

El baño en Caracas en 1906

Oscar Agüero

El baño personal, diario, hoy es una rutina tan general y aceptada que muy poca atención se le presta en la literatura médica y no médica. En Venezuela, a fines del siglo y al comienzo del presente hay muchas publicaciones sobre las aguas de Caracas y de otros sitios del país, especialmente relativas a las aguas minerales, pero solamente encontramos una que comenta, específicamente, varios aspectos del baño diario, en entregas sucesivas de la revista "Las Clases Médicas" en los años 1906 y 1907, con la firma del Dr. Segundo M. Alcántara (1). Por considerarlo de interés histórico, reuniremos los 9 artículos en un solo, textualmente reproducidos.

"El Baño"

"Hablaré hoy á mis lectoras de un asunto tan conocido en apariencia, que bien pudiera ser apreciado como una trivialidad, el hecho de dedicarle algunos momentos de consideración y estudio; empero, no obstante aquella apariencia, la materia es importante, más que todo por las erróneas ideas que aún viven entre nosotros con referencia á ella: tal materia es El Baño.

Entre nosotros se cree generalmente que el baño es de lo más sencillo é inocente; que á cualquiera hora y en cualesquiera condiciones se puede tomar, y que son indiferentes los medios, la duración, la hora y aun el estado individual en el momento mismo del baño.

De aquí la multitud de trasgresiones que constantemente se cometen en los preceptos de la Higiene, aun por personas de edad y discreción, y las tristes consecuencias que en ocasiones corresponden á un baño intempestivo ó imprudente.

Muchas de las enfermedades que aquejan á la adolescencia tienen su origen en baños torpemente solicitados.

Es necesario, pues, que la madre, desde las primeras lecciones que para lo porvenir proporciona al niño, llame á éste la atención, sobre lo delicado que es el baño, y respecto á lo estrechamente que está

ligado á la salud del cuerpo y á la del alma.

En otros tiempos, cuando Caracas no estaba tan rodeada de muros y las calles principales no se extendían hasta las orillas de los ríos Anauco y Guaire, era costumbre entre los chicos de las escuelas, cuando por cualquiera circunstancia se tenía medio día libre, reunirse y semejante á bulliciosa bandada de alegres pájaros irse á cualquiera de los dos ríos citados á darse un baño larguísimo, á pleno sol, después de los violentos ejercicios que son de suponerse en muchachos traviesos y en medio de la llanura verde que los incitaba á la carrera y al pleno goce de la momentánea libertad.

Pertenecí á unos de esos grupos y ví agotarse en flor muchos jóvenes en los cuales había derecho á fundar hermosas esperanzas. Entonces no pude darme cuenta exacta de lo que pasaba: hoy puedo asegurar que la mayor parte de aquellas pérdidas prematuras se debió á la imprudencia de nuestros baños.

Para los tiempos actuales muchas de aquellas condiciones propicias á la comisión de tantos desatinos se han modificado profundamente, pero no creo inútil por completo la exposición de mis recuerdos, por que nunca estarán demás el cuidado y la constancia con que se observen los preceptos de la higiene.

El baño, como el ejercicio no es solamente un placer y un recurso de que puedan valarse los educacionistas como de resorte para los efectos de la disciplina: es también una necesidad y, en muchísimas oportunidades, un agente terapéutico que manejado hábil y oportunamente proporciona resultados sorprendentes.

Si mal no recuerdo, asegura Plinio el joven *que durante seiscientos años no se conoció otra medicina en Roma*, y es sabido á qué grado de refinamiento llevaron los romanos el uso del baño, cuando éste llegó á constituir, por decirlo así, una de las líneas características de una época y de la fisonomía de sus costumbres.

Estimo, pues, innecesario el detenerme más en la

apreciación de sus importancia.

Qué cosa es el baño?

Hé aquí cómo lo define un escritor español de nuestros días: *Llámase baño á la inmersión total del cuerpo, ó de una parte de él en un medio de distinta densidad que el aire atmosférico, ya sea líquido, gaseoso ó vaporoso. Algunos autores admiten los baños de substancias sólidas (de orujo, de tierra, de salvado etc.); si estos se emplean, es con un objeto terapéutico.*

La anterior definición nos hace ver que el baño puede dividirse en general, parcial ó local, y que según la materia elegida puede dividirse en líquido, gaseoso ó pulverulento (el baño de sustancia sólida como la tierra, la arena etc., no puede usarse sino en forma de polvo más ó menos fino).

Las otras divisiones del baño son: naturales y artificial; fríos, templados y calientes; cortos, medianos y largos; pasivos y activos.

De cada uno de ellos iré tratando, y al hacerlo anotaré los abusos que se cometen, los peligros que ofrecen y las ventajas que de ellos pueden derivarse.

La materia es muy extensa y muy interesante: voy, pues, á tratarla detenidamente. Empezaré en el próximo número.

-.-

En la primera división del baño quedó establecido que este puede ser *general, parcial ó local*.

Mas estando los baños parcial y local determinados por causas que no pueden dejar de atenderse, ya sean motivos de aseo, ora indicaciones terapéuticas, esas mismas causas fijarán siempre las condiciones y circunstancias de tales baños. En consecuencia, no entran éstos en las consideraciones generales que me propongo hacer, y de aquí el que sólo deba referirme al *baño general*.

Tres clases pueden admitirse en el baño general, según las circunstancias especiales que lo determinan:

- A Baño por placer.
- B Baño por aseo.
- C Baño como agente medicinal.

Este último tampoco podrá ser objeto de mis consideraciones en estos artículos, porque pertenecen á una sección especial de la terapéutica, y sus reglas, leyes y propósitos forman la parte de la ciencia llamada *hidroterapia*.

Hablaré, pues, del baño, como placer gratísimo

aunque en ocasiones puede hacerse peligroso y que puede llegar hasta la categoría de verdadero y saludable ejercicio, si está unido á la natación.

Todo baño, sean cuales fueren las causas que le dan origen y los fines que se persigan, para estar ajustado á las previstas leyes de la higiene, debe satisfacer las siguientes condiciones:

Por parte del baño.

1º Estar en la sombra;

2º Estar á cubierto de corrientes de aire intespestivas; y

3º Que el agua sea corriente, ó por lo menos renovable.

Por parte del individuo:

1º No estar fatigado;

2º No estar bajo la impresión de ninguna emoción violenta; y

3º No estar en el período de la digestión estomacal.

Voy refiriéndome en todo al baño de inmersión.

El baño de *regadera* y el de *caballo* no son sino modificaciones del de inmersión: de cada uno hablaré en particular.

Las dos primeras condiciones por parte del baño son muy importantes porque tienen por objeto evitar á todo trance los enfriamientos (vulgo, *resfriados*) cuyas consecuencias (pleuresías meningitis, etc) pueden llegar á revestir tanta gravedad y aún á ser puerta de entrada para enfermedades hasta hoy estimadas incurables, como la *tuberculosis*.

De aquí se deduce que los baños de los muchachos, aquellos baños que nos dimos una porción de individuos que hoy somos Jefes de familia, ó algo semejante, son el colmo de los dislates en materia de baños.

Un poco menos puede decirse de la práctica de aquellas personas que acostumbran mojarse primero la frente, luego los brazos etc; esto es un procedimiento detestable: el cuerpo debe entrar todo á un mismo tiempo en el agua; casi lo mismo puede decirse de aquellos individuos que se desvisten para *refrescarse*: se debe entrar en el agua INMEDIATAMENTE después de haber quedado sin el habitual abrigo.

La razón de este precepto se conocerá más adelante.

De aquí se desprende que proceden muy mal los caraqueños que, cuando pasan algunos días en La

Guaira ó en sus alrededores, se bañan en el mar ó en agua dulce dos ó tres veces al día y que creen quedar disculpados invocando la *insoportabilidad* de la misma fastidiosa temperatura que ellos van buscando para aprovecharse de ella.

No debe nunca perderse de vista que en las costas y, en general, en toda zona ardiente, los enfriamientos son demasiado frecuentes, por más que no siempre sea posible apreciar sus resultados.

No es que los puertos *dan fiebre*; es que las procuran los individuos que á ellos llegan.

La mayor parte de las afecciones de las mucosas, en los puertos, se deben á esos enfriamientos ocasionados por la falta de discreción de los individuos aun cuando á veces proceden obedeciendo á prescripciones facultativas.

El baño de mar debe hacerse siempre en el establecimiento especial que, ofreciendo á cada cliente su celda para el cambio de vestido y resguardo de las prendas, le proporciona el medio de evitar el enfriamiento al tiempo de desvestirse.

