

LA TUBERCULOSIS SU NATURALEZA Y PREVENCIÓN.

por

F. C. SMITH

Cirujano del Servicio de Sanidad Pública de los Estados Unidos

"El hombre está en capacidad de hacer desaparecer del mundo las enfermedades de origen parasitario."—PASTEUR.

Para esta fecha, 1 de febrero de 1921, cerca de 10,000 soldados que han sido dados de baja, reciben tratamiento como tuberculosos en los Sanatorios del Gobierno de los Estados Unidos; otros muchos no están bajo tratamiento, y algunos de ellos están en la más completa ignorancia acerca de los hechos concernientes a la enfermedad. En verdad, los hechos referentes a la naturaleza y prevención de la tuberculosis no son generalmente apreciados, aunque esta enfermedad es susceptible de control y de curación. Muchos pacientes por incuria pierden la ocasión de volver a ser ciudadanos útiles y son, mientras viven, una amenaza para la sociedad.

A medida que conocemos más la enfermedad, encontramos que muchos casos pueden evitarse. Ciertas enfermedades casi han desaparecido, como el tifus, y otras como la viruela y el escorbuto, han sido grandemente disminuidas. Ahora, una gran batalla se está librando contra la tuberculosis; ella es una de las enfermedades más importantes que tenemos que combatir, porque ella causa cerca de 143,000 fallecimientos anuales en los Estados Unidos, y es común entre los 20 y los 50 años, en un período de la vida en que la generalidad está libre de otras enfermedades. Además, éste es el período productivo de la vida, y la invalidación causada por la tuberculosis es una causa importante de empobrecimiento. La enfermedad es evitable, pero no puede ser suprimida por las autoridades sanitarias como las enfermedades cuarentenables, porque ella es demasiado común y demasiado crónica. Si todo hombre, mujer o niño aprende los hechos importantes concernientes a la tuberculosis y los medios para su prevención, se verá en los años venideros un notable decrecimiento de la enfermedad, y la generación que viene puede contemplar la posibilidad de su completa liberación.

Tuberculosis pulmonar es causa de mayor mortalidad que ninguna otra, excepto las enfermedades del corazón.—Aunque la tuberculosis

es más común en la vida adulta de los jóvenes, ella puede ocurrir en cualquiera edad. Cuando los niños en la primera infancia la tienen, sus intestinos o membranas del cerebro son frecuentemente atacadas, y la muerte es ocasionada por peritonitis o meningitis tuberculosa. La tuberculosis de los huesos es común en los niños, y las dolencias de las rodillas, caderas y espina, son ordinariamente tuberculosas. Ella puede atacar cualquier parte del cuerpo, y hay una forma en que ella ocurre simultáneamente en muchos órganos y el paciente muere de tuberculosis general; pero la forma en que la enfermedad ordinariamente se presenta a todas las edades es la tuberculosis de los pulmones, y cerca de nueve décimos de los fallecimientos de tuberculosis se deben a esta variedad.

Ella se transmite de los enfermos a los sanos.—La tuberculosis es una enfermedad contagiosa. Todo caso existente ha sido contraído espirando o tragando los gérmenes que la causan. Ella probablemente nunca es heredada. Los hijos de los padres consuntivos frecuentemente se vuelven tuberculosos porque han vivido en una casa infestada y han aspirado o tragado repetidamente los gérmenes. Ella no es intensamente contagiosa como la lechina y la fiebre amarilla, ella no se contrae por el simple hecho de contacto con el consuntivo o de vivir en la misma casa, si se observan limpieza y precauciones. Se necesita un contacto íntimo, como cuando se duerme con un paciente, se usan las mismas tazas, platos o toallas, o se permanece en el mismo cuarto por cierto tiempo con pacientes descuidados, que escupen en el piso o tosen sin cubrirse la boca. Su carácter contagioso es ciertamente menor que el de la fiebre tifoidea, pero el peligro de infección es mucho mayor, de años en vez de días. Nadie es tan fuerte y sano que no pueda en alguna época contraer tuberculosis, aunque una salud robusta es la mejor salvaguardia. Probablemente los adultos pueden soportar de tiempo en tiempo algunos gérmenes sin enfermarse, pero en ciertos momentos, cuando el organismo está debilitado por la fatiga, privaciones, intemperancia, o por otras enfermedades, tales como gripe, pulmonía o sarampión, puede desarrollarse la tuberculosis. Si los niños viven con un consuntivo debe observarse constante atención en los detalles; aun una exposición ocasional a la infección tiene algunos peligros, y es necesario proteger los carros, buques, estaciones, restaurantes y todos los sitios públicos de la infección que pueden desarrollar pacientes descuidados.

