeno (72) del aire (73) puro del campo y huyáis cuanto podáis de los recintos cerrados en que

(72) Cuerpo simple que con el nitrógeno constituye la parte respirable del aire y que es el agente de las combustiones. Es un gas incoloro, inodoro y sin sabor, muy esparcido en la naturaleza; según Lavoissier forma la quinta parte en volumen del aire de la atmósfera. Se combina con la mayor parte de los cuerpos simples; con el hidrógeno para dar agua, de la que forma las ocho novenas partes en peso. Es muy empleado en la industria y en la medicina; de él consumen grandes cantidades los enfermos que sufren ataques de *disnea* ó dificultad en la respiración.

(73) Fluido elástico que respiramos. Es una mezcla de varios gases, principalmente de oxígeno y nitrógeno, de los que contiene en volumen respectivamente 21 y 79 partes: encierra, además, cantidades relativamente grandes de *argón* (gas descubierto en 1894), ácido carbónico y vapor de agua, así como cantidades

se reuna mucha gente. El alcoholismo crónico lo adquieren no sólo los que con frecuencia se emborrachan, sino también los que á diario beben alcohol, aunque no lleguen á la embriaguez. Esta fase del alcoholismo produce, entre otros trastornos, digestiones penosas y fermentaciones anormales que son causa del olor característico del bebedor de alcohol; temblor de manos, bal-

pequeñísimas de otros gases. También contiene una multitud de partículas microscópicas en suspensión, entre las que se encuentran microbios, que pueden dar lugar en medios apropiados á fermentaciones y putrefacciones; algunos de estos microbios, al penetrar en los pulmones, pueden producir terribles enfermedades. El aire juega un importantísimo papel en la naturaleza, siendo indispensable para la vida de los animales y de las plantas; en el hombre lleva su oxígeno al *epithelium pulmonar* (células que tapizan la pared interior de los pulmones); sin él no pueden existir la respiración ni la combustión; es el medio de transporte del sonido; la industria lo utiliza como fuerza motriz en muchas circunstancias, por ejemplo, en la navegación y en los molinos de viento. La sociedad debe velar por que este tesoro vital se halle siempre en las mejores condiciones de pureza, procurando desarrollar la aireación en habitaciones y calles y prohibiendo en absoluto escupir en el suelo, porque los esputos al desecarse impregnan el aire con sus partículas que van á parar á los pulmones de los que lo respiran, produciendo la tuberculosis si aquellos esputos provienen de tísicos.

Galileo primero y después su discípulo Torricelli demostraron que el aire es pesado y hallaron que á 0° y á la presión ordinaria, un litro de aire pesa 1'293 gramos.

La masa de aire que rodea nuestro globo se llama *atmósfera*; esta masa de aire afecta la forma de un esferoide mucho más alargado que la Tierra y su espesor no parece ser mayor de setenta kilómetros. La atmósfera ejerce sobre todos los cuerpos que existen en la superficie del planeta que habitamos, una pre-

buceo (74), vértigos (75) y alucinaciones (76). Disminuye el apetito, sobrevienen el adelgazamiento y color terroso de la piel, las sacudidas convulsivas de los miembros y hasta los ataques de epilepsia (77), y, finalmente, llega la muerte precedida del delirio y de una hinchazón general del cuerpo. Es de notar también en los alcoholizados la laringitis (78) y faringitis (79) crónicas con

sión que se llama *presión atmosférica*, que es variable y que se mide por medio de un aparato llamado *barómetro*. Su valor medio es de 1.033 gramos por centímetro cuadrado; de suerte que la presión ejercida por la atmósfera sobre un hombre de regular corpulencia es de 17.000 kilogramos. A primera vista parece que este enorme peso que gravita sobre nuestro cuerpo, debiera aplastarnos; no es así, porque esa presión se halla contrarestanda por la reacción de los fluidos de que se halla lleno nuestro cuerpo. La presión atmosférica es la misma que la que produce una columna de mercurio de 76 centímetros de altura y de un centímetro cuadrado como base y que se toma como unidad (*atmósfera*) para medir las presiones de gases y vapores. A la *presión atmosférica* se debe la ascensión del agua en las bombas y no, como decían los antiguos, *al horror de la naturaleza al vacío*.

(74) Pronunciación defectuosa y difícil.

(75) Estado anormal en el que parece que todos los objetos giran alrededor y en el que se pierde el sentimiento del equilibrio en el espacio.

(76) Sensaciones morbosas que hacen ver los objetos y sucesos de modo distinto de lo que en realidad son y suceden.

(77) Enfermedad crónica, independiente de cualquier otra afección anterior ó que pudiera existir al mismo tiempo, y caracterizada por la pérdida del conocimiento y convulsiones, durante los accesos. A menudo es hereditaria y comienza en la niñez.

(78) Inflamación de la laringe.

(79) Inflamación de la faringe.

granulaciones (80) en la garganta, dando lugar á la voz particular que comúnmente se llama *voz aguardentosa*; su predisposición, como ya os he indicado, á adquirir la tuberculosis; su poca resistencia á los agentes morbosos ó productores de enfermedades, hasta el extremo de que los alcohólicos enferman más á menudo y más gravemente que los que no lo son y curan menos pronto; y, por último, su final que suele ser una pneumonía (81), una cirrosis hepática (82), una tuberculosis pulmonar ó el *delirium tremens* (83). Añadid á esto que el alcoholismo es factor decisivo en el 10 por 100 y causa auxiliar en el 20 por 100 de defunciones, como afirma el doctor Fernet en una memoria presentada recientemente á la Academia de Medicina de París, y comprenderéis que nunca se dirá lo bastante en contra del vicio de la bebida.