Para que el baño libre, el baño de la playa, no produzca inconveniente, es necesario que se realice entre cinco y seis de la mañana, esto es, un poco antes de aparecer el sol sobre el horizonte, porque á esta hora no hay brisa -propicia para el enfriamiento- y la fatiga producida por el acceso á la playa es menor que en cualquiera otra hora, en razón de la frescura del ambiente.

Muchas personas creen que el enfriamiento en el baño no es posible si se lleva el vestido de baño.

Debe hacerse una distinción: los vestidos de baños para hombres que se entregan al ejercicio de la natación son muy pequeños, apenas se extienden de la cintura al arranque de los muslos y debe ser así para dejar libre al hombre todos sus movimientos; en consecuencia, tales vestidos no protegen del enfriamiento al cuerpo y si frecuentemente no vemos enfermos á los nadadores es porque el ejercicio de natación es la protección real contra el enfriamiento. De lo cual se deduce que para que el vestido de baño sea verdaderamente protector, debe cubrir el cuerpo desde el cuello y los hombros hasta las pantorrillas: tal es el vestido de las damas inglesas, quienes además usan para bañarse, principalmente en los baños de mar, una gorrita, especie de sombrero que las defiende un poco de los rayos del sol.

Todo esto puede comprobarse en cualquiera playa de balneario.

La aserción de que el agua no debe ser estancada,

digamos, no debe de ser de pozo, ó á lo menos debe ser renovable, está justificada por muchas razones.

A nadie se le escapa cuántos inconvenientes puede y debe ofrecer para cada individuo el agua en que anteriormente se han bañado cuatro ó cinco personas, ni le será extraño que tal agua sea nociva por la multitud de cuerpos orgánicos que cayendo á ella, y después de prolongado contacto, dan origen á gran número de sustancias químicas que pueden ser absorbidas por el individuo en el momento de bañarse y ocasionarle fatales resultados.

Ni hay tampoco persona alguna que tratando de darse un baño de placer pueda admitir el agua de un pozo, que casi siempre está más caliente de lo regular y que reposa sobre una amalgama ascosa de gérmenes en amenazador maridaje.

Esto aparte de que en las aguas empozadas pueden desarrollarse plantas que hagan temerario el baño, ó que puedan influir desfavorablemente en la salud individual y aún en la salubridad pública.

Antes de pasar á considerar las condiciones individuales del baño, veamos los efectos fisiológicos de éste; y empecemos por el baño frío, que es siempre el baño de placer.

Oigamos á uno de los higienistas del día, hablando de los baños líquidos, de agua (*)

“Estos baños obran modificando la condiciones del medio que nos rodea, según Rostán;

1º Por la presión del agua, medio más denso que aquel donde existimos ordinariamente, á cuyo efecto puede atribuirse en parte la constricción del pecho y la dificultad de respirar en los primeros instantes de la inmersión;

2º Por el contacto de mayor número de moléculas que activa ó aumenta la adición ó la pérdida de calórico;

3º Por la sensación de temperatura que se experimenta;

4º Por la absorción del agua y cambio de peso, siendo más considerable en el baño templado;

5º Por la acción del agua sobre la piel, como el rebladecimiento, la imbibición;

6º Por el obstáculo que forma, impidiendo el contacto del aire y la descomposición de este gas en la superficie de la piel;

7º Por la sustracción de los cuerpos extraños que ensucian é irritan la piel; y

8º Algunas veces por el choque del líquido”.

Por la anterior enumeración se puede ver cuán

complicada es la acción del baño y con cuánta facilidad se cae en un abuso ó en un error.

Empero las reglas que deben servir de guía son muy sencillas y muy fáciles de fijar.

A ellas contraeré mi atención en el proximo número, por haberme extendido ya demasiado en el presente.

-.-

El baño frío es un placer delicioso, muy apetecido entre nosotros y que para algunos individuos llega á ser un verdadero vicio, con todas sus tiranías; pero es espada de dos filos que debe ser manejada con discreción y conciencia, porque si bien cuando corto es *tónico*, cuando largo se torna *sedante*.

Esta es una ley que no debe perderse nunca de vista, para llegar con seguridad al fin que se desea alcanzar.

En el baño frío se buscan dos fines, 1º la impresión agradable, hasta cierto punto voluptuosa, del cambio violento del medio, y 2º la sustracción de calórico que produce en el cuerpo una sensación de bienestar general que nada puede suplir.

Estos dos fines están tan estrechamente relacionados con las condiciones en que debe hallarse el individuo que va á tomar el baño, que no es posible tratar un asunto sin caer inmediatamente en la consideración del otro.

Estudiémoslos así enlazados.

Aquella impresión voluptuosa produce en el sistema nervioso cierto estímulo que el individuo no le es dado dominar y que por consiguiente no debe solicitar en momentos en que, sumándose á otra excitación, puede adquirir tal intensidad que vaya á tener consecuencias perjudiciales, bien sobre los centros nerviosos, ya sobre el sistema vascular, ó acaso sobre entrañas importantes.

De aquí la prohibición de tomar *baño frío* cuando se está bajo el influjo de un acceso de ira, de una emoción dolorosa ó de una de esas impresiones que sobrecogen el espíritu como el terror, una sorpresa profunda, un desencanto, ó una de las indecibles amarguras de que está erizado el camino de la vida.

De Europa nos está viniendo últimamente la relación de un nuevo castigo que la barbaridad de la fuerza y del abuso del poder están poniendo en práctica, y que consiste en cojer al individuo víctima, al que se va á castigar, en el momento de mayor furia y excitación, y, por la fuerza, encerrarlo en un cuarto donde se desata sobre él una ducha fría,

violenta y en tal abundancia que en pocos segundos acaba con la cólera más soberbia; pero hasta hoy se ha tenido celoso cuidado en no dejar traslucir los efectos desastrosos que en la salud de las víctimas ha tenido tan brutal procedimiento, que ni con las bestias debe usarse.

Tengan las madres en cuenta todo lo que expongo, para que se abstengan de bañar sus pequeñuelos en momentos de furia, de luchas ó de sensaciones depresivas; los niños son en extremo delicados, y á veces un solo descuido, una sola trasgresión de las leyes de la higiene, viene á ocasionar un trastorno, un desequilibrio en la salud, que durará tanto como la persona misma que en tal desgracia ha caído.

De igual manera debe cuidarse de que la excitación producida por el baño no ocurra en momentos en que está cumpliéndose alguna función importante, como la digestión estomacal, que, podríamos decir, es uno de los períodos más laboriosos del proceso digestivo, por cuanto es el principio de la preparación de los alimentos, sin la cual, la digestión se hace á medias ó no se hace, y ambas consecuencias pueden llevar muy lejos sus conclusiones; y esto, porque aquella excitación podría debilitar ó anular la influencia nerviosa indispensable para la realización completa de las diversas operaciones funcionales.

De lo dicho podría originarse la siguiente cuestión:

¿Cuánto tiempo después de la mesa debe tomarse el baño?

Todo es relativo: depende de la naturaleza y de la cantidad del alimento, de las fuerzas orgánicas del individuo, y aún de las condiciones que precedieron á la hora de la mesa.

Voy á tratar de explicarme:

A muy pocos se les hará cuesta arriba darse cuenta de que un mismo individuo para digerir cuatro onzas de un alimento tardará más que para digerir dos del mismo alimento; y que dos personas que tomen la misma clase é igual cantidad de alimentos, tardará más en digerir aquella que tenga menos fuerza digestiva ó menor necesidad del alimento.

De aquí el que la digestión sea más larga y laboriosa á proporción que la edad es más avanzada, que la ocupación profesional exige menos fuerzas musculares y que los hábitos de la vida son más sedentarios.

Y de aquí también el que en la naturaleza gastada por los desórdenes, agostada por el exceso de trabajo y la falta de medios para reponer las fuerzas, ó en las

personas convalescientes de una larga enfermedad, las fuerzas, la energía digestiva, estén al mismo nivel que en el hombre que se inclina bajo el peso de los años.

De modo que la hora del baño no puede ser lo mismo para todos.

Para los individuos que acostumbran desayunarse como si almorzaran, esto es, con carnes y granos y pan de maíz y vinos etc., la digestión estomacal dura dos ó tres horas, después de terminar la mesa.

Pero esto no es lo corriente.

En Venezuela, por un no sé que extraño hábito, la comida de la mañana, la primera comida del día y que debiera ser la más abundante y nutritiva, ya que se han pasado -cuando menos- ocho horas sin tomar ningún alimento, es la más ligera y simple, puesto que se reduce á un poco de café, algo de leche y unas cuantas ruedas de pan con mantequilla.

