

EL PROBLEMA DE LA NUTRICIÓN

Su Estudio en los Estados Unidos de América y su Aplicación en la Clínica de Nutrición del Cuerpo Médico Escolar de Montevideo

Por la Dra. NYLIA MOLINARI CALLEROS

A la defensa y consolidación de sus altos valores raciales, traen los Estados Unidos de América del Norte la contribución de todos aquellos factores capaces de aportar un elemento a la solución del magno problema de su fortalecimiento y capitalizan así la higiene, en la adquisición de todos aquellos conocimientos, en la adopción de todas aquellas prácticas que, en pequeño o en mucho, van día por día organizando lo que casi podríamos llamar "el culto de la salud," culto que muestra el beneficio de sus rituales en la comprensión que de él todo el pueblo tiene. Constituye "la nutrición" elemento básico en el problema de la salud, que, junto con la vivienda y el trabajo, tienen sustancialmente el valor de elementos fundamentales, ya que todos los otros elementos que complican el problema, no son sino ecuaciones de menor grado dentro de las complejas ecuaciones fundamentales.

A tal punto han ascendido el estudio y la dedicación prestados en los Estados Unidos de América al problema de la nutrición que en estos momentos, resuelto ya como problema científico, se le estudia ya como un problema sociológico, de aplicación, que individualmente cada persona debe conocer y realizar, sabiendo lo que ha de comer y comiendo lo que debe.

Partiendo del coeficiente pondo-estatural de naturaleza anatómica, la nutrición ha ascendido a la fisiología buscando el por qué, para llegar a la patología y a la terapéutica, como efecto y aplicación, organizándose así la nutrición con todos los caracteres de una ciencia amplia, difícil, y eficaz, como la realizan los magníficos laboratorios de Baltimore, de New York, de Battle Creek, de Washington, de Chicago, etc., llegándose a la valorización bioquímica de todos los alimentos y dominándose en forma tal, que, el arte culinario va aproximándose a una ciencia que se orienta hacia la farmacognosia y los regímenes alimenticios se enfilan en listas terapéuticas.

Y en el niño el problema se ha especializado e intensificado en tal forma, que los hogares, las escuelas, los hospitales, los asilos, contemplan fundamentalmente el problema de la nutrición como un elemento de equilibrio en la salud, como un agente curativo en la enfermedad, intensificando su acción en la justa esperanza de que se organicen insensiblemente modalidades especiales en las generaciones venideras, sin brusquedades ni dislocamientos entrando hasta las iniciaciones de la vida prenatal.

Por otra parte, organizada la nutrición sobre los fundamentos de la higiene y orientada hacia la salud, echa su caudal, como ríos bienhechores, hacia todas las manifestaciones de la vida; por eso, no es el coe-

ficiente pondo-estatural el único exponente de nutrición defectuosa en calidad o cantidad, sino que las condiciones de vida social, la vivienda, el trabajo físico o intelectual y hasta la misma constitución afectan y pueden ser afectadas por los valores de la nutrición.

La nutrición tiene en los Estados Unidos de América dos ubicaciones fundamentales: la escuela y el hospital. En la primera busca la organización y consolidación de la salud en la institución de regímenes definitivos, instituidos con un fin de sustitución a los regímenes defectuosos del hogar y en la adopción de un sistema de vida que ha de responder a todas las exigencias de constitución y crecimiento proveyendo todos los materiales de elaboración; por eso, la clínica de nutrición necesita y tiene en los Estados Unidos de América la colaboración de las cantinas escolares, cuyas deficiencias en nuestro país son en parte subsanadas por los "refectorios escolares," que con generosidad y acierto ha establecido la Asociación Uruguaya de Protección a la Infancia, pero a los que, dado su carácter de institución particular, no puede exigirse la adopción de las normas científicas de la clínica de nutrición que antagoniza el carácter de beneficencia de la aludida obra.

Nos queda el recurso, pequeño en número, pero grande en beneficios de nuestras escuelas al aire libre, la Colonia Marítima, y Preventorio para los casos en que el problema de la nutrición presente alguna dificultad de orden patológico y económico, instituciones, cuyo alto cometido se expresa en el resultado benéfico que los niños obtienen de ellas, donde la mayor atención y esmero dan cumplimiento a todas las necesidades e indicaciones. El hospital, en cambio, ejerce su acción en terreno distinto. Obra en el campo de la patología y es preciso observar de cerca la obra para comprender su alcance y su valor. En una sala de 20 camas, cada niño es un problema dietético que con holgura resuelven una laboriosa y amplia clínica de investigaciones, una amplia y provista cocina de elaboración. Los regímenes alimenticios a base de alimentos crudos, los regímenes dietéticos a base de determinados alimentos regenerativos, dicen del estudio profundo que de la nutrición en este país se ha realizado, y documenta a su vez el beneficio que la higiene y la terapéutica pueden por su mediación alcanzar.