(80) Lesión orgánica consistente en pequeños tumores que se forman en las mucosas y en las superficies de las llagas.

(81) Inflamación del *parénquima* ó tejido pulmonar, producida por un microbio específico, el *pneumococo*. La pneumonía aguda se llama comúnmente *fluxión de pecho*.

(82) Inflamación crónica del hígado con aumento anormal del tejido que constituye el citado órgano.

(83) Acceso de delirio agudo con agitación y temblor de miembros. Esta enfermedad es particular de los alcohólicos.

—Papá, da miedo oír á V. hablar de ese modo: si le escuchasen los bebedores, no se arrimarían al alcohol ni con cien leguas. Yo, cuando sea hombre, ni vino de quina (84) he de querer, aunque me lo mande el médico—concluyó Pepe.

—Y harías bien, hijo mío; eso que acabas de indicar pertenece á otro aspecto de la cuestión y del cual no os diré sino que actualmente los médicos se preocupan de lo que se llama *alcoholismo terapéutico* y todos ó la mayor parte convienen en que hay que desterrar el alcohol hasta de la medicina; su empleo en la farmacopea (85) va disminuyendo muchísimo é indudablemente terminará por anularse. Como ya voy dando mucha extensión á estas explicaciones y todavía queda bastante por decir, entraré de lleno en la influencia del alcoholismo sobre la raza y os diré algo también de la manera de curar y evitar ese terrible azote social. Claro está, que si el alcoholismo influye sobre el

(84) Corteza amarga y febrífuga de unas plantas del género de las *rubiáceas*, que se crían en el Perú. De la *quina* se saca la *quinina*, que en forma de sulfato ó de clorhidrato es muy empleada en medicina, sobre todo para el tratamiento del *paludismo*.

(85) Conjunto de las recetas ó fórmulas que sirven para preparar los medicamentos.

bienestar del individuo y de la familia, no ha de dejar de hacerlo también sobre el porvenir de la raza humana y esta influencia no puede ser más nefasta y terrible. El alcoholismo es, desgraciadamente, hereditario y á este efecto dice M. Morel: «En la primera generación (86) aparecen en los hijos de los alcohólicos la inmoralidad, la depravación, los excesos alcohólicos y el embrutecimiento moral; en la segunda generación la embriaguez hereditaria, los accesos (87) maniáticos y la parálisis (88) general; en la tercera las tendencias hipocondriacas (89), la lipemania (90) y las tendencias homicidas; en la cuarta, en fin, la degeneración es completa; el niño nace imbécil ó idiota (91) ó adquiere este triste estado en su adolescencia (92).» Esto dice un médico eminente y las estadísticas vienen á co-

(86) Cada filiación ó descendencia de padres á hijos.

(87) Ataques, periódicos ó no, de una enfermedad.

(88) Privación completa ó disminución considerable del sentimiento y de los movimientos voluntarios.

(89) Que se refieren á la *hipocondría*, afección nerviosa que hace que el que la padece se muestre extravagante y melancólico.

(90) Género de enajenación mental caracterizada por una tristeza profunda.

(91) Que padece la idiotez, enfermedad constituida por una detención del desarrollo mental ligada á lesiones cerebrales, generalmente hereditarias.

(92) Edad de la vida que sigue á la infancia hasta la edad viril (de 14 á 25 años).

roborar su aserto, pues de 308 idiotas ha contado M. Howe 143 nacidos de padres etílicos y M. Demme señala de 114 casos de idiotez, 62 teniendo el mismo origen. El número de suicidios también se halla influído por el alcoholismo, hasta el extremo de poder asegurar que un 10 por 100 de suicidas son alcohólicos; y lo que es más grave todavía, que entre estos suicidas hay una proporción bastante notable de jóvenes menores de veinte años. Creo que con estos pormenores os daréis cuenta del desdichado porvenir de la descendencia del alcohólico; pero si pudiera quedaros alguna duda, se os desvanecerá indudablemente cuando os diga lo que el Dr. alemán Lehmann, de la facultad de Bonn, refiere de una familia de alcohólicos cuyas huellas ha seguido durante un siglo. Se trata de la descendencia de Ada Jurke, alcohólico vagabundo que nació el año 1740 y murió en 1808. Su posteridad se compone de 142 mendigos, 64 pensionistas de los asilos de caridad, 81 hijas *abandonadas* (93) y 76 criminales, de ellos 7 asesinos. M. Lehmann calcula

(93) Los lectores comprenderán el verdadero significado de la palabra *abandonadas* en este caso, y que no se ha puesto por no herir la inocencia de los niños.

que esta familia ha costado al Estado bajo forma de socorros ó de sostenimiento en los asilos y prisiones, la suma redonda de 7 millones de francos. Ved en qué proporciones tan espantosas influye el alcohol sobre el porvenir de la raza, sin contar con que á esto se puede añadir algo parecido á lo que respecto al individuo os he dicho; esto es, que las enfermedades infecciosas, sobre todo las grandes epidemias de peste (94), cólera (95), etc. barren las pobla-

(94) Nombre genérico de varias enfermedades epidémicas muy mortíferas y cuya característica hoy es la *peste bubónica*. La historia contiene terribles relatos de los estragos causados en la humanidad por espantosas epidemias de peste, siendo la mayor de todas la que con el nombre de *peste negra* asoló al mundo en el siglo XIV (1346-1353), hasta el punto de hacer desaparecer 25 millones de hombres en Europa y 23 millones en Asia. Hoy la peste se halla localizada en la Persia y en la India, de donde los buques y las caravanas la llevan á veces á las regiones más apartadas de aquellos países.