Naturalmente, para los que así se desayunan la hora del baño puede fijarse una hora ú hora y media después del desayuno.

Esto es lo general, pero en caso de duda, es mil veces preferible esperar las dos horas.

Al tratarse del almuerzo, ó lo que es lo mismo, de la comida del medio día, nada puede fijarse, porque, actualmente, en nuestros hábitos sociales no hay regla alguna fija, respecto á este punto, y, en consecuencia, ni hay hora ni se puede juzgar de la cantidad, calidad y condiciones del alimento y demás, de cada individuo en particular.

Pero si se quisiera oír mi opinión respecto del baño, diría que el *99,99 por ciento de los baños fríos, tomados después de haber almorzado, traen consecuencias fatalísimas, por lo cual, en mi práctica, PROHIBO BAÑARSE DESPUES DE HABER ALMORZADO, pero esto, de una manera, ABSOLUTA E INFLEXIBLE.*

Y por lo general, esos baños de placer los establezco muy temprano, en la mañana, antes del desayuno, salvo inconvenientes extraordinarios.

En Caracas los baños de placer han producido muchas víctimas, tanto por la imprudencia ó necedad como por la crasa ignorancia de las víctimas.

Todavía de ello hay muchos testigos que podrán ratificar mi aserción.

A este punto debe referirse la apreciación de la entrada parcial en el agua.

Para que la sensación agradable sea completa es preciso que á un tiempo mismo esté todo el cuerpo

dentro del agua.

Y de este modo, dejo satisfechos tres de los cuatro asuntos que propuse en mi artículo del número anterior.

..-

Pasemos á considerar el segundo punto.

Cuando el cuerpo está acalorado, cuando la agitación ha producido la necesidad de un *paréntesis*, digamos, el baño frío es la satisfacción de la necesidad, y el colmo del placer.

Pero el baño frío, en tales condiciones, del mismo modo que puede ser *el colmo del desideratum*, acaso ofrezca todos los peligros é inconvenientes de una operación audaz, aunque legítima, cuyas consecuencias pueden resolverse en pro ó en contra, según las circunstancias que lo rodeen.

¿Qué es no estar fatigado?

La fatiga consiste en el agotamiento temporal de las fuerzas, sea por el ejercicio obligado del cuerpo, ora como consecuencia del estado de turgencia del espíritu, ó de la necesidad urgente de entregarse á operaciones del intelecto, que reclaman el completo reposo de la materia y la absoluta y libre tranquilidad del *yo*. De modo que no se entiende por fatiga la necesidad de reposo exigida por un ejercicio más ó menos violento, pero que puede continuarse, pasados algunos minutos, y que no impone ni la necesidad del lecho ni la indiferencia ó la repugnancia para el alimento.

Y así puede verse que una persona que ha pasado una noche en vela, sin ejecutar ningún ejercicio muscular de alguna importancia, se siente impotente, con cierta extraña lasitud, que desde luego prohíbe el baño; al mismo tiempo que un individuo que ha hecho una marcha más ó menos larga, pero en el tiempo aproximadamente debido, pasado el cansancio del primer momento, se siente con deseos de bañarse, para restablecer su estado normal y para terminar el cansancio.

Entre estas dos personas no hay nada de semejante: la primera está *fatigada*; la segunda está simplemente *cansada*.

Y es este el punto de hablar á muchas personas que creen que el baño frío no puede tomarse si no se está completamente tranquilo.

No señor: el baño frío puede tomarse, aun cuando el cuerpo esté lo más acalorado por el ejercicio ó el trabajo, siempre que, inmediatamente, vaya á continuarse el mismo ejercicio ó trabajo, que, por cierto, se emprende con mayores bríos y con más impetuoso

vigor.

Pero esto no debe hacerse sino bajo la dirección de un criterio muy claro y muy circunspecto.

Entre nosotros hubo un médico, una eminencia, digamos, que para bañarse á su antojo se iba primero al jardín de su casa y se entregaba á labores afanasas; y cuando estaba encendido y con la piel sudorosa venía al baño, se secaba el sudor y rápidamente se sumergía en el agua, con gran sorpresa y angustia del servicio que le veía realizar todos los días la misma operación.

Una vez terminado el baño, el colega se daba una buena fricción y volvía á las faenas de jardinero ó emprendía un paseo á pie por la ciudad, para provocar la necesaria reacción.

Este baño era altamente estimulante, pero no le es dado realizarlo sino á un individuo muy observador, que esté pendiente del momento en que el baño debe terminarse.

Si este baño, que tan violentamente suprime la transpiración y cambia las condiciones del medio en que se respira y se ejecutan los movimientos, no es seguido incontinenti de una reacción violenta también, y tan intensa como lo fué el cambio, sería lo más fácil que de altamente benéfico que es, se cambiara en altamente perjudicial y hasta ocasionara el *tétanos*, la *parálisis*, etc., etc.

De modo que yo no le aconsejo á nadie, en mi práctica, que siga el ejemplo del compañero -ya difunto- no obstante reconocer que aquel procedimiento estaba perfectamente ajustado á las exigencias de la higiene; pero mi línea de conducta se debe a la confianza que tengo en la precisión con que ejecute el bañista las diversas operaciones de que consta un baño de tal naturaleza.

No es, pues, del cansancio, de lo que se trata cuando se establece que para bañarse el individuo *no debe estar fatigado*; sino del agotamiento, más ó menos profundo, de las fuerzas orgánicas, sea por la falta de satisfacción de alguna de las funciones indispensables para el organismo, tales como el sueño, la comida, etc., etc., ya por la exagerada duración de un ejercicio forzado.

Así se explica que muchos individuos, yendo de viaje, y por más acalorado que estén, al cruzar una vertiente cualquiera, si se tropiezan con un pozo, ó con un espacio propicio para el baño, se desmonten de su cabaldura, la dejen comer durante un lapso más ó menos largo y mientras tanto, se den un baño delicioso, para seguir inmediatamente el viaje, sin

que tal procedimiento tenga ninguna clase de consecuencias.

Quien estas líneas escribe, lo ha hecho muchas veces.

Y en Caracas, son muchos los hombres que al volver en la mañana, de su escritorio ó de sus faenas diurnas, se dan su buen baño, para salir luego á almorzar y de allí volver á su trabajo, sin ninguna clase de tropiezos.

En esta clase de baño, precisamente lo que se explota es el resultado de una de esas transiciones violentas, que estimulando el sistema nervioso, ó activando las combustiones orgánicas, concurren no solamente al desarrollo de todas las funciones sino también al vigor individual, por la tonificación de las funciones nutritivas, que son los factores del sostenimiento de la salud, y, de este modo, de la vida.

Agreguemos á esto que el baño frío, aumentando la presión arterial, va á producir mayor actividad en el filtro renal, y tendremos necesidad de asignarle un puesto muy distinguido entre los mejores eliminadores que hasta hoy se conocen.

¿Es necesario decir que ningún baño de placer debe tomarse estando quebrantado, con algún dolor, con alguna perturbación digestiva, ó amenazado de alguna afección febril?

No lo creo: basta un poco de juicio, para concluir que el baño frío, el baño de placer, no es admisible sino solamente en las condiciones de la normalidad de la vida de todos los días.

Dos son, por consiguiente, las reglas que deben atenderse de una manera esencial con referencia al momento mismo del baño: 1ª que el baño no se tome en condiciones anormales, sea respecto de la materia, bien respecto del espíritu; 2ª que el baño sea seguido inmediatamente de un ejercicio ó de un procedimiento que determine la reacción, esto es, restablezca en el organismo las funciones momentáneamente interrumpidas.

¿Cuál deberá ser la duración de un baño, para que sea tónico?

Ello depende de la temperatura ambiente, de la temperatura del agua y de las condiciones personales.

Pero todo esto, por ser largo é interesante, será objeto de mis próximas consideraciones.

Madres de familia he escrito, pudiera decirse, refiriéndome á adolescentes; pues bien, las mismas leyes y los mismos conceptos rigen el baño para los

niños y para los viejos, con la diferencia de que en esas dos edades extremas de la vida, aquellas leyes deben ser observadas con tanto mayor escrúpulo cuanto más cerca se esté de la cuna ó de la tumba: en el niño porque es más susceptible; en él todas las impresiones tienen mayor resonancia; en el viejo, porque en la tarde de la vida, las reacciones se hacen más tardía y dificultosamente, y en ocasiones no se hacen, porque ya no hay fuerzas para ello.

La edad, es muy íntimamente relacionado con todos los fenómenos de la vida.

-.-

Duración del baño frío.

Si tratamos de establecer cuál debe ser la duración del baño frío, es indispensable que fijemos la atención en los efectos fisiológicos del baño.