En los Estados Unidos de América es frecuente hallar la clínica de nutrición individualizada para cada escuela, pero esta necesidad sólo se haría factible en nuestro país, el día en que se resolviera la población escolar por grupos, ya que en otra forma en manera alguna alcanzaríamos el promedio de los 2,000 niños que atiende cada clínica de nutrición; en cambio estimo que en nuestro país se impone la necesidad de ampliar los servicios de Clínica Central de Nutrición, en la adopción de dos o tres pequeñas clínicas seccionales que, no reclamando ningún gasto de instalación (pues se podrían anexar a los mismos locales escolares), serían distribuídas en los barrios de acuerdo

con la población escolar y su necesidad, dándose siempre preferencia a aquellos más apartados y más pobres, ya que la carencia de medios económicos y de instrucción da como consecuencia una difícil y mala solución al problema de la alimentación, siendo por lo tanto éstos los medios de predilección en la obra de la clínica donde debe realizar el acierto de la mejor nutrición con el menor gasto. A la vez difundida así su acción en el medio escolar, crea una vinculación más vigorosa, adquiere mayores prestigios y cobra cierta fuerza sugestiva que hace más eficaz la acción, aparte de ahorrar a las madres el sacrificio pecuniario a la locomoción y de tiempo de trabajo, ya que las madres obreras, frecuentemente, añaden a sus múltiples tareas del hogar las tareas del taller o de la fábrica, tareas estas últimas que, si bien frecuentes en el pueblo americano, tienen, no obstante, un carácter más benigno y propicio, ya que en el respeto a la higiene y en la maravillosa explotación y aplicación de la mecánica a la industria, el trabajo de un obrero es en muchos casos un juego de observación y regulación.

Colaborando en la primordial intención de difusión de la acción de la Clínica de Nutrición, en la acción escolar daremos a la clínica un carácter americano, en su orientación hacia la higiene y en su funcionamiento hacia la escuela. El trabajo de la Clínica de Nutrición se desarrollará, pues, en una acción higiénica y terapéutica, dentro de la misma nutrición en la clínica, en la escuela y en el hogar, desarrollando un programa de acción higiénica, dietética, preventiva, y terapéutica.

Tanto la clínica central como las clínicas seccionales desarrollarán su funcionamiento en un régimen de labor semanal, determinándose con este fin un ciclo mensual de cuatro semanas, con un cometido especial de cada una de ellas, aparte de su función general de admisión y control de los alumnos, la cual se llenará en la forma que rige actualmente, es decir, se asignará un día de cada semana, de acuerdo con las necesidades de la clínica, para la admisión de los alumnos que concurren por primera vez, practicándose en ellos un examen médico completo, redactándose a la vez su ficha médica y su ficha sociológica, con el mismo carácter que, desde el momento de su institución en nuestra clínica, han tenido, pero se añadirá el complemento de la ficha médico-escolar redactada por el Médico Inspector correspondiente, en su formulario individual, denominada: Ficha Sanitaria Individual, la cual contiene los siguientes datos: Nombre, domicilio, escuela, grado de clase, fecha, peso y talla, datos de vacunaciones antivariólica y antidiftérica, enfermedades infecto-contagiosas, dentición, esqueleto, aparato respiratorio, aparato circulatorio, sistema linfático, sistema nervioso, vista, oído, nutrición, postura y hernias. ¶ Destaco en este momento la necesidad de dedicar un casillero especial a la hernia, tal como lo realizan los americanos, pues en mis

funciones de médico-inspector, frecuentemente he hallado hernias umbilicales e inguinales, ni siquiera sospechadas por los padres, sobre todo en lo que atañe a las primeras, hecho que se documenta en las planillas de las escuelas a mi cargo y que, habiendo puesto en advertencia, he logrado dar a los niños dos beneficios: 1º, el de curar una afección que puede ser de grandes peligros por sus complicaciones; 2º, el de obrar en el momento oportuno, cuando los tejidos pueden obedecer aun a una terapéutica médica.