(95) Enfermedad infecciosa y epidémica, caracterizada por vómitos biliosos repetidos, deyecciones frecuentes y calambres dolorosos. El *cólera morbo asiático* se produce por la introducción en el intestino del *bacilo vírgula*, microbio descubierto por Koch en 1883. Esta terrible enfermedad es endémica (habitual) en la India, de donde llegó por primera vez á Europa el año 1832: ha invadido varias veces nuestro continente y en la actualidad parece que tiende á convertirse en endémica, como el tifus, entre los europeos. En tiempo de epidemia cólerica, es necesario más que nunca evitar los excesos y sujetarse á los preceptos de la higiene, sobre todo en lo que se refiere á no beber las aguas sin hervir ó filtrar y desinfectar con sulfato de cobre ó de zinc cuanto toquen los enfermos. En Europa es constante y común el *cólera nostras* ó *colerín*, que se desarrolla á fines de verano; es muy benigno aunque pre-

ciones alcohólicas, produciendo en ellas estragos mucho mayores que en los centros donde abundan las personas sobrias.

—¿Y no tiene remedio el alcoholismo, papá?—preguntó Pepe.

—Indudablemente, y á ponerlo tienen los esfuerzos de algunas naciones civilizadas. Voy á exponeros breves nociones del modo de curar la embriaguez y el alcoholismo individual, y después de pasar revista á las medidas que se han propuesto para disminuir y hacer desaparecer el alcoholismo colectivo, terminaré estas conferencias manifestándoos mi opinión sobre el particular y leyéndoos un interesantísimo cartel que, desafiando las iras de los taberneros y expendedores de vinos, aguardientes y licores de Francia, hizo fijar en todos los sitios públicos M. Mesureur. Primeramente os diré que la borrachera se disipa tomando el individuo paciente una taza de café concentrado y sin azúcar, ó también dándole á oler amoníaco (96). En cuanto á la curación

senta los síntomas del *cólera morbo asiático*. El *cólera nostras* se debe al aumento de virulencia del *colibacilo*, microbio que existe en el intestino del hombre y que de ordinario es inofensivo.

(96) Gas formado de nitrógeno é hidrógeno combinados y que se produce, generalmente, en las letrinas y

de la afición al alcohol, se preconizan como remedio la estrignina (97) en dosis diarias de un milígramo, y las inyecciones de sueros (98) anti-alcohólicos. Entre estos merece figurar el *siero anti-etílico* del doctor Ferrán, de Barcelona, y que debiera ensayarse en nuestra patria, ya que su autor es una gloria médica española y un verdadero apóstol de la humanidad: á su constancia y talento se debe la vacunación (99)

sitios donde haya sustancias animales podridas ó quemadas. Es incoloro, acre, cáustico, de olor penetrante, muy volátil, peligroso de respirar y soluble en el agua. Apaga los cuerpos en ignición.

(97) Veneno violento que se extrae de la *nuez vómica*.

(98) Líquido contenido en la sangre y en la leche y que se separa después de la coagulación. Los sueros empleados en medicina pueden provenir de la sangre directamente, ó ser preparados con sustancias minerales de modo que sean análogos en su composición mineral al suero de la sangre. Los primeros, llamados patológicos ó antimicrobianos, se extraen de animales inmunizados primeramente por una infección ó por medio de una vacunación, al objeto de que inyectados en otro animal sirvan para prevenirle, curarle ó inmunizarle contra la enfermedad infectada ó vacunada: ejemplos de esta clase de sueros son el antidiftérico y el antitetánico, que producen en la práctica inmejorables resultados. Los segundos, que reciben el nombre de fisiológicos, son también muy útiles en variados casos y enfermedades.

(99) Operación por medio de la cual se inocular á un individuo una sustancia (vacuna), con el objeto de conferirle la inmunidad contra una enfermedad parasitaria, infecciosa, determinada. La vacunación contra la viruela fué descubierta por el médico inglés Edward Jenner en 1775, aunque no la hizo pública hasta el año 1796 en que se hubo plenamente convencido de sus satisfactorios resultados: el Parlamento británico le concedió un premio de 500.000 francos. Este precioso des-

anti-colérica y grandes estudios y descubrimientos biológicos (100) que le han valido recientemente un premio extraordinario de la Facultad de Medicina de París. Los raros efectos de este suero como los de los demás anti-alcohólicos, son consecuencia de la acción defensiva de ciertas sustancias anti-tóxicas, llamadas *estimulinas*, que los venenos microbianos (101) desarrollan en la sangre y que se oponen á los efectos del veneno correspondiente. Esto mismo sucede con los venenos de origen

cubrimiento fué al principio muy combatido, pero hoy se practica en todos los pueblos civilizados, con resultados inmensos. En los países en que la vacunación y, sobre todo, la revacunación se verifican con escrupulosidad, ha disminuído la mortalidad, término medio, del 10 por 100 al 1 por 10.000, y de Alemania ha quedado desterrada tan asquerosa enfermedad, merced al rigor que en la vacunación se emplea.