Los autores que de este asunto se han ocupado están de acuerdo en que, al entrar el cuerpo en el agua se produce en la circulación del bañista una especie de onda de rechazo, que trae como consecuencia, el descenso de la temperatura del cuerpo, la lentitud del pulso, cierta dificultad respiratoria y la concentración de la sangre en los órganos internos.

Por supuesto, que estos fenómenos, debidos al obstáculo creado en la superficie por la disminución momentánea del calibre de los vasos, no duran sino pocos segundos, porque en breve el corazón, en lucha con aquel obstáculo, triunfa, vence la dificultad que se opone á su funcionamiento normal y aquí empieza un segundo período: el de la reacción orgánica.

Este es el momento oportuno para salir del baño, secarse la piel y darse una buena fricción ó entregarse á un ejercicio activo, que acelerando los movimientos respiratorios hagan más rápida la regeneración de la sangre y, de tal suerte, activen las funciones regulares de la nutrición.

De este modo de considerar el asunto se desprenden dos verdades, digamos dos prudentes advertencias.

Es la primera, que la concentración interior de la sangre y el consecuente esfuerzo del corazón, serán tanto mayores, cuanto más fría esté el agua, pues es por la falta de calor, por lo que se producen los fenómenos ya descritos. Y es la segunda, que el baño debe terminarse tan luego como se ha entrado en el segundo período, en el de reacción, que cada individuo puede apreciar por sí mismo. No es posible, en consecuencia, fijar lapso, ni siquiera aproximado, para la duración del baño frío, porque

en este campo todo es relativo, puesto que está íntimamente referido á la temperatura del agua y á las condiciones individuales de la persona que se baña.

Los individuos sanguíneos, los pletóricos, deben evitar el baño frío. Y las madres, al bañar sus pequeños, deben ser muy discretas, y en caso de duda, consultar al médico de la familia.

¿Qué podría ocurrir si el baño frío, imprudentemente, se prolongase?

“Si el baño se prolonga, vence la causa física á la fuerza cardíaca, sucediéndose una nueva concentración, seguida de otra reacción más difícil y menos energética. Cuando el individuo sale del baño después de esta segunda reacción, la piel está pálida, las mucosas violáceas, hay martilleo de dientes y se necesitan fricciones calientes y ejercicios musculares activos para recobrar el estado fisiológico.

“El baño frío es, pues, tónico y sedante. Tónico, si se abandona después de la primera reacción; sedante, en el caso contrario” (*)

Hasta aquí lo que, en términos generales, puede establecerse respecto al baño de inmersión y al baño frío, como baño de placer.

Para cerrar este capítulo debo agregar algo respecto al *baño de río*, al *baño de regadera* y al *baño de caballo*.

El baño de río, tal como lo acostumbran muchas mujeres de nuestra sociedad, no puede ser más anti-higiénico: 1° porque hay necesidad de cambiar los vestidos en la playa, en medio de la brisa y sin ninguna clase de protección, y ésta, como ya lo he dicho, es la oportunidad favorable para pescar un *enfriamiento*; 2° porque el baño se hace á pleno sol, y es sabido, que todo baño, para ser benéfico, debe estar en la sombra; y 3° porque rara vez en el río se puede atender el precepto de que el cuerpo entre todo á un mismo tiempo en el agua.

En Caracas los baños de río casi han desaparecido, así por la escasez del agua como por otra porción de inconvenientes que poco á poco se han ido acumulando de modo que parecerá extraño el que yo haya tocado este punto; pero debe tenerse en cuenta que la generalidad de las familias acomodadas de esta ciudad salen de temporada á los pueblos vecinos, y á aquellas playas van á cometer imprudencias y á veces á procurarse una enfermedad.

Testigos de todo esto son los ríos de *Los Teques*,

(*) Santero. Elementos de Higiene Pública y Privada.

Antímano, Chacao, Tócome y Petare.

El *baño de regadera* es solamente una modificación del baño de inmersión: aquí no es un estanque lleno de agua donde el cuerpo va á sumergirse, sino un cono líquido, un cono truncado de bases paralelas, de las cuales la superior está constituida por el disco mismo de la regadera y la inferior, por el suelo.

En esta clase de baño es necesario que el cuerpo entre en el cono líquido á un mismo tiempo todo, y lo demás exactamente como en el baño de inmersión.

El *baño de regadera*, en igualdad de condiciones, es más enérgico que el de inmersión, de modo que, corto, es más estimulante; largo, es más sedante.

Este debiera ser el baño por excelencia, puesto que el agua se está renovando constantemente, como si fuera agua corriente; mas entre nosotros todavía no ha entrado en la categoría de costumbre generalizada.

El *baño de caballo*, llamado así porque es idéntico en la forma al que se usa para las bestias acaso sea el más usado entre nosotros y á mi modo de ver, el peor de todos, porque, por lo regular es en el que se desatienden todas las leyes de la higiene. Para que este baño pudiera estimarse como aceptable, sería necesario que se practicara dentro de un cuarto completamente cerrado.

¡ Y sería tan fácil instalar esta práctica!

Recomiendo á mis lectoras la consideración atenta de los diversos puntos que he asentado, y abrigo la esperanza de que no tardará mucho en sentirse el binestar consecuente con las prácticas altamente previsivas de la higiene, que tan fáciles son de seguir por toda clase de individuos.

Este artículo no puede referirse tanto á la primera infancia, que rara vez se somete al baño frío; pero es necesario que las madres se apersonen en el asunto para que en el criterio de los hoy adolescentes, que serán los jefes del hogar mañana, vayan arraigándose estos conceptos con la mayor claridad posible.

Madres de familia : vosotras sois en gran parte responsables del porvenir de vuestros hijos!

..-

Baño caliente.

Hoy hablaré á mis lectoras de una práctica poco conocida entre nosotros y que origina grandes desacuerdos entre la familia, y es el *baño caliente*.

Al tratarse de esta materia debe hacerse una distinción: el *baño caliente* propiamente dicho, y el

baño tibio, que, como no es frío, pertenece á la categoría del baño caliente.

Trataré de cada uno respectivamente.

El *baño tibio*, es el verdadero baño de aseo y el único del cual puede abusarse sin grandes ni peligrosas consecuencias; pero, para esto es indispensable que la temperatura del agua difiera muy poco de la temperatura del cuerpo.

La impresión suave y agradable que produce en la piel favorece la imbibición de ésta y el rebladecimiento de la epidermis, de modo que hace más fácil la acción del jabón, en el sentido de arrastrar todas las impurezas que en aquella han acumulado el sudor y el aire ambiente, y aún los mismos vestidos que cubren el cuerpo, por lo cual este es el verdadero baño de aseo.

El baño tibio no produce ninguna perturbación apreciable en la circulación periférica, aunque proporciona ligera disminución de la sensibilidad cutánea, pero sí tiene marcada influencia sobre la circulación en general y muy particularmente sobre el sistema nervioso, cuyo eretismo calma.

Algunos autores creen que el baño tibio produce moderada excitación sobre el aparato genital, mas otros no afirman lo mismo, por lo cual yo creo que tal excitación, en los casos en que se ha observado, se debe tal vez á ciertas condiciones especiales del individuo, antes que al baño mismo, pues si aquella excitación fuera efecto del baño, se presentaría en todos los casos.

Sobre esta clase de baño privan en nuestra sociedad muchos conceptos erróneos que es necesario disipar y muchas ideas contradictorias que deben armonizarse.

Ya he dicho que el baño tibio es tanto más inocente cuanto más se acerca la temperatura del agua á la temperatura del cuerpo y de aquí legítimamente se deduce que tal inocencia vaya haciendose menor en la misma relación en que vaya siendo mayor la diferencia de aquellas temperaturas; de modo que si se acerca al baño caliente propiamente dicho, se acercará á éste en sus resultados y si se acerca al baño frío, participará de sus efectos.

Pero precisamente aquí existe el peligro: si el baño es menos que *neutro*, quiero decir, si la temperatura del agua es menor que la del cuerpo, sin ser, no obstante, suficientemente baja, por poco que tal baño se prolongue, se hará hipostenizante en alto grado, se hará debilitante y congestivo.

Esto se debe á que no siendo *suficientemente fría*

el agua, la reacción orgánica no es tan violenta como en el baño frío, sino tardía, ó mejor dicho, difícil.

Es necesario, pues, que el baño tibio en lo general sea corto, y que la temperatura del agua se aproxime tanto á la del cuerpo como sea posible.

Por eso hallo tan aceptable la práctica de nuestras madres de poner al sol cierto tiempo el agua con que van á bañar sus chicos, y luego agregarle cierta cantidad de un agua aromática, para dar un baño corto.