Naturaleza del contagio—El Bacilo de la tuberculosis o Germen de la consunción.—El germen es llamado bacilo tubérculo por que es pequeño, redondo, (Tubérculo) que se presenta en el tejido de los en-

fermos y son característicos de la enfermedad. El bacilo es muy pequeño, y no puede verse sino con un poderoso microscopio y la adición de materias colorantes, pero, bajo ciertas condiciones, cuando se establece en ciertos órganos del cuerpo, generalmente en los pulmones, se multiplica y se produce en grandes cantidades. El tubérculo bacilo es expelido en los esputos (flemas, expectoraciones, saliva) y se calcula que las expectoraciones diarias del consuntivo ordinario contienen muchos millones de esos gérmenes. Cada pequeña partícula de sus esputos abunda en ellos y ellos están frecuentemente presentes en su boca y en su saliva ordinaria, él los deja en la cuchara con que come, en los bordes de la taza o copa y en la boquilla de su pipa; si él humedece su dedo con la lengua para volver las páginas de un libro, puede dejar bacilos de tuberculosis en las hojas impresas; si él limpia sus labios con los dedos o al toser se cubre la boca con la mano desnuda, entonces cualquier cosa que toque, alimentos, aldabas, la mano de otra persona, los juguetes de un niño, pueden quedar impregnados de bacilos tubérculos que pueden llegar a los labios de otras personas. Si él tose con la boca descubierta riega una multitud de gotas que contienen bacilos en una imperceptible humedad que flota en el aire y puede ser aspirada directamente hasta los pulmones de alguien que se encuentre cerca. Si el esputo se seca en su pañuelo o ropa de cama, cualquiera que los maneje puede aspirar el polvo infestado, que también puede levantarse de la alfombra o del pavimento que él ha ensuciado. Las moscas transportan en sus patas los esputos de los albañales a los frutos cercanos o a los alimentos en las mesas; la gente acarrea sus esputos en los zapatos desde el pavimento hasta las habitaciones donde los niños se arrastran. Aspirado en el polvo o tragado con los alimentos el tubérculo bacilo puede causar la tuberculosis de los pulmones; y es difícil decir cuál modo de entrada es más peligroso.

Tuberculosis bovina.—El ganado está sujeto a esta enfermedad y la leche de las vacas infectadas frecuentemente contiene el bacilo. Esta variedad del germen rara vez o nunca causa tuberculosis de los pulmones en el hombre, pero causa enfermedades de los huesos, de las coyunturas y de las glándulas. Cerca de 8 por ciento de todas las muertes de tuberculosis son debidas al bacilo bovino, siendo el mayor número de víctimas niños.

El remedio mas fácil es usar solamente leche certificada de rebaños que hayan sido examinados con la tuberculina, o hervir o pasteurizar la leche sospechosa. La leche pasteurizada puede adquirirse en casi todas las ciudades; sus propiedades nutritivas no son perjudicadas por el

procedimiento que mata no sólo los tubérculos bacilos sino cualquier otro gérmen.

El miedo la enfermedad debe ser compensado por adecuado conocimiento.—Actualmente poca gente ignora que la enfermedad es contagiosa y descuida las precauciones, pero la mayor parte de los que conocen este hecho fundamental sienten solamente un gran terror y disgusto, y carecen de los conocimientos para ayudar a los otros y para protegerse adecuadamente asimismos. Debemos abandonar la idea de que podemos huir de los consuntivos. Hay actualmente más de un millón de ellos viviendo en los Estados Unidos y es nuestro deber enseñarlos e inclinarlos a adaptar convenientes hábitos y al propio tiempo proteger a nuestros hijos y a nosotros mismos de la fuente más común de infección. Esto puede hacerse. Las leyes que prohíben escupir existen ahora en muchas ciudades y deben ser respaldadas por un fuerte sentimiento público. El incorregible descuidado consuntivo que diariamente expone a su familia o a sus vecinos al riesgo de la enfermedad, debe ser colocado bajo el control de adecuadas instituciones. Esperamos ver pronto la promulgación de leyes que prohiban albergar niños con consuntivos y que dispongan que los unos o los otros sean cambiados. También es racional la exclusión de las personas que tengan franca tuberculosis de las profesiones de lecheros, cocineros, criados, nodrizas o niñeras, y maestras.