Otra enfermedad cuyos terribles efectos han disminuído mucho, merced al procedimiento de la vacunación, es la rabia, de la que, aunque no se conoce todavía el micro-organismo que la produce, se sabe, por los descubrimientos del insigne químico Pasteur, que es curable en muchos casos por medio de inyecciones de médula de conejo, inoculado con un virus rábico muy activo. La medicina moderna procura sacar partido del grandioso descubrimiento de Jenner y es de esperar que muy pronto el cáncer, la tuberculosis, la sífilis y demás enfermedades infecciosas, que hoy son el terror de la humanidad, queden reducidas sólo á ser enfermedades de gentes ignorantes y descuidadas.

(100) Concerniente á la Biología, ciencia que tiene por objeto investigar lo que hay *de general* en los fenómenos vitales, lo que *es común* á todos los seres vivos: la Biología, como indica su nombre, *es la ciencia de la vida*.

(101) Segregados por microbios: estos venenos reciben el nombre de *toxinas*.

animal, vegetal y mineral. Fundados en esto los micro-biólogos (102), hacen beber alcohol á un caballo hasta que se acostumbra á él; lo sangran, toman su suero y lo inyectan (103) en animales á los que previamente se les haya dado alcohol: cosa rara, estos animales no pueden resistirlo y sienten una gran repulsión hacia el mencionado líquido. Aplicado esto al hombre, se verifican los mismos efectos, pero para que éstos sean verdaderos y de duración, se precisa que el enfermo tratado por el suero se halle lo más aislado posible de todo lo que pueda volverle á sus aficiones. No puedo decir si esto sucede también con el del doctor Ferrán; en la tarjeta que me envió recomendándomelo, me dice que la aversión que toman los enfermos hacia las bebidas alcohólicas, al serles inyectado su suero anti-etílico, es intensa y sostenida. Pronto sabremos, pues la ciencia avanza muy de prisa, si estos sueros son verdaderos y útiles remedios contra el alcoholismo. Y para terminar lo que á los procedimientos curativos del alco-

(102) Hombres de ciencia que se ocupan del estudio de los microbios.

(103) Introducción de líquidos, por medio de presión, en los tejidos orgánicos vivos ó muertos.

holismo individual se refiere, os diré, sólo á título de curiosidad, que también se ha empleado el hipnotismo (104) para estos efectos, alcanzándose en algunos casos un éxito satisfactorio, aunque con las mismas prevenciones que para los sueros anti-alcohólicos, en cuanto á la consolidación de los resultados obtenidos. Quisiera haber terminado hoy estas lecciones, pero es tarde y no hay más remedio que dejar lo que resta para mañana.

Reunidos al día siguiente los personajes de nuestra historia bajo el emparado del huerto de don Andrés, comenzó éste su última conferencia del modo siguiente:

—Las medidas sociales tomadas en contra de la plaga alcohólica son muchas y variadas: desgraciadamente tenemos que prescindir en este extremo de la nación española, porque sus Gobiernos poco ó nada han hecho para li-

(104) Conjunto de fenómenos á que se halla sometido un individuo, llamado *medium*, en quien se ha provocado un sueño artificial. Durante el estado hipnótico, el *medium* ejecuta movimientos y acciones de acuerdo con la voluntad del hipnotizador y que no ejecutaría en su estado normal. Se han hecho aplicaciones del hipnotismo en el tratamiento de algunas enfermedades mentales.

brarnos de sus mortíferos efectos. Únicamente por el Ministerio de la Gobernación se dictó la ley de 3 de marzo de 1904 sobre el *Descanso dominical*, en cuya ley se prohíbe la apertura de las tabernas los domingos y cuyo extremo no se ha llevado á la práctica hasta los últimos meses del año pasado, habiendo levantado la obligación del cierre numerosas protestas por parte de los interesados: por el mismo Ministerio se han promulgado las RR. OO. de 6 de febrero de 1906 y 20 de enero de este año, la primera creando la *Comisión permanente contra la tuberculosis* y la segunda aprobando el reglamento por que se ha de regir dicha Comisión y cuyo reglamento establece la división de la misma en secciones, una de las cuales, la 7.^a, tiene por misión la *lucha contra el alcoholismo, la averiosis* (105) y la *neisserosis* (106); sin que todavía se puedan notar sus efectos, por no haber empezado á funcionar. También, por una reciente R. O. del Ministerio de Instrucción Pública y Bellas Artes, se prohíbe

(105) Mal de la avería, sífilis. Los nombres de averiosis ó mal de la avería, con los que se pretende sustituir el de sífilis, provienen de la obra dramática francesa *Les avariés*, de Brieux.

(106) Gonococcia, blenorragia.