Los higienistas están de acuerdo en que tales baños no deben tomarse con demasiada frecuencia, porque pueden hacerse debilitantes.

Y por mi parte creo innecesario llamar la atención de mis lectoras hacia el punto de que el baño tibio, no por ser tibio, se separa de las reglas generales, sino que antes bien, exige mayor escrúpulo en la observancia de aquellas reglas.

Los autores no están de acuerdo respecto á la temperatura que debe tener el agua para el baño tibio: según unos, debe oscilar entre 25 y 30 grados, y según otros entre 30 y 35 grados centígrados.

La regla que indico seguir á quienes me consultan sobre este punto, es que la temperatura del agua se acerque lo más que sea posible á la temperatura del cuerpo, de modo que cada persona puede por sí misma elegir la temperatura que le conviene.

Hasta aquí lo que debo decir respecto al baño tibio. Hablemos ahora del baño caliente propiamente dicho.

Tampoco en este baño están de acuerdo los autores con referencia á temperatura del agua.

Según Rostán debe alcanzar de 30 á 35 grados centígrados; según Becquerel de 35 á 40.

Creo que en esta disquisición se debe proceder con suma precaución, según el temperamento y estado individual y de acuerdo con otra porción de condiciones que, no siempre es fácil á la familia poder apreciar. En consecuencia estimo que toda madre de familia procederá discretamente consultando el médico habitual, cuando se necesite resolver este asunto.

“Los baños calientes son *esencialmente estimulantes*, excitan la piel y los diversos órganos de la economía” dice Santero.

Yo no me atrevería á decir con tanta generalidad, porque el resultado de todo baño está estrictamente ligado con su duración.

En esta clase de baños, lo mismo que en el baño frío, la inmersión corta es *estimulante*, la inmersión larga es *sedante* y puede hacerse hasta aniquiladora.

Y todo esto en alto grado, si el agua está muy caliente.

El baño caliente no es, como pudiera sospecharse, muy grato: en el momento de entrar á el agua se experimenta una sensación desagradable, una horripilación con sensación de color picante é incómodo que no todos saben soportar.

Seguidamente se produce el ensanchamiento de la red circulatoria periférica, el reflujo consecuente de sangre que trae la coloración erisipelatosa de los tegumentos, la rubicundez de la cara, la inyección de los ojos, la aceleración de los movimientos del corazón, la dificultad de la respiración, que se hace jadeante y á veces pesadez de la cabeza, vértigos y tendencia al sueño.

A poco que el baño se prolongue rompe el cuerpo en un sudor tanto más abundante cuanto más alta es la temperatura del agua y que en vez de aliviar angustia. Estos sudores pueden llegar hasta producir la disminución del peso del cuerpo.

Si en tal momento se sale del baño, no por ello se termina el efecto. Los sudores continúan por algún tiempo más; el pulso se hace fuerte y frecuente; la orina se escasea y se siente debilidad y fatiga muscular.

Y entiéndase que tales efectos se exageran según la mayor ó menor susceptibilidad del individuo, pudiendo en ocasiones producir serios trastornos que reclaman urgentemente la asistencia facultativa.

¡ Cuánta, pues, debe ser la prudencia con que estos baños se soliciten!

Entre nosotros esta clase de baño es completamente desconocida, es extraña á nuestras costumbres, pero he debido hablar de ello puesto que he necesitado hacer apreciaciones respecto á baño frío.

También he tenido necesidad de entrar en algunos detalles y recalcar mucho sobre algunos puntos, por que creo que de la falta de conocimiento sobre aquellos puntos dependen, principalmente, los errores que aún viven entre nosotros.

En el próximo número, como nota curiosa y para cerrar este capítulo, diré algo más sobre baños en general y sobre prácticas que la generalidad de mis lectoras no conocen, como los *baños rusos*, los *baños turcos* etc.

Es punto no fácil de decidir cuál ha sido el origen del baño que cada país de Europa se ha dado especialmente y que hoy constituye, por decirlo así, uno de los signos ó rasgos característicos de sus costumbres y de la mayor ó menor particularidad de su vida.

Legítimo es suponer que en los primeros tiempos el baño fuese el natural, esto es, el de agua fría y corriente, que en Europa, como en Asia y en América ofrecía la naturaleza en sus ríos abundosos y tentadores; pero tal naturalidad no se ha conservado; y sea que la necesidad del refinamiento del placer, ó que el vehemente deseo de experimentar impresiones exageradas, hayan ido tomando asiento en la mente de los hombres, de los pueblos, y de las sociedades, es lo cierto que hoy muchos países, tanto en materia de baños como de otros asuntos, están muy lejos de las costumbres sanas y sencillas de los tiempos primitivos.

Al empezar este capítulo dije que había baños gaseosos, los cuales entre nosotros son del dominio de la terapéutica exclusivamente, pero que en otras regiones son signos distintivos de las costumbres y placer exquisito que muchos pueden saborear.

Tales son los baños de estufa, que pueden dividirse en *secos* y *húmedos*.

En el baño de estufa, *seco*, lo único que se utiliza es el calórico, solicitando llevar al maximum la exhalación pulmonar y cutánea, al mismo tiempo que aumentar la temperatura de la sangre: pero este aumento de la temperatura de la sangre no se debe á mi modo de ver, directamente á la temperatura ambiente, sino al incremento producido en la combustiones orgánicas.

En esta clase de baños, cuando el aparato está bien dispuesto y la operación bien dirigida, un hombre puede llegar á soportar la asombrosa temperatura de 140°

Se comprende fácilmente que estos baños de estufa seca, siendo *muy cortos*, sean *estimulantes*, pero que por poco que se prolonguen se hagan *muy debilitantes*.

La consecuencia de estos baños principalmente consiste en una disminución apreciable del peso del individuo, la cual va en relación no tanto con la temperatura soportada en el baño sino con la duración de éste y con la abundancia de la transpiración, pues en esto, como en todo, cada cual tiene sus susceptibilidades propias, y así la persona, sometida á una misma temperatura suda más ó menos

según multitud de circunstancias extrañas á la temperatura misma.

Para nuestras madres de familia, muy particularmente para aquellas señoras que saben ser madres - y que son las más- que en las horas del dolor no abandonan sus hijos al cuidado del servicio, el baño de estufa seca es de todo desconocido, pues es el mismo que, aunque muy imperfectamente, se ha usado siempre entre nosotros con fines terapéuticos y que todos llamamos, en lenguaje familiar, *baño de vapor*; sin embargo de que en nuestro *baño de vapor* no se usa solamente el calórico sino éste combinado con el vapor de agua, por lo cual debiera tener colocación en los *baños de estufa húmedos*. Pero esto es sólo por imperfección de los medios empleados para dar el baño: en principio, lo que se busca no es sino la aplicación del calor, y por ello, considero nuestro *baño de vapor* congénere del baño seco de estufa.

Este baño hoy en Europa es poco usado como baño de placer, casi está exclusivamente destinado á alcanzar fines terapéuticos de otro modo inaccesibles.

No así el baño de estufa húmedo, cuyo uso es constante y sirve de voluptuoso placer así al gran señor como al obrero amante de la vida de deleite.

En la estufa húmeda se combina la acción del calor con la del agua reducida al estado de vapor y los efectos fisiológicos de este baño son los mismos que los de estufa seca, si bien la transpiración cutánea es mucho mayor, por lo cual este baño debe ser mucho más corto que el de estufa seca.

Pero el baño así, simple, no tiene mucho uso; es combinado con el agua fría como se constituye un placentero deleite, del cual la gente acomodada de ciertos países no puede prescindir.

En el *baño turco* á la estufa húmeda se sustituye de improviso, violentamente, con las afusiones frías.

De modo que después de haber provocado el sudor y de haber sometido el cuerpo á una alta temperatura, de pronto se le hace entrar á una temperatura mucho más baja, que impresiona vivamente el organismo.

Esta supresión brusca de la temperatura sería mortal, si inmediatamente no fuese seguida de las llamadas prácticas accesorias del baño, de las cuales la principal y más frecuentemente usada es el *masaje*.

“El turco, después de estas operaciones -dice un escritor español- se tiende en una cama, fuma y toma café”.

El *baño egipcio* difiere del turco, en que la estufa es seca; en todo lo demás es igual.

El *baño ruso ó finlandés*, que tanto llama la atención á los hijos de centro y sur América, consiste en una combinación de la estufa seca con la húmeda y con el agua fría.

“El gran señor dice -un autor- después de haber recibido aquel vapor se hace rociar con el agua fría, se da á las prácticas accesorias y luego toma una bebida alcohólica”.