Además de esta ficha médica, el niño presentará una ficha pedagógica redactada por el maestro de la clase, bajo el siguiente modelo: Nombre, nacionalidad, edad, domicilio, escuela, grado de clase, y cuantos años de escuela ha tenido el alumno.

Condiciones de trabajo, moralidad y costumbre de la familia, conocidas por la maestra.

El niño es atento o indiferente? Es trabajador o perezoso? Reflexivo o inquieto? Contesta con rapidez? Qué clase de juegos prefiere? Tiene imaginación? Qué forma de imágenes prefiere? Cuál es la asignatura en que se destaca? Tiene buena memoria? Qué clase de memoria? Aprende con facilidad o con dificultad? Tiene buena ortografía y caligrafía? Es curioso? Ama la lectura o no? Es ordenado o desprolijo? Es nervioso o apático? Es alegre o triste? Es expansivo o reconcentrado? Es valeroso o miedoso? Es voluntarioso o débil? Es mentiroso o veraz? Tiene conciencia moral? Es cleptómano o posee otro vicio? A juicio de la maestra, que clase de trabajo conviene más al alumno?

El interrogatorio de esta ficha se contestará por sí o por no o subrayando la palabra correspondiente, a excepción de la última pregunta que será de acuerdo con el criterio de la maestra. Estas fichas completarán y ampliarán las fichas médico-sociales, a la vez que documentarán las condiciones físico-psíquicas del alumno en el momento de su ingreso a la Clínica de Nutrición.

Con estos documentos se archivarán las fichas de los exámenes y tratamientos especiales solicitados por esta clínica a las Clínicas Especialistas de la Institución Médico-Escolar como así mismo los análisis que se hubieran hecho necesarios, para completar la ficha sanitaria del alumno, entrando así en posesión de todos los elementos que pudieran perjudicar la nutrición o beneficiarse por ella.

En segundo lugar se asignará otro día de la semana y no dos días como lo hacen las Clínicas Argentinas, para el control de peso de los alumnos inscriptos ya, a fin de comprobar la evolución del estado del niño y la acción benéfica o inocua de los regímenes impuestos.

Como día de inspección se determinará aquel que más convenga a las necesidades de la clínica, ya que se trata de una visita única que poco puede perjudicar al hogar o la escuela; no se considerará lo mismo que lo que respecta al día de control que, debiendo sucederse semanalmente, no puede dejarse que afecte repetidamente la labor escolar por la falta del niño, ni la del hogar por la ausencia de la

madre, razón por la cual destaco la conveniencia de asignarla en forma definitiva y permanente a las horas de la tarde del día jueves ya que las escuelas no se ven perjudicadas porque no funcionan y como consecuencia el hogar se ve más aligerado de obligaciones.

El hogar y la escuela deben ser rigurosamente respetados por la clínica, que no debe dar motivo nunca a que se la considere una carga o un perjuicio añadido a la vida del niño, de la madre, o de la maestra, sino como un factor de colaboración, de comportamiento y de provecho, comprensión esta de la que ha de nacer una reciprocidad de acciones y serán evolutivamente la escuela y el hogar, como sucede ya en los Estados Unidos quienes se dan a la clínica, llegando a la compensación de realizar, como lo he visto en muchas escuelas, el estudio científico y práctico de la nutrición los mismos alumnos en sus mismos organismos, rehaciendo con toda eficacia el organismo en déficit con la colaboración del laboratorio y la cocina.

Este método, muy generalizado en los Estados Unidos de América, da excelentes resultados pues, como en esta forma el pudor, la ignorancia o la simple curiosidad pueden disimularse en el anónimo, todos se animan a deslizar la pregunta que no se atreverían a formular en público, a la vez que la respuesta que se da para uno es aprovechada por todo el auditorio. Esta tarea estará a cargo de la Visitadora, sin perjuicio que la realice el médico jefe cuando lo considere oportuno. Esta tarea se distribuirá rotativamente en las escuelas, dándose así nuevos pasos de acercamiento de la clínica al hogar. Las conversaciones deben ser breves, pero concisas, si se quieren que sean provechosas, es decir, lo más americanas posible.

