

seguir el equilibrio deseado. Por ejemplo, si un individuo sólo consumiera carne, no recibiría suficientes calorías, y en cambio, tendría un exceso de proteína que podría resultar nocivo, y lo mismo sucede cuando sólo se consumen vegetales, frutas o grasas. Un régimen bien fundado, conteniendo las proporciones debidas de los 8 alimentos naturales, a saber: leche, huevos, granos, vegetales, frutas, (incluso nueces), carne, sales, condimentos y agua, debidamente seleccionados, también contendrá las indispensables vitaminas.

Sobre todo hay que tener presente que las panaceas alimenticias y las modas nutritivas, como modas al fin, pasarán, y de momento constituyen una amenaza no tan sólo para la salud sino para el bolsillo. Antes de ponerse a consumir un supuesto "alimento salubre," conviene consultar al médico a ver si éste cree que el sujeto derivará el menor beneficio consumiendo el mismo.

Las reglas de la alimentación son relativamente sencillas y se basan en la temperancia y la sobriedad: elíjanse alimentos naturales y sencillos y bien preparados; sólo se coma cuando exista apetito; evítese todo exceso, sobre todo en los alimentos que dejan muy poco o ningún residuo, pues contribuirán al estreñimiento, y el exceso puede trocarse en venenos poderosos en el cuerpo; gradúese la cantidad de alimento por las necesidades y actividad del cuerpo; téngase la seguridad de que el alimento no se halla descompuesto o contaminado, y redóblense las precauciones si se trata de agua o leche u otras sustancias como verduras y ciertas frutas, que no van a ser descascaradas o cocidas; mástíquese bien, recordando que la digestión comienza en la boca; en las comidas evítese cavilaciones, pues éstas producen indigestión y enfermedad. Con un sistema de ese género una persona puede ahorrar tiempo, dinero y alargar años enteros su vida.

BENEFICIOS DE LA HIGIENE

Algunos de los beneficios de la higiene son fáciles de sintetizar en cifras, sobre todo cuando las hay disponibles. Ese material es fácil de conseguir en un país como los Estados Unidos, en que la Oficina del Censo y el Servicio de Sanidad Pública se encargan de compilarlo. En los dos últimos decenios la expectativa de la vida ha aumentado allí de 48 a 58 años. La tifoidea ha disminuído en los Estados Unidos a cifras bajísimas, merced al mejoramiento de los abastos de agua y de leche, y el paludismo descendido a cifras que parecen casi increíbles.

Además de las enfermedades enumeradas, cualquier país que quiera aplicar los conocimientos de la higiene puede prevenir la fiebre amarilla y la peste, implantando providencias contra el mosquito y la rata respectivamente. La vida higiénica impedirá la tuberculosis; el tratamiento de Pasteur salvará a los mordidos por perros rabiosos;

y, poniendo en práctica ciertas disposiciones, puede impedirse el peligro que entrañan dichos animales. Otros grandes triunfos de la higiene son los siguientes: ningún niño tiene que morir hoy día de viruela o difteria, pues la higiene ya cuenta con profilácticos eficaces de esas dolencias y si un niño contrae el sarampión en una familia y hay otros pequeños en la casa, puede protegerse al resto inmunizándole con inmunisero. Donde todavía prosigue el derroche de vida y salud es porque no se han aplicado en su plenitud los conocimientos relativos a la sanidad.

Una de las cosas que patentizan mejor el valor concedido a la sanidad, puramente desde el punto de vista económico, es el concurso, cada vez mayor, que le prestan los hombres de negocios. Un buen ejemplo de ello aparece en los premios que concede anualmente la Cámara de Comercio de los Estados Unidos¹ a las poblaciones que más hacen por mejorar la salud pública y la higiene. En el año 1930, 140 ciudades se inscribieron en el concurso nacional de conservación de la salud. Dicha cámara no se contenta puramente con conceder premios, pues va más allá, y cualquiera población que desee reducir su mortalidad o mejorar las condiciones sanitarias, puede conseguir cooperación activa que tomará la forma de una investigación pericial. El año pasado, peritos designados por la cámara visitaron 80 de las poblaciones que participaron en el concurso nacional de conservación de la higiene. Esos peritos analizan la situación, descubren las deficiencias, y ofrecen recomendaciones que permitirán emprender las mejoras necesarias. Si bien es cierto que en los Estados Unidos se sufren anualmente pérdidas de miles de millones de dólares debidas al innecesario sacrificio de vida, también lo es que cada día un número mayor de elementos participan en la supresión de tales pérdidas, y a esos elementos se ha incorporado ahora la principal organización de negocios del país, o sea la Cámara Nacional de Comercio.

LA SALUD Y LAS ESCUELAS

Los indoctos suelen atribuir a las escuelas la propagación de muchas enfermedades de la infancia, de modo que para ellos las aulas constituyen, en lo tocante a la salud, un peligro más bien que una defensa.

A primera vista quizás parezca así, pero la situación reviste un aspecto bastante distinto cuando se analiza como procede. Ciertamente es que muchas enfermedades infectocontagiosas son difundidas en las salas de clase, pero sucede así porque el contacto personal íntimo constituye el principal medio transmisor de esas dolencias, y si los niños no las contrajeran en las escuelas, sin duda las pescarían al ponerse en contacto, como es inevitable, con otros niños en la calle, en sus casas, en los sitios de recreo, para no mencionar los tranvías,

¹ Véase el BOLETÍN de agosto, 1930, p. 985.