á los expendedores de bebidas alcohólicas desempeñar el cargo de vocal de las Juntas locales de primera enseñanza en las poblaciones menores de 10.000 almas. En cambio y aparte de lo que la atenuación de los delitos por la embriaguez y que nuestro Código penal establece, pueda contribuir al desarrollo del alcoholismo y de la criminalidad, el ministro de Hacienda español ha desgravado recientemente los vinos comunes, librándoles del impuesto de Consumos en las capitales de provincia desde el 1.º de enero de este año; con esta antihigiénica y antisocial medida se conseguirá un descenso en el precio de aquél artículo y un aumento en la fabricación clandestina de los aguardientes y licores, circunstancias ambas que se han de sumar, indudablemente, para acrecer el desarrollo del vergonzoso vicio de la bebida. ¡Cuántos mayores beneficios hubiera hecho ese señor ministro al pueblo en general si, desgravando la carne en vez del vino, hubiera cargado proporcionalmente los derechos de Consumos de aquella á los vinos y licores! Dejemos á nuestro pueblo que, en todas las cuestiones vitales para sus habitantes, va siempre rezaga-

do respecto de los extranjeros y veamos, muy á la ligera, lo que hacen las demás naciones en contra del alcoholismo. Uno de los puntos de vista en que más han fijado la atención los sociólogos é higienistas ha sido la disminución del número de despachos de bebidas alcohólicas, lográndolo unas veces por medio de leyes y disposiciones que restringen su apertura y otras monopolizando la venta, fabricación y rectificación del alcohol. Entre las primeras he de citaros como modelo la disposición de M. Augagneur, célebre alcalde de Lyon, «prohibiendo abrir nuevos despachos de bebidas á una distancia menor de 250 metros de los cementerios, de los edificios consagrados á un culto, de los asilos y hospitales, y de las escuelas primarias, colegios y demás establecimientos de instrucción pública.» En cuanto á las naciones que van á la cabeza de las que más trabas ponen á la apertura de despachos de bebidas y licores, se hallan los Estados Unidos de América, en los que se exige por cada licencia para establecer aquellos, la suma de mil dollars ó sean 5.000 francos, siendo también digna de mención, en este sentido, Inglaterra, cuyo Parla-

mento estudia en la actualidad un *bill* (proyecto de ley) con el objeto de hacer desaparecer en catorce años las 32.000 tabernas y *bars* que en aquella nación existen; prohibiendo la admisión de niños menores de 10 años en esas tabernas y *bars* y reglamentando la cantidad de bebidas que estos niños han de consumir con aquiescencia de sus padres. En otro orden, Suiza, Rusia, Noruega y Suecia tienen más ó menos monopolizada la industria alcoholera, y recientemente la Dirección general de las Aduanas suizas exige para la importación de los vinos un certificado de su análisis. Pero el país que bate el *record* en la lucha contra el alcoholismo es el Gran Ducado de Finlandia, cuyo Senado ha votado una ley por la cual quedan prohibidas en aquel estado desde 1.º de julio de 1909 la fabricación é importación de toda clase de bebidas alcohólicas. Además de estas medidas más ó menos radicales, se han tomado otras, tales como el aumento de los impuestos sobre el alcohol y las bebidas en que entra como componente, la creación de sociedades de templanza y asilos para bebedores y la introducción de nociones anti-alcohólicas en los pro-

gramas de enseñanza. No quiero pasar desapercibido el siguiente detalle: el sultán de Turquía tiene prohibido el consumo de bebidas alcohólicas en todos los establecimientos públicos y merced á esta prohibición, que se refiere á los musulmanes, en el barrio de Pera, el mayor de Constantinopla, han descendido los crímenes en un año de 23 á 15 y las faltas por embriaguez de 680 á 188. ¡Esto, como comprenderéis, no necesita comentarios! Y vamos ahora á lo que á mí se me ocurre sobre el particular. Es indudable que las medidas que, en tesis general, os he bosquejado contribuyen en más ó menos á la disminución del alcoholismo, pero á mi juicio lo que más puede influir á hacer mayor esa disminución, es la *iniciativa privada* con su educación anti-alcohólica en la escuela, el taller, el cuartel y la iglesia; con sus sociedades de templanza; con su enseñanza pública por medio de artículos en periódicos y de carteles en los sitios más concurridos, y, por último, con el impulso que los médicos, verdaderos apóstoles de la humanidad, pueden dar en el domicilio de sus clientes á la lucha contra el alcoholismo. Si á los esfuerzos del maestro en la escue-

la, del patrono en la fábrica, del oficial en el cuartel, del sacerdote en la iglesia, del publicista en el periódico, los libros y el cartel y del médico en el domicilio particular, se unen los del gobernante promulgando buenas leyes higiénicas y los de las autoridades gubernativas y municipales, castigando al que se embriaga y prefiriendo para los goces de los derechos comunales al sobrio y al abstinente, el alcoholismo sufriría un rudísimo golpe y la humanidad desterraría en absoluto la perniciosa costumbre de beber alcohol. Ejemplo palpable del poder de la iniciativa privada y del tratamiento que podríamos llamar *moral*, lo tenemos en nuestro amigo Juan, rescatado por nuestros consejos y amistad al vicio de la bebida y como consecuencia de ello ahí están su buena esposa y vuestros simpáticos amiguitos, sus hijos, felices y contentos.

—Ya lo creo, don Andrés, y que nunca podremos agradecer á ustedes lo mucho que han hecho por nosotros— manifestó la mujer de Juan.