La 2ª semana se destinará a tareas de higiene, denominándose por tal circunstancia "Semana de Higiene," comprendiendo, no sólo la higiene física sino también la higiene mental y moral del alumno. Preferentemente se tratarán los temas siguientes: Los beneficios del aire, la luz y el sol; La vivienda higiénica; Los baños; Los ejercicios físicos y las plazas de portes; El aseo de las manos; El cuidado de los dientes; Una buena masticación; Necesidad y uso del pañuelo; Cuándo y cómo debemos comer; Cuándo y cómo se debe dormir; Cuándo y cómo se debe trabajar; Cuándo y cómo se debe descansar; Juegos y paseos; Las ropas del niño y su relación a la estación; Temperatura, edad, salud, y valor económico; Medios de represión en los niños; Conocimiento y divulgación de las instituciones médico-higiénicas dependientes del Honorable Consejo de Enseñanza Primaria y Normal.

La labor de esta semana se llevará también a las escuelas en idéntica forma que la "semana de nutrición."

La 3ª semana se denominará: "Semana-cuestionario" y se destinará a responder a las preguntas de índole médico-higiénica que las madres y los alumnos descen hacer al médico. Estas preguntas

serán escritas en formularios que estarán a disposición de los concurrentes y depositadas en una caja que se colocará en una sala de espera.

La Clínica de Nutrición puede y debe, con sus prédicas, con la convicción de sus resultados, y la mediación de sus visitadoras, demostrar a los padres todo el valor de la nutrición, a la vez que tratará de hacerles comprender que el aire, el sol, la luz, y el agua; todos los elementos son factores también de nutrición, que, dando muchos beneficios, poco dinero cuestan, concepto este que en los Estados Unidos de América ha ascendido al valor de su comprensión.

A parte de su rol central médico-dietético, el funcionamiento general de la Clínica de Nutrición, ampliará su acción en su programa de complementación semanal, en el cual entrará la distribución de tareas especiales de nutrición, higiene, cultura y control, tareas estas que se distribuirán semanalmente a continuación del trabajo del control de peso, y que darán su carácter y denominación a la labor de la semana, denominándose: "Semana de la Alimentación."

Durante esa semana la Clínica de Nutrición se ocupará, dentro y fuera de la clínica, de cuestiones de alimentación; de ahí que la conversación que destino a las madres ha de versar sobre tópicos de esta naturaleza, eligiéndose temas de aplicación sencillos, breves, poniéndose siempre el disertante en las condiciones más aptas a la utilidad práctica, al beneficio mayor y más inmediato del niño y del hogar, destacando desde allí la ventaja de los temas siguientes: Diversas clases de alimentos; La salud y la alimentación; Valor nutritivo y valor económico de los alimentos; Alimentos crudos y cocidos; La alimentación con relación a la edad, estación, trabajo y salud; La alimentación con relación a los productos del país; La alimentación debe de ser un placer; Calidad y cantidad de alimentos; La alimentación en el niño sano y en el niño enfermo; Alimentos que son remedios; Bebidas naturales (agua, leche, zumo de uvas), bebidas artificiales, y bebidas fermentadas y destiladas; Los azúcares; Los frutos; El alcohol; El apetito y la inapetencia; La escuela y la alimentación.

Se acabará el trabajo de la "Semana de la Nutrición," dándose en dos escuelas la misma conversación desarrollada en la clínica. También se llevará esta semana a cuestionario de las clases superiores de la escuela y es en ellas donde dejará la clínica sus beneficios y recogerá sus sorpresas.

La 4^o semana que se denominará "Semana de Balance" será dedicada a estudiar y demostrar los beneficios acordados por la clínica, porque la práctica corriente de demostrar a las madres semanalmente el movimiento de la clínica le quita sensiblemente el interés, dada la constante y frecuente repetición del mismo hecho, y que particularmente sólo tendrá la madre un interés especial y mantenido en lo

que a su hijo atañe; no obstante se deberá, cuando la ocasión lo justifique, aprovechar algunas cuadrículas y sus historias clínicas para objetivar conceptos y disciplinar normas.

En esta "semana-balance" se acumularán los datos parciales y totales del mes de asistencia, comprobándose los beneficios que este balance arroje en la documentación de las fichas y cuadrículas individuales. Aparte se redactarán pequeños balances por escuelas, a fin de estimular la acción de éstas, aprovechando su colaboración que es considerada por los americanos como insustituible y con mayor razón y vigor en aquel país, ya que es obra de la escuela fortalecida en la ley de instrucción obligatoria y el alto concepto que las autoridades y el pueblo guardan para el maestro. En la "semana-balance" no sólo se demostrará a las madres el movimiento de talla y peso de los niños, sino también las modificaciones que la patología ha experimentado bajo la influencia de los regímenes impuestos.