Las *prácticas accesorias*, que generalmente son ejecutadas por esclavos, ó por gente de servicio á ello destinadas exclusivamente, consisten en el *masaje, la flagelación, la depilación, fricción* etc.

Mis lectoras conocen lo que es el masaje: la *flagelación* se realiza azotando suavemente el cuerpo con ramas tiernas de abedul que han sido previamente reblandecidas en el agua.

La *depilación*, conocida desde muchísimo tiempo antes de hoy, es el arrancamiento del vello que crece en puntos que ordinariamente carecen de él, y de las canas, sobre todo aquellas que van cantando el progreso de los años.

Las *fricciones* son frotaciones que se practican con la mano desnuda ó envuelta en una franela, ó con un cepillo de franela ó de pelo fino.

Como se ve, el objeto primordial de todo esto, es principalmente el estímulo de la piel para restablecer en ella las funciones violentamente suspendidas, y luego contribuir á disfrazar el estado de agotamiento, sea ó no consecuencia de la edad.

El obrero ruso, que no tiene la posibilidad de realizar las prácticas accesorias del baño, al salir de la estufa, cubierto el cuerpo de sudor, corre á revolcarse por la nieve ó en un estanque ó río helado, y después de haberse tomado buena cantidad de una bebida alcohólica, vuelve á su trabajo ordinario.

Véase cómo predomina á travez de todas las costumbres y prácticas exóticas, en todos los países, el canon de restablecer por éste ó aquel procedimiento, la reacción de la piel, que es donde principalmente ejerce su acción el baño.

Los efectos de estos baños, en lo general, son el estímulo orgánico y despertamiento de ciertas funciones temporalmente dormidas por el abuso, ó que empiezan á decaer como consecuencia de las primaveras que se han visto pasar.

Es resumen, este baño bien administrado, es *tónico*.

Hasta aquí lo que, generalmente, sobre baños puedo y debo decir.

Ya antes asenté que daría este artículo como cumplimiento curioso, para cerrar el capítulo de *Baños*, que entre nosotros es completamente desconocido. Como regla general puede asentarse que todo baño, según su duración y demás condiciones puede ser *tónico ó sedante*, lo cual no deben perder de vista no sólo los jefes de familia, sino aun los mismos individuos.

Nunca se olvide que en este campo NADA HAY ABSOLUTO; todo es según la intensidad, la ocasión y duración.

Madres de familia: Os deseo FELIZ AÑO NUEVO y paciencia para que sigáis oyéndome en el próximo año.

Coincidencia.

Con el artículo anterior creí dejar cerrado el capítulo de *Baños*, en que últimamente me he ocupado.

Más he aquí que una revista mensual londonense de fecha 1° de Diciembre último, que lleva por nombre INDUSTRIA y que todo me hace estimar como un periódico serio, puesto que aspira nada menos que á “servir de medio entre productores y consumidores, según el tema que puede verse en su carátula, me encuentro con la siguiente, curiosísima nota, que copio al pie de la letra, de la parte castellana de la citada revista:

TEORIA DE UN CIENTIFICO ITALIANO

El profesor Federico Cerboni, uno de los más distinguidos científicos italianos, ha asombrado recientemente la sociedad anunciando que nunca ha tomado un baño en su vida y que el microbio de la porquería que se aloja en aquellos que dejan de bañarse era benevolente; como el profesor tiene 75 años y goza de una excelente salud, hay que admitir que ha tenido tiempo para ensayar su teoría de no bañarse y está en posición de decir si ha sido de buen éxito ó no.

“El lavarse, dijo el profesor en un reciente discurso, es un procedimiento repugnante y perjudicial á la salud. La piel ejercita una de las funciones más importantes para mantener la salud y la naturaleza ha hecho sus arreglos para conservar la piel en buen orden de funcionamiento. Cuando nos lavamos la piel interrumpimos los métodos adaptados por la naturaleza para sostener sus funciones y con ellos no solo lesionamos la piel sino también la

salud de todo el cuerpo. El jabón y el agua lavan los aceites que guardan la piel suave y flexible y la protegen del frío.”

“El lavado regular vuelve la piel seca, áspera y quebradiza, la envejece prematuramente, expone el cuerpo al frío, reduce la vitalidad y por estas y otras causas ocasionan la muerte prematura del que se lava”.

“Mírase en derredor y se verá que todas las naciones que han estado adictas al lavado han venido á la decadencia. Los antiguos egipcios gustaban mucho de bañarse y cayeron ante los vigorosos griegos que comparativamente no se lavaban. Los griegos empezaron á bañarse habitualmente y cayeron ante los varoniles romanos que, hasta pocos años antes de este período, no se lavaban. Después tuvieron la costumbre de lavarse y fueron conquistados por los bárbaros que tampoco se lavaban. Poco antes que los romanos fueran extinguidos para siempre como nación, los principales romanos ocupaban prácticamente todo su tiempo en bañarse”.

“Véanse los americanos. Son grandes bañistas y no tienen absolutamente vigor físico. Su población se conserva por la emigración de razas europeas que no se lavan”.

“Nosotros italianos abandonamos la costumbre del baño excesivo después de la caída del Imperio Romano y en consecuencia hemos vuelto á ganar algo del vigor que la raza poseía en los primitivos días de los romanos, pero si esta moderna práctica inglesa de lavarse se extiende entre nuestra población tenemos que renunciar á la esperanza de recobrar nuestra primitiva grandeza.”

Hasta aquí lo que trae el periódico londonense.

Yo quisiera saber ¿En qué será profesor este originalísimo señor Cerboni?

¿No será este artículo del profesor Cerboni la primera campanada de un desequilibrio mental que principia?

Mas, sea como fuere, desde luego que aquel artículo puede llegar á manos de individuos que lo crean, conceptúo de mi deber comentarlo, á la luz del criterio desapasionado y de acuerdo con los conocimientos científicos actuales, por si mis líneas pudieren llevar la luz á aquellos que la necesiten.

Parto, desde luego, del supuesto de que el señor Cerboni sea ente real y verdadero, que escribe -como debe hacerce en estos asuntos- con honradez; esto es, con sinceridad y en persecución de la verdad,

que es la ciencia; y mis comentarios puede que le convengan mucho á algunos individuos que, entre nosotros, piensan como el italiano Cerboni.

El artículo copiado, como fácilmente se hecha de ver, es una mala traducción del idioma italiano; pero creo que el traductor se habrá cuidado de conservar intacto el cuerpo de apreciación y de doctrina del Profesor, aunque por lo demás no haya sabido ajustarse al elegante molde de las letras castellanas.

En el próximo número empezaré mis comentarios.

Asienta el profesor italiano:“el lavarse es un procedimiento repugnante y perjudicial á la salud”.

Son dos aserciones que deben considerarse separadamente.

Respecto á la primera, que el lavarse “es un procedimiento repugnante”, pocos habrá en Sur-América que puedan entender tal cosa, porque aquí -en lo general- hay gusto por el aseo; para todas las clases sociales es un verdadero objeto de curiosidad el individuo de origen europeo que está reñido con la lavadura, y apenas si es posible darse cuenta de que en el Viejo Mundo haya clases y razas humanas que puedan vivir sin lavarse, tal como el profesor Cerboni asegura que las hay.

Por estos mundos -antes que repugnante- se *estima deliciosa la lavadura*.

Cuanto á la segunda “que la lavadura es un procedimiento perjudicial á la salud”, es una proposición descabellada y escandalosa, cuya verdad debe hacer evidente el extraño profesor, no solamente con la autoridad de su palabra, sino con argumentación científica sólida ó con demostraciones experimentales múltiples y comprobadas.

No podría decirse que tal proposición es una *petición de principio* sino más bien una manifiesta contradicción con los principios actuales de la ciencia que proclama hoy orgullosa la antisepsia esto es, la más cuidadosa y constante lavadura como una de las más preciadas conquistas de nuestros últimos tiempos; y contra el testimonio constante é indiscutible de los hechos, que demuestran de la manera más hermosa y abrumadora, en los grandes triunfos de la cirugía, los benéficos y siempre sorprendentes resultados de la más rigurosa lavadura, no sólo del cuerpo, sino también de todo aquello que con él deba estar en relación, aunque ésta sea remota.

Paréceme ver que contra el escritor italiano se levantan indignadas la obstetricia, que hoy desarrolla -á beneficio de la antisepsia- en campo comple-

tamente propicio todos aquellos procedimientos que en otros tiempos, cuando se le tenía miedo al aseo, acarreaban terribles horas de lucha y de mortal expectativa; la Higiene pública, que con sus adelantos ha llegado á hacer perfectamente habitables extensas regiones y latitudes en donde otros días sólo la muerte vivía; y, en fin, aun la misma Patología, para la cual muchas de las terribles entidades morbosas de otras edades son hoy personalidades dóciles á la insinuación del práctico, y que poco á poco van desapareciendo del cuadro clínico corriente.