La exposición casual no puede ser evitada ni es muy peligrosa para los adultos. En lugar de consagrar nuestros esfuerzos a escapar de la exposición, debemos esforzarnos en aumentar la resistencia de nuestros cuerpos de modo que la infección de afuera no tenga peligro y mantener inocuos los gérmenes latentes.

La época de la infección.—Existe una creciente convicción de que la infección ordinariamente ocurre en la niñez. Si un gran número de bacilos es recibido al mismo tiempo, si la exposición es muy prolongada o el niño es muy joven, la muerte puede ocurrir en corto tiempo por tuberculosis general. El peligro es tanto mayor cuanto más joven es el niño, más prolongada la exposición y más íntimo el contacto. Cerca del diez por ciento de los fallecimientos entre los niños se deben a la tuberculosis.

Pero la relación de la temprana infección con la tuberculosis en época posterior en la vida, es también importante. Se sabe que la mayor parte son infectados antes de la edad de 16 años. Si una gota de tuberculina se frota en alguna ligera escoriación de la piel de una persona que alguna vez haya estado infestada, se presentará en un día o dos una ligera hinchazón y enrojecimiento que persistirá por corto

tiempo. Esta prueba (la prueba de la tuberculina de Von Pirquet) demuestra que la infección es casi universal entre los adultos sanos. Se sabe que los tubérculos bacilos pueden permanecer presentes, vivos pero durmiendo, en las glándulas linfáticas de una persona sana durante muchos años. Esto constituye una infección latente que se transforma en activa y peligrosa cuando la persona tiene exceso de trabajo, o no tiene alimentación suficiente o está alojada en una atmósfera debilitante, o cuando por disipación, exceso de diversiones o preocupaciones sufre una depresión física o mental. Este fuego latente puede inflamarse cuando el sistema está agotado por ciertas enfermedades, especialmente el sarampión, la tosferina, la influenza, la fiebre tifoidea y diabetes. En tales casos los bacilos escapan y la infección se desarrolla, generalmente en un pulmón, que es el órgano más susceptible.

Muchos hombres de ciencia atribuyen la tuberculosis en los adultos a la infección latente contraída en la infancia. Otros creen que los adultos, que tengan o no una infección latente, pueden ser infectados del exterior. Prácticamente no es de importancia cuál de las dos teorías es la correcta, pues todos convienen en que el paciente debe estar en condiciones de menor resistencia para desarrollar la enfermedad.

Sucede que la tuberculosis es más común en las edades en que el hombre y la mujer desarrollan sus mayores esfuerzos físicos y mentales. Una tercera parte de los fallecimientos debidos a la tuberculosis ocurren entre las edades de 20 y 40 años. Ella es más frecuente entre los pobres porque ellos no pueden evitar la fatiga, ni cuidar las dolencias menores, ni pueden albergarse ni alimentarse de modo de aumentar su resistencia. El estudiante en medio de sus luchas, la religiosa reclusa, el disipado y el disoluto, el avaro, el hombre de negocios afectado de cansancio crónico y la dama de sociedad fatigada de diversiones, tanto como el pobre, están predispuestos a la tuberculosis por el gasto imprudente e inútil de su energía física.

La tuberculosis es una enfermedad lenta—No se muere de ella rápidamente ni se recobra pronto.—Además de tener un período indefinido de incubación, generalmente la enfermedad tiene un progreso muy lento. Una persona es capaz de proseguir su trabajo por un año o más antes de caer enfermo. El que tiene una tuberculosis en su principio rara vez se siente muy enfermo, ni tiene esa apariencia para sus amigos. Aun frecuentemente él puede ponerse bueno, bajo favorables circunstancias, sin saber que ha tenido tuberculosis. Frecuente-

mente un médico experto, después de paciente y cuidadoso examen, hace el diagnóstico de tuberculosis en sus comienzos, y después de algunos meses el paciente se presenta a otro médico, que no puede encontrar vestigios de la enfermedad. Esto no tiene nada de extraño pues casos en su principio son frecuentemente curados por el descanso de algunos meses. Estas curas se realizan con más frecuencia de lo que la gente cree y más comunmente de lo que antes se pensaba, pues hasta hace pocos años sólo se llamaba tuberculosis los casos que progresaban hasta un período avanzado.

