

En su reunión celebrada en la ciudad de Nueva York en octubre 1937, por la Asociación Americana de Salud Pública, el Consejo Directivo de dicha colectividad aprobó un voto concebido en los siguientes términos:

Resuélvase: designar una comisión especial de esta Asociación para estudiar las fases sanitarias de la asistencia médica, y cooperar con el Servicio de Sanidad Pública de Estados Unidos y otros organismos federales representados en la Comisión Interdepartamental de Sanidad y Beneficencia nombrada por el Presidente de los Estados Unidos, la Asociación Médica Americana, la Asociación Dental Americana, y otros organismos interesados en extender la obra sanitaria a fin de corresponder a las necesidades modernas, y en particular, las impuestas por la creciente importancia de las afecciones crónicas como causas de enfermedad y de muerte.

CÓMO PUEDE UNA PERSONA PROLONGAR SU VIDA¹

Por el Dr. M. P. ISAMINGER

Del Departamento de Sanidad del Distrito de Columbia

¿Cómo puede la gente en general aprovecharse de los rápidos adelantos de la ciencia médica y de la sanidad?

Los egipcios crearon el arte de conservar los cadáveres; el hombre moderno utiliza artes y ciencias para conservar los cuerpos vivos. Aquel gran centenario, Luigi Cornaro, declaró: "Puede prolongarse la vida," y lo demostró disfrutando de salud perfecta hasta los últimos decenios de sus 100 años. Las obras de Harvey, Jenner, Pasteur, Metchnikoff, Roentgen y otros muchos, nos aportaron conocimientos que pueden utilizar hoy día los modernos para hablar con seguridad de conservación de la vida. Cada autoridad reconocida en salud y longevidad posee su propia forma peculiar de contestar el "cómo" del primer párrafo, pero con toda probabilidad, todos dirían que deben excluirse los elixires dorados de los Taos, y toda vereda estrecha al buscar la salud. Todos también, probablemente, dirían que la duración de la vida, si exceptuamos los accidentes, se determinará por la suma total de los hábitos físicos y mentales del individuo, más bien que por la adherencia a una fórmula mágica, agregando que, a fin de prepararse para la longevidad, todo individuo debe buscar y poner en práctica una filosofía previsor de la salud.

A fin de prolongar su vida, la mayoría de la gente debería averiguar cuanto más le sea posible con respecto a los factores que afectan la salud y la longevidad, y en particular, acerca de los principales, o sea los siguientes:

¹ Comunicado del Departamento de Sanidad del Distrito de Columbia.

(1) Una actitud y práctica mental sana. Aprender a formarse una personalidad estable y sana, y a impedir afecciones mentales.

(2) Buena herencia. Relación entre la herencia y la salud y la longevidad.

(3) Alimentación apropiada y nutrición adecuada. Averiguar lo que comemos cada día. Cómo escoger un régimen nutritivo, y cómo mejorar la salud por medio del alimento y la nutrición.

(4) Actividad y recreo físico. Ejercicio conforme a la edad, estatura, ocupación y necesidades.

(5) Suficiente descanso y sueño. Fisiología del descanso y el sueño. Cuándo hay que descansar, y cómo.

(6) Sol. Cómo aprovechar la luz natural y la artificial. Hasta dónde deben llevarse los baños de sol. Cuánta luz solar resulta beneficiosa.

(7) Aire puro y ventilación apropiada. El aire limpio, con debida graduación de la temperatura, la humedad y circulación.

(8) Evitar los venenos orgánicos. Impedir la acumulación de venenos en el organismo, y la introducción de sustancias nocivas del exterior.

(9) Vida sexual sana. Conocimiento de los problemas del sexo y comprensión de los procesos biológicos.

(10) Exámenes físicos periódicos, y seguir los consejos del médico. Utilizar al médico como consultor sobre la salud (prenatal, infantil, adulta). Cómo impedir la mortalidad prematura debida a cáncer, cardiopatías, etc.

(11) Corrección de defectos y trastornos físicos, a medida que los revelan los exámenes.

(12) Prevención de los accidentes y las lesiones. Conocimientos prácticos de la asistencia en casos de urgencia, lesiones, etc., hasta que llegue el médico. Formarse una conciencia de la seguridad, para convertirla en hábito.

(13) Impedir las enfermedades transmisibles. Medidas profilácticas específicas. Causas de la enfermedad. Transmisión. ¿Qué puede hacer un individuo para impedir la enfermedad?

(14) Higiene bucal. Visitas frecuentes al dentista. El factor alimenticio en la salud dentaria. Aseo de la boca.

Habiendo ya aprendido todo lo que puede acerca de esos determinantes de la salud, el individuo que desea prolongar su vida puede proceder con toda confianza a poner en práctica amplios principios y prácticas en su vida diaria. También se encuentra entonces en mejor aptitud para aprovechar los adelantos de la medicina preventiva, a fin de agregar más años a su expectativa de vida, con su corolario habitual de una duración más prolongada de la salud.

Montoya y Flórez.—No es la Universidad de Antioquia la que ha perdido un grande investigador. Es la Universidad de Colombia, es nuestra ciencia, las que están de duelo por la pérdida irreparable de este educador de juvenudes, de este gran médico y científico que como todos los discípulos de Pasteur, legó a la posteridad una obra noble y perdurable. De seguro que Antioquia, tierra fecunda en hombres admirables, reemplazará mañana al sabio maestro que la honró con su vida; pero el nombre del profesor Montoya y Flórez es un nombre más entre los muy ilustres que han surgido de aquellas montañas en las que los universitarios vemos como una luz inextinguible la atrayente figura de un gran maestro y de un infatigable animador de la ciencia.—JORGÉ BEJARANO, *Bol. Clln.*, 390, ab. 1937.