Será esta semana la que, llevada a las escuelas, advertirá a los alumnos de las clases superiores de la existencia y valor de un índice pondoestatural, expresión de su robustez e indispensable en las credenciales del maestro, y será satisfacción de esta clínica colaborar en la adquisición de ese coeficiente y constatar cómo anualmente sufre disminución el porcentaje de aspirantes rechazados por esta deficiencia. La tarea de divulgación higiénica que a la Clínica de Nutrición compete ha de hacerse lo más objetiva posible; de ahí la necesidad de que se la dote de material gráfico y plástico, aparatos de proyección y películas cinematográficas, elementos esos que, ilustrando y documentando la exposición, harán más eficaz y convincente la enseñanza, y así en una forma insensible pero firme, llegarán hasta el alma del pueblo el convencimiento y la necesidad de una manera de vivir mejor.

Las denominaciones de las respectivas semanas se imprimirán en sendos carteles que se colocarán respectivamente en la sala de conferencias o en el patio de la escuela, buscando con ello advertir y familiarizar a la madre y al alumno.

Con idéntico fin que la leyenda de las semanas se escribirán en los pizarrones los temas a tratarse en cada conversación.

Pero si como ya lo he expresado, todo este dinamismo que cree la Clínica de Nutrición es con la intención de difundirlo en la escuela, nunca más favorecida en esta intención que en la creación de las clínicas seccionales que, con pequeñas erogaciones, tienen un cometido de amplios beneficios, ya que si bien las revisiones médicas tendrían que ser obligatoriamente por el médico jefe, no así con lo que atañe a los valores pondo-estaturales que con tanta competencia y acierto pueden realizar las Visitadoras Escolares como así mismo los datos de la ficha social y la obra higiénico-pedagógica de difusión. Cuando en las clínicas seccionales algún alumno no progresa en su desarrollo pondo-estatural o manifiesta trastornos patológicos, será enviado a la clínica central el día que se destina a los ingresos, llevando todos sus

documentos o se le presentará de nuevo al médico-jefe de la Clínica de Nutrición en el día que se destina a los ingresos de las clínicas seccionales.

Las visitadoras impondrán a los niños y a las madres de la satisfacción y la responsabilidad de anotar en las fichas los datos de peso y talla y los créditos de falta o asistencia.

Una vez al mes el médico jefe realizará una inspección general del movimiento y estado de cada una de las clínicas seccionales, presentando al Sr. Director un informe correspondiente a estas inspecciones, como asimismo redactará el de la clínica central, acumulándose estos datos parciales para la redacción del informe anual. Completará la labor de esta Clínica la organización de "exposiciones anuales de nutrición" y las "conferencias por radio" tal como se realizan en Chicago y en Washington.

En la organización de las primeras, el material es obligatorio y exclusivamente de las escuelas y de la Clínica de Nutrición, en una organización tan práctica que no cabe en la escuela el temor de erogaciones de dinero ni pérdida de tiempo, ya que se aprovecha el material plástico de las clases del modelado en cera, muy difundido entre los americanos y en arcilla, que realiza así una clase de aplicación; luego el material gráfico de la clase de dibujo y de geografía en la realización de láminas en colores, de productos alimenticios, etc., y mapas geográficos de producciones, aprovechando a la vez el aporte de productos naturales por parte de aquellos alumnos cuya espontánea colaboración se ofrezca, ya aprovechando el género de trabajo de sus padres (granjeros, carniceros, lecheros, panaderos, etc.) o de los mismos alumnos.

A este material acompañará un trabajo de divulgación científica a cargo de la Clínica de Nutrición, que identificará los productos, valorará su composición química, su valor nutritivo, la elaboración culinaria, su valor económico, y las condiciones de su aprovechamiento con relación a la edad, trabajo y salud del individuo, ofreciéndose breves y sencillas explicaciones a los visitantes el día o los días que dure la exposición.