—Como os prometí—continuó don Andrés,—voy á terminar estas beneficiosas conferencias leyéndoos un cartel que, como ya os dije anteriormente, se

fijó en los sitios públicos de París y que levantó las protestas y suscitó las iras de los expendedores de vinos y licores, por las terribles verdades que en sus palabras encierra. El cartel lleva por lema *El alcoholismo y sus peligros* y dice así:

«El alcoholismo es el envenenamiento
«crónico que resulta del uso habitual
«del alcohol, aun cuando no produzca
«embriaguez.

«Es un error creer que el alcohol es
«necesario á los obreros que se entre-
«gan á trabajos corporales y que da
«fuerzas al que lo bebe; la excitación
«artificial que produce desaparece bien
«pronto para dejar su puesto á una de-
«presión nerviosa acompañada de debi-
«lidad; en realidad, el alcohol no es
«útil á nadie; es perjudicial á todo el
«mundo.

«La costumbre de beber aguardiente
«conduce rápidamente al alcoholismo;
«pero las bebidas llamadas higiénicas
«contienen también alcohol; no hay más
«que la diferencia de dosis: el hombre
«que todos los días bebe una cantidad
«inmoderada de vino, de sidra ó de cer-
«veza, llega á ser, seguramente, tan al-
«cohólico como el que bebe aguar-
«diente.

«Las bebidas llamadas aperitivos
«(ajeno, vermou, amargos), los licores
«aromáticos (vulnerario (107), agua de
«melisa (108) ó de menta (109), etc.) son
«las más perniciosas, puesto que contie-
«nen, además del alcohol, esencias que
«son también venenos violentos.

«El hábito de beber lleva consigo la
«desafección á la familia; el olvido de
«todos los deberes sociales; el horror
«al trabajo; la miseria, el robo y el
«crimen.

«Ese hábito conduce por lo menos al
«hospital; porque el alcoholismo engen-
«dra las más variadas y mortales enfer-
«medades; las parálisis, la locura, las
«afecciones del estómago y del hígado,
«la hidropesía (110); es una de las cau-
«sas más frecuentes de la tuberculosis.
«Por último, complica y agrava todas
«las enfermedades agudas; una fiebre
«tifoidea (111), una pneumonía, una eri-

(107) Líquido alcohólico que lleva en infusión la planta llamada *vulneraria*.

(108) Alcoholato fabricado con una planta de la familia de las labiadas, llamada *toronjil*.

(109) Alcoholato aromatizado con la planta labiada llamada *menta* ó *yerba-buena*.

(110) Enfermedad constituida por la acumulación de serosidades en alguna parte del cuerpo y más comunmente en el abdomen.

(111) Enfermedad contagiosa, infecciosa, de localización intestinal y que ataca sobre todo á los individuos raquíticos y débiles. La fiebre tifoidea se debe á

«sipela (112), que serían benignas en un
«hombre sobrio, matan rápidamente al
«bebedor de alcohol.

«Las faltas de higiene alcohólica de
«los padres recaen sobre sus hijos; si
«éstos llegan al primer mes de su exis-
«tencia, están amenazados de ser idio-
«tas ó epilépticos, ó son un poco más
«adelante arrancados á la vida por la
«meningitis tuberculosa ó por la tisis.

«Para la salud del individuo, para la
«existencia de la familia, para el porve-
«nir del país, el alcoholismo es uno de
«los azotes más terribles.»

Este precioso cartel antialcohólico y
que, como véis, es un resumen de cuan-
to os he explicado, está redactado por
el Consejo de vigilancia de la Asisten-
cia pública, de París. En España debie-
ran ponerse carteles por el estilo, tanto
en las escuelas como en los demás esta-

la infección del organismo por un microbio descubier-
to por Eberth en 1882 y aunque endémica en las po-
blaciones de alguna importancia, se convierte á veces
en epidémica: se trasmite principalmente por las aguas
contaminadas, hecho que se verifica en París cada vez
que hay que dar para el consumo las aguas del Sena.
Es una enfermedad grave y de convalecencia larga,
necesitando como ninguna una higiene y limpieza es-
merada en el enfermo y una desinfección escrupulosa
de la habitación que ocupe.

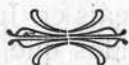
(112) Enfermedad infecciosa, á veces grave, carac-
terizada por la inflamación superficial de la piel y pro-
ducida por un microbio específico, el *streptococo*.

blecimientos públicos. He terminado lo que me había propuesto deciros del alcohol y de las consecuencias fatales que acarrea el beberlo: no olvidéis, los que me habéis oído, estas enseñanzas, en la seguridad de que, no probando el vino ni los licores, teneis mucho adelantado para ser ciudadanos útiles tanto moral como corporalmente y para que vuestra vida sea larga y provechosa para vosotros y vuestros semejantes. Y ya no me queda, hijos míos, más que recomendaros veáis en Juan y su familia amigos queridos que son iguales á nosotros, puesto que son buenos, aunque su fortuna no pueda compararse con la nuestra: y á vosotros, amigos míos, os deseo que la felicidad que he procurado daros, os dure tanto como vuestra vida.

—Muchas gracias, don Andrés;—exclamó Juan—como pobres é ignorantes que somos, no podemos pagar á ustedes lo que por nosotros han hecho; que el Cielo les colme de bendiciones y de toda clase de dichas y favores.