Para convencerse de esto basta comparar un cuadro estadístico de nuestros días con uno de la misma clase de un cuarto de siglo atrás.

¿Qué podría argüir á todo esto el señor Cerboni?

Sería en extremo curioso oír rebatir la exposición precedente.

Dice el Profesor que “la piel ejercita una de las funciones más importantes para mantener la salud, y la naturaleza ha hecho sus arreglos para conservar la piel en buen orden de funcionamiento”.

¿Por qué el Profesor no se detiene á fijar cuál es esa función *de las más importantes* y su modo de cumplirse?

Hasta hoy la piel está reconocida por todos los fisiólogos -no hay ni uno solo que opine de otro modo- como uno de los emunctorios naturales, esto es, como uno de los campos en los cuales se efectúa en el organismo, la eliminación no sólo de los productos de desecho de la economía, sino también de principios morbosos y sales y líquidos innecesarios en el organismo.

¿Cómo pudiera, pues, interrumpirse con la lavadura tal función, cuando aquella no hace otra cosa que separar del cuerpo los productos en él acumulados y solidificados, que interrumpen de manera efectiva la exhalación y producen irritaciones diversas en individuos de piel fina?

¿Es posible concebir que manteniendo expeditas las vías de eliminación se perturbe la salud?

¿Como podría demostrarse tal cosa?

Continúa el Profesor: “el agua y el jabón lavan los aceites que guardan la piel suave y sensible y la protegen del frío”.

El autor del complicado y admirable conjunto que se llama hombre, no hizo nada inútil ni nada incompleto en el individuo; de modo que esa grasa que con el sudor sale al exterior, y que es lo que el profesor Cerboni llama aceite, es un producto que

debe ser eliminado, que el organismo no necesita, y que si no fuera expulsado se convertiría en el elemento de perturbación para la salud en general; no está, como erróneamente afirma el escritor italiano, destinado á proteger el cuerpo de la acción del frío.

El supremo Hacedor, al dotar al hombre con las facultades intelectuales que le constituyen rey de la creación, puso al alcance de su mano y dóciles á su inteligencia superior, todos los elementos necesarios para que el rey pudiera atender á la satisfacción de todas sus necesidades en la debida relación de la intensidad y ocasión de tales necesidades; de modo que al mismo tiempo que le expuso á la intemperie abrió á su pensamiento el vastísimo campo de las industrias y de la utilización de cuantas materias estaban ante sus ojos y á su elección. De aquí el que no le diera el vello espeso y abundantísimo con que adornó á la oveja para protegerla del frío, ni el tegumento externo recio é impermeable que concedió al cocodrilo.

No es, pues, necesario al cuerpo ese aceite que en el sudor expulsan las glándulas sudoríparas, porque es un producto *excrementicio*, y en consecuencia nosotros ayudamos á la naturaleza cuando, al hacer la lavadura, quitamos este aceite ya innecesario para la vida.

Y cuando no se hace así, no tardan en presentarse, en la piel, esfoliaciones, grietas, y otras tantas manifestaciones de irritación en la epidermis.

Y es porque ese aceite expulsado, lo mismo que todos los otros aceites, entra á poco en fermentación sobre la piel, con todo el cortejo de inconveniencias que no quiero citar.

Cualquiera puede convencerse de esta verdad, con observar un poco á cualquier individuo poco amigo del baño.

Y cualquier médico -aun aquellos que no viven ni han vivido en la esfera de la práctica- puede corroborar y ampliar al señor Cerboni la verdad de todo lo que dejo expuesto.

Y vamos á la última aserción del peregrino Profesor; aserción que tiene más de risible que de científica.

“Véanse los americanos, son grandes bañistas y no tienen absolutamente vigor físico.”

¿Qué será lo que este señor llama *vigor físico*?

Quizás no me equivoque al creer que el 70% de los americanos- entiendo de los *yankees*- en cual-

quier momento y situación son capaces de dar un *box* que represente una percusión de 25 libras españolas; y si esto es así, se puede preguntar, ¿y un individuo capaz de hacer tal cosa ¿no tiene vigor físico?

Se puede decir que el pueblo *yanquee* carece de vigor físico, caundo sus obreros tienen todo el aspecto exterior con que á nosotros nos han transmitido la imagen de los antiguos atletas?

Hasta aquí mis comentarios. Podría extenderme mucho más, pero creo suficiente con lo dicho.

Lectoras: hay un proverbio que dice que *los extremos se tocan* y esa es la verdad: toda exageración es viciosa. La regularidad no vive sino en los términos medios, lejos del absolutismo, porque para todo hay que tener en cuenta multitud de consideraciones relativas al momento, al individuo y al medio en que la escena se desarrolla.”

Comentarios.

Mis bondadosos favorecedores que hayan leído con alguna atención la extraña teoría que, tomándola de un periódico inglés, reproduje en el número anterior en este quincenario, sin duda habrán notado con sorpresa, que en aquel artículo se confunde lastimosamente *el baño con lavadura*.

Pues bien, son asuntos completamente distintos.

Una cosa es *bañarse* y otra es *lavarse*, como si dijéramos, una cosa es el placer y otra es la necesidad y el deber.

En higiene -ya lo he dicho muchas veces, pero no es perjudicial repetirlo- no hay nada absoluto: todo está estrechamente relacionado con las condiciones de cada individuo.

Y así, el baño, que en lo general es un placer, no impresiona igualmente á todos: para unos es una especie de vicio, digamos una necesidad imperiosa; para otros es un hábito más ó menos indiferente y también para algunos es un verdadero suplicio.

Según esto, nadie está obligado á bañarse -excepción hecha de las indicaciones terapéuticas- ni aun por negocios de salud. Más aún: tratándose de una persona que no sabe bañarse, ó que no quiere someterse á las reglas particulares del baño que apetece, es preferible que diga como Cerboni: NO BAÑO.

Pero no sucede otro tanto con la lavadura, que es una necesidad imperiosa y absoluta para todos y cada uno de los individuos del reino animal y cuyo

descuido ó desatención acarrea consecutivamente perturbaciones en la salud.

Esta es la verdad pura y sencilla, tal como la han admitido y la admiten los pensadores de todas las naciones y de todas las edades.

Los 75 años y la excelente salud de que dice disfrutar el señor Cerboni, pesan bastante poco en la balanza de esta apreciación, porque él no ha probado aún que tal salud sea debida á la falta del baño; y aún habiéndolo probado sería un caso particular y aislado, que no establecería regla; y con el mismo derecho que él, muchos ochentones, que también gozan de excelente salud -aún entre nosotros mismos- atribuyen ésta á la regularidad y al método con que han usado de todos los placeres y ejercicios de la vida -inclusive el baño- según su posición y además circunstancias accesorias.

Hasta aquí en términos generales.

Veamos ahora cada asunto en particular:

Baño.- Creo haber dejado demostrados en la serie de artículos que al baño he dedicado, los efectos fisiológicos de cada baño en particular, y cómo de esos efectos fisiológicos *puede y debe* necesariamente el organismo derivar el vigor para las fuerzas, la regularidad para las funciones y el bienestar para el individuo.

Pero sin entrar en este orden de consideraciones, sólo accesibles al médico, por la naturaleza misma de su profesión, á cualquiera -y principalmente á aquellos señores que, como Cerboni quieren hallar en las indicaciones mudas de la naturaleza las reglas á que deben ajustarse y las prácticas que deben imitar- le es fácil apreciar cómo acepta la naturaleza el baño.

Y para ello sólo basta observar que la inmensa generalidad de los animales inferiores que se bañan en oportunidad y circunstancias peculiares para cada especie, de lo cual es lógico deducir que el baño muy al contrario de lo que opina el señor Cerboni entra en el plan de las costumbres y leyes generales de la naturaleza.

Parece que el escritor italiano quisiera formular terrible cargo contra el baño, acusándole como aniquilador de la fuerza de los pueblos y de la virilidad de las razas, apoyado en que todos los pueblos que caen, poco antes de su caída han sido excesivos en el uso del baño, esto es, *han abusado del baño*.

Craso error, en el cual han caído muchos pensadores, y del que se han servido polemistas de mala

fe para procurar el triunfo, que consiste en *tomar por causa lo que no es causa*.