Estas pequeñas exposiciones de nutrición serán realizadas en los locales escolares, eligiéndose los edificios más apropiados, bajo la dirección de las clínicas respectivas, distribuyéndose su organización en forma alterna, en relación a las estaciones, aprovechando la clase distinta de productos que la naturaleza brinda, su elaboración y aprovechamiento. Es una labor simple de recopilación que poca atención exige a la marcha normal de la escuela y no obstante, es preciso ver el interés que en los padres y los alumnos despierta, y complace constatar cómo la simple curiosidad revela insospechados problemas llevándolos hasta el acierto de la solución, aparte del alcance pedagógico. En cuanto al programa de extensión de las conferencias por radio es en los EE. UU. tema de propaganda, con una duración de

diez minutos, fácilmente realizable y eficazmente aprovechado por cualquier hogar, por pobre que sea, ya que posee su instalación de radio, y hasta él ha de llegar la voz de la propaganda. En nuestro país en estos momentos solo cabe destacar un posible beneficio de su aplicación en el tiempo, pero quizás no en su inmediata adopción.

Cooperación del maestro en la higiene escolar.—Los exámenes médicos tienen que ser periódicos, para establecer la curva de pesos y estaturas, y comprobar periódicamente, los accidentes que por trastornos de la salud puedan presentarse. La cooperación del maestro en esta labor es de suma importancia. El maestro acucioso, cuidadoso, vive la vida del niño. En muchas ocasiones, más que el padre y la madre, tiene oportunidades de hacer importantes observaciones que, transmitidas oportunamente al Médico Inspector Escolar, sirven de mucho en la salud individual y aún en la salud general de la escuela. ¡Cuántas veces por la observación cuidadosa que el maestro ejerce sobre los escolares, se pueden evitar enfermedades y defectos que atrasan al estudiante que queda descuidado! Un niño miope, que no alcanza por el defecto de su visión a ver las explicaciones del maestro en la pizarra, puede parecer atrasado mental, desaplicado, y, con sólo proporcionarle las lentes que necesita, se torna en uno de los mejores estudiantes. ¡Cuántas veces un niño sordo aparece como un tonto y con sólo cambiarle de puesto en la clase, poniéndolo cerca del maestro, asimila todas las lecciones y se torna en muy aprovechado! ¡Cuántas veces la intervención oportuna de un maestro, evita posiciones viciosas de un alumno y lo libra de deformidades de la columna vertebral! El maestro, como ya dije, vive la vida del escolar, lo observa constantemente, y, merced a sus atinadas observaciones, hace que las visitas del médico sean del mayor provecho para sus educandos. El buen maestro, preocupado siempre de la salud física, mental y moral de sus educandos, puede concepcuarse, sin exagerar, como el tercer ojo del médico inspector escolar. El maestro de escuela imponiendo a sus educandos el hábito del aseo personal, los libra de muchas enfermedades y les impone costumbres que no dejan de practicar en el resto de su vida y que les sirven para mantener la salud propia y la de sus familias, a donde por lo general, llevan los conocimientos y prácticas de higiene que en la escuela se les enseña. El maestro que, al iniciar cada mañana sus labores, hace una revista minuciosa de higiene en sus alumnos, puede encontrar algún niño en que se inicia una enfermedad infecto-contagiosa, como el sarampión, la viruela y la escarlatina, niño que debe aislarse convenientemente, mientras lo examina el médico y confirma las sospechas del maestro, evitando con este acto, tan sencillo, el brote de una epidemia en la escuela que puede obligar al cierre de la misma por algunas semanas, como medida sanitaria, y con la pérdida consiguiente de tiempo para las labores escolares. El maestro que sabe dirigir los juegos o deportes propios de los escolares, los guía hacia la conquista de una buena constitución física y los hace fuertes y sanos. El maestro que se preocupa por los niños enclenques, débiles, atrasados en su desarrollo físico y hace que el médico inspector escolar les revise las amígdalas y adenoides, para que sean tratados por el especialista, los conduce por el mejor camino; pero si además, les hace practicar en las horas de recreo, convenientes ejercicios de gimnasia respiratoria, en pocos meses, los puede volver a la vida normal y hacerlos competir en juegos en las clases con los compañeros más sanos de su grado. El maestro debe saber, pues, mucha higiene, no solamente para practicarla entre sus educandos y transmitirla por medio de ellos, a todos los hogares, haciendo con ello una verdadera labor patriótica, sino para colaborar en todos los momentos de su vida, así en la escuela como fuera de ella, en la obra de sanidad nacional.—LUIS GAITÁN, *Diario de Centro América*, nbre. 8, 1929