—Así sea;—contestó la mujer de Juan—no olvidando, hijos de mi alma, que si'no por estos buenos corazones, seguiríamos tan desgraciados como antes.

Salieron todos del huerto, dirigiéndose á su casa, para proseguir al día siguiente la vida inocente y feliz de los virtuosos y de los buenos.





Los preceptos que comprende la **Cartilla sanitaria** redactada por el concejal y médico don Cayetano Melguizo y aprobada por el Excmo. Ayuntamiento de Logroño, que han de ser desarrollados en opúsculos como el titulado **El Alcohol y sus perniciosos efectos**, que se refiere al primero de los citados preceptos, son los siguientes:

1.º No abuses del vino ni bebas licores. En los países en que más bebidas alcohólicas se consumen, están muy extendidas la locura y la criminalidad y mueren más individuos tuberculosos. Ten presente que el agua es la bebida higiénica por excelencia.

2.º No toques alimento alguno sin haberte lavado las manos y mucho menos si has tenido contacto con algún enfermo.

3.º No comas nada que deje otro en su plato, ni uses sus cubiertos, ni bebas en su vaso. La sífilis y la tuberculosis se propagan muy fácilmente por faltar á este precepto.

4.º Ventila bien tu casa todos los días y no dejes brasero en la habitación cuando vayas á dormir, porque el ácido carbónico que desprende puede causarte la muerte. Trasnocha poco y madruga mucho.

5.º No uses ropas que otro haya llevado si no es la blanca que la puedes hervir, y no tomes muebles usados sin conocer su procedencia.

6.º No limpies tu casa levantando polvo; riega los suelos antes de barrerlos; frota con cuidado y no sacudas, que el polvo que levantes puede sembrarte de bacilos tuberculosos el pulmón al respirar y hacerte tísico.

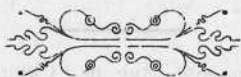
7.º Si alquilas alguna habitación no pases á ocuparla sin que antes la blanqueen y desinfecten, obligando á que piquen alguna alcoba ó cuarto si habitó en ellos enfermo tuberculoso.

8.º Acostúmbrate y acostumbra á los individuos de tu familia á no escupir en el suelo. El esputo impregna las partículas de polvo que luego vemos agitarse en el aire y que penetran en los pulmones al respirar, haciendo siembra en los mismos de los bacilos que pudiera tener el individuo que escupió.

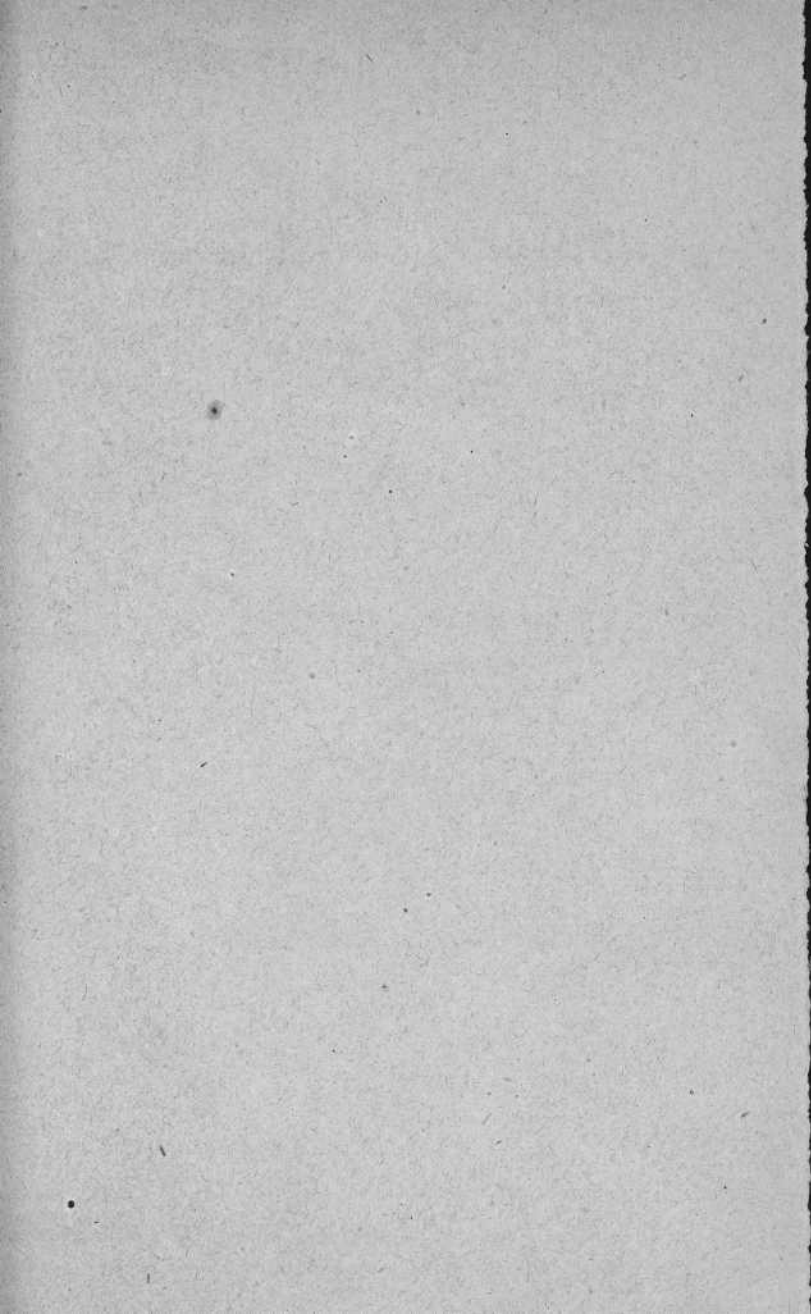
9.º Si tienes algún enfermo en casa, no permitas estén en su habitación más personas que las que lo han de cuidar, sobre todo si la enfermedad es contagiosa. Esto te indica que no debes ir á casas donde haya enfermo, si no eres necesario para su cuidado.