No es posible concebir que porque un hombre se bañe diariamente -siempre que en esta práctica proceda con discreta moderación, con inteligencia y con buena intención- su carácter decaiga ni sus fuerzas físicas se anulen, ó por lo menos, se debiliten. Tal proposición no podría probarse, y con mayor razón, no puede admitirse que lo que no sucede en el individuo en particular, ocurra en la nación, que no es otra cosa que el conjunto de individualidades que se acercan y se unen por la similitud de propósitos, de ideas ó de afectos.

El señor Cerboni cita varios pueblos (cuyo esplendor cayó para siempre) como víctimas de la costumbre del baño; ó, lo que es lo mismo, deja traslucir que la causa de la desaparición de aquellos pueblos fue la costumbre de bañarse frecuentemente.

Veamos lo que hay de verdad en este asunto.

Los pueblos surgen á la vida de la nacionalidad como consecuencia de un triunfo definitivo, á raíz de un largo período de lucha, continuada, ansiosa, durante la cual apenas si se concede al cuerpo el tiempo escasamente necesario para reponer las fuerzas agotadas y para prepararse á los nuevos afanes que se esperan. Mientras dura tal lucha no se conocen los placeres, se olvidan las comodidades y el espíritu se habitúa á ese estado de ansiedad que precede al combate y que hace despreciar los peligros y dolores.

Tal es la causa de la virilidad que posee todo pueblo, cuando toma asiento en el estrado de las naciones; virilidad y potencia que perduran, en tanto como las costumbres se conservan sobrias, limpio el cuerpo y honrado el espíritu; mientras no se concede al placer sino muy escasos momentos, cuando el cuerpo se siente pletórico, digamos, de vigor.

En tal período, el baño ocupa en las costumbres públicas, el rango que le corresponde como práctica higiénica y elemento vigorizador para el organismo; no podrá el señor Cerboni, ni ningún otro, señalar en la historia de las naciones el abuso del baño durante este lapso que podríamos llamar la edad viril de los pueblos.

Pero sucede que el poder, la riqueza, la paz y la tranquilidad van trayendo lentamente, sobre aquellas naciones que no saben oponerse á ello, cierto soplo dulce é imperceptible, que hace gustar de las comodidades y desearlas, que despierta el apego á la

vida é inspira el temor á los peligros; que hace olvidar la vida del campamento en la embriaguez que produce la vida de la sociedad y principalmente, en la de los deleites que ofrece la *gran vida*; y entonces se necesita multiplicar el placer y variarlo al infinito, si es posible, porque ya la vida regular y ordenada parece monótona y vulgar, y produce horas terribles de hastío; y entonces el baño, que además de práctica higiénica es un placer real y verdadero, el baño es deificado, se le rinde culto fervoroso y, tanto más desordenado, cuanto más lejos van quedando la entereza del carácter, la pureza de las costumbres y el vigor individual.

Pueblo en tales condiciones, es sociedad que ha caído en la mollicie, y que está ya proximo á desaparecer.

No es pues que el baño conduzca los pueblos, á la degeneración, sino que los pueblos corrompidos sacan al baño de su categoría de práctica higiénica, para elevarlo al rango de costumbre refinada, para abusar de él, buscando torpemente en tal sentido la satisfacción de un gusto pervertido que en ninguna parte podrá hallarla.

¿Por qué no aprecia así las cosas el señor Cerboni?

Y esto no sucede solamente con el baño; lo mismo ocurre con todo aquello que el hombre puede elegir como placer.

Para convencerse de la verdad de esta aserción no se necesita hacer una larga disquisición histórica; todos los pueblos ofrecen cuadros clarísimos que considerar, por lo cual no me detendré á hacer hincapié en ello.

Para terminar estas consideraciones expuestas así, á la ligera, llamaré la atención de mis favorecedores hacia un hecho contemporáneo, en completo desacuerdo con el modo de pensar del señor Cerboni, y es el siguiente: Pocos individuos en el mundo- á no ser un francés- podrían afirmar que Alemania, pueblo laborioso é instruido, de costumbres absolutamente sanas, si apartamos el abuso de la cerveza, no es una nación vigorosa y capaz de hacerle cualquier travesura á la Potencia que le estorbe; de ello es prueba evidente la constante atención que sobre todos los movimientos y determinaciones del silencioso Imperio Germánico, fijan las potencias de Europa.

Pues bien, en ese país, cuyo aspecto siempre respetable, consulta el mundo entero, se establece como uno de los números impretermitibles de su programa

de enseñanza, el *ejercicio de la natación*, esto es, el baño, con la mayor de las especulaciones que de él pueden alcanzarse.

¿ Qué dirá a esto el señor Cerboni?

Dirá que Alemania es un país caduco y próximo á caer en manos de sus adversarios y enemigos?

Si tal dijera, sería el único que, cerrando los ojos á la luz de la evidencia, se obstinara en afirmar que la luz es negra, porque, teniendo los ojos cerrados, no la ve.

Las circunstancias me han arrastrado á un campo que no es el mío, ni el que quiero ocupar en estas disertaciones para la familia, pero hay asuntos que se imponen y que obligan á seguirles en todos los terrenos.

Perdonen mis lectores: esto no es higiene, pero con ella está íntimamente relacionado.

Aún no he terminado: necesito considerar el segundo punto, la *lavadura*, la cual será el tema de mi próxima conferencia

NOTA FINAL

Ni el título de estos artículos, ni el nombre “Segundo M Alcántara”, aparecen en la primera edición de las Bibliografías Médicas de Archila (2). El nombre es citado por Rodríguez Rivero (3) como graduado de médico en el lapso 1882-90, y por Alegría (4) en la lista que elabora como antesala a sus “100 Figuras Médicas, Segunda mitad del siglo XIX”, pero sin suministrar más detalles.

En la citada revista “Las Clases Médicas”, Alcántara escribe en una sección titulada “ Conferencias para el hogar. Dedicadas a los Jefes de familia”, varios artículos sobre tópicos como “El beso”, “La niñera”, “Horas íntimas”.

Sus conceptos, consejos, interpretaciones sobre el baño, reflejan los puntos de vista de la época, con nociones y creencias que hacen sonreír a las generaciones actuales, no obstante que algunas de esas ideas aún persisten, no sólo en el público común, poco ilustrado, sino en enciclopedias editadas muchos años después de 1906-1907. Así, en la “Gran Enciclopedia del Mundo”, editada en 1975 (5), se lee: “BAÑO. Práctica de higiene personal que se considera de aseo cuando se realiza con agua a la

temperatura adecuada. Los Higienistas han tratado de imbuir en los niños la idea del baño con jabón y agua templada por lo menos tres veces por semana, y a ser posible, diariamente.

Este consejo no es igualmente bueno para todo el mundo. Las personas de piel seca y delicada, características de los rubios y pelirrojos, no deben bañarse con demasiada frecuencia con agua y jabón, porque seca la piel. En el invierno, estas personas pueden sufrir el molesto “Prurito invernal”. “Existe muy poca diferencia en que el baño se tome antes o después de las comidas o a cualquiera hora del día, a menos que se empleen temperatura extremadas, en cuyo caso del baño deja de ser un simple baño de aseo. Excepto en tiempo muy frío no hay peligro en salir al aire libre después del baño. No hay por qué suspender el baño durante la menstruación; en realidad, el baño durante este período es especialmente importante, ya que aumenta la actividad de todas las glándulas. Se debe aconsejar a las personas muy débiles que no se bañen con demasiada frecuencia; en cuanto a las normales, pueden regular sus baños de aseo basándose en el sentido común. El sistema (bañera o ducha) puede dejarse libremente a la elección individual, aunque se aconseja generalmente a las mujeres en la época de la menstruación o en los últimos meses del embarazo el uso de la ducha con preferencia al del baño. La limpieza con esponja, en la que se lava y seca simultáneamente una pequeña porción del cuerpo, puede ser empleada con eficacia siempre que el baño o la ducha no sean recomendables”.

BIBLIOGRAFIA

1. Alcántara SM. El baño. Las Clases Médicas. 1906;1:168-169;183-184;1(II):202-203;218-219;235;249-250;264-265;278; 1907;1(II):296-297;312-313.
2. Archila R. Bibliografía médica Venezolana. Caracas, Editorial Grafolit, 1946.
3. Rodríguez Rivero PD. Historia médica de Venezuela. Caracas, Parra León Hermanos 1931:31.
4. Alegría C. Historia de la Medicina en Venezuela. 100 figuras médicas. Segunda Mitad del siglo XIX. Caracas 1965.
5. Menéndez Pidal R. Gran enciclopedia del mundo. Edición N° 13. Barcelona, Editorial Marín, S.A., 1975; Tomo 3: 202.