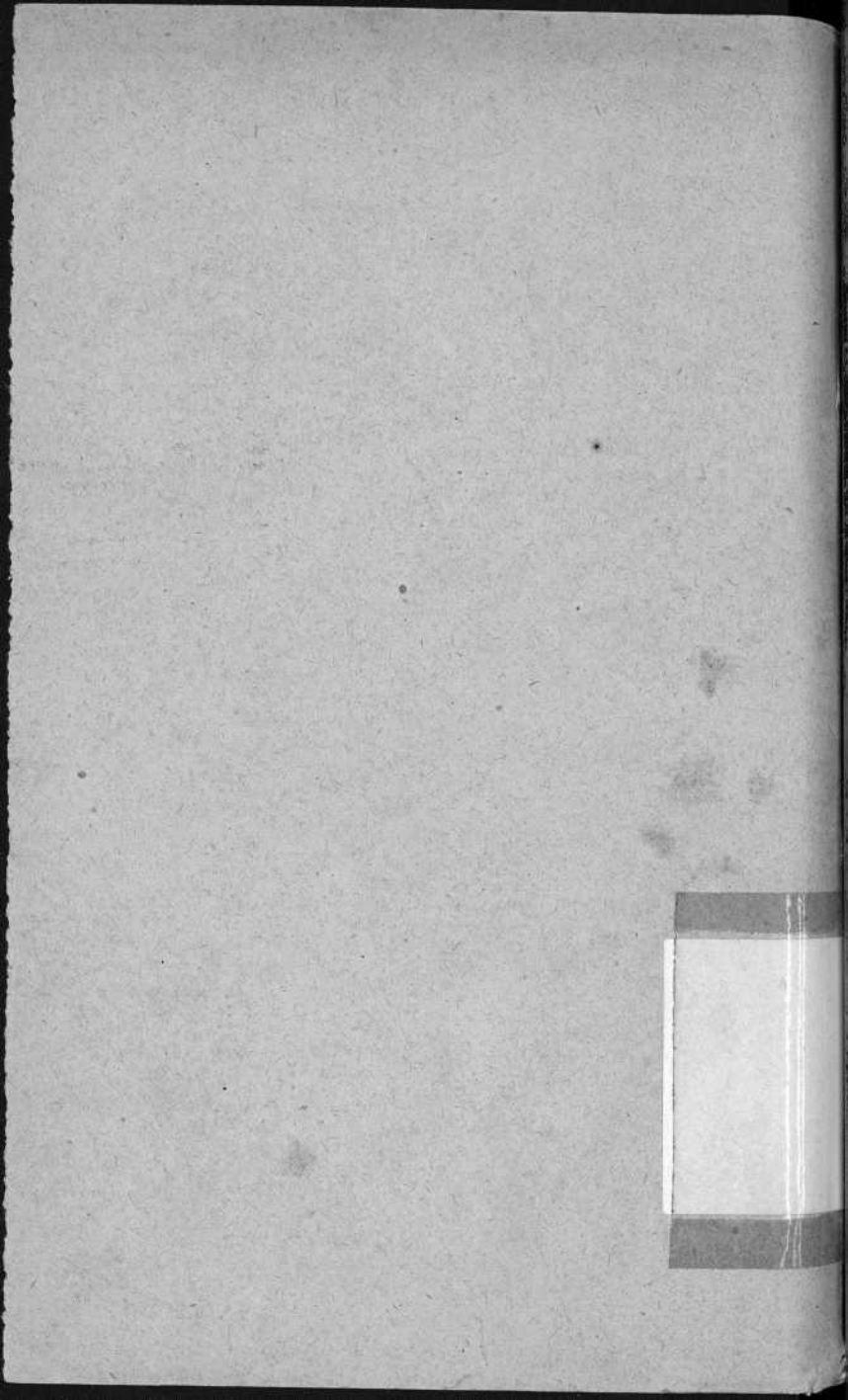
10.º Vacuna á tus hijos á los dos meses y revacúnalos á los diez años; dales de mamar hasta los catorce meses y evita en todo tiempo su glotonería; lávalos y pónles ropa limpia lo más á menudo posible y siempre que la ne-

cesiten; procura que hagan ejercicio diariamente al aire libre y prohíbeles en absoluto el uso del tabaco; incúlcales el amor al trabajo, el odio al vicio, el respeto á lo ajeno, el socorro á la desgracia y la veneración á la ancianidad. De este modo los criarás sanos, fuertes y virtuosos.



LOGROÑO.—IMP. DE LA RIOJA





21

1