Los primeros síntomas de la enfermedad no son alarmantes.—Aunque los síntomas de tuberculosis avanzada pueden ser reconocidos por cualquiera, los primeros síntomas no son típicos. La toz no siempre se presenta; algunas veces, durante meses, el único síntoma es una ligera fiebre en la tarde, y el paciente puede pensar que tiene paludismo. Una pérdida de peso y de fuerza, rápidos latidos del corazón, impresión de fatiga al más ligero ejercicio, pérdida de apetito e indigestión, ronquera y toz, son los síntomas comunes del principio de la tuberculosis. Espustos sanguinolentos, calofríos, sudores nocturnos, copiosa expectoración e incapacidad para el trabajo, son los síntomas ordinarios de la tuberculosis avanzada. Los bacilos de la tuberculosis pueden presentarse muy temprano o sólo en un período avanzado. Para hacer un diagnóstico al principio, un médico experto necesita varias semanas de atenta observación. El médico de la familia puede hacer esto mejor con asistencia de algún especialista a quien él llame. Nunca consulte un médico que se anuncia en los periódicos o en otra forma. Un médico que se anuncia es probablemente un especulador que sólo busca dinero, y en la tuberculosis el paciente tiene especial necesidad de confiar en la honradez del médico. Para los pobres en las ciudades hay numerosos dispensarios, donde pueden ser examinados por los mejores facultativos gratuitamente.

Pronto diagnóstico de la enfermedad es muy importante.—La importancia de un pronto diagnóstico es doble; en primer lugar, porque el tratamiento adecuado en esta época puede efectuar la curación; y, en segundo lugar, porque los casos que principian son frecuentemente portadores peligrosos de infección. Una ligera toz puede expeler millares de bacilos diariamente. Una toz seca o un estornudo puede regar centenares de pequeñas gotas de humedad de la boca o nariz sin que el paciente se aperciba de que está propagando la infección.

No hay sino una sola manera de verificar el diagnóstico al principio, y esta es por frecuentes exámenes físicos. Si se les ofrece la

oportunidad, examinadores expertos podrían frecuentemente diagnosticar la tuberculosis varios años antes de la época en que comunmente se encuentra, y con suficiente anticipación para que la curación se realice, sin acudir al tratamiento del sanatorio y sin una completa inhabilidad física. Aun mas, el desarrollo de la enfermedad podría ser prevenido por una oportuna corrección de imprudentes hábitos de vida. No hay otro método seguro de averiguar la tuberculosis que comienza. Una instantanea diagnosis es frecuentemente errónea, pues los pechos planos y la anemia no son característicos de la tuberculosis ordinariamente, y algunas personas de robusta apariencia son tuberculosas. Los rayos X solo sirven para corroborar; las pruebas por la tuberculina no son muy útiles en los adultos, aunque son de importancia en los niños menores de dos años. El diagnóstico de la tuberculosis al principio es sólo seguro cuando un facultativo diestro ha tenido la oportunidad de examinar periódicamente el pecho desnudo en un cuarto cálido y silencioso, de comprobar diariamente la temperatura por una semana, y de conocer la historia personal del caso.

El miedo al dolor y la preocupación de la apariencia personal impulsan mucha gente inteligente a solicitar un dentista para el examen y corrección de perturbaciones dentales incipientes. Una similar consideración por la propia salud debería aconsejar un examen completo del cuerpo al menos una vez al año. El examen físico de los niños en las escuelas, que ahora es compulsorio en algunas ciudades, es un excelente principio. Algunas corporaciones industriales practican periódicamente un examen físico de sus empleados, conociendo el principio de que la frecuente inspección y la oportuna reparación es tan aplicable a la máquina humana como a las menos valiosas pero mejor cuidadas máquinas de acero.

Los bacilos de la tuberculosis permanecen vivos por varias semanas en los esputos o en el polvo, especialmente en los parajes oscuros.— Los bacilos de la tuberculosis cuando se expelen en esputos no son destruidos por la lluvia o la nieve o las más bajas temperaturas del invierno. En una habitación oscura él puede vivir durante meses, pero el sol los mata en pocas horas, y una buena y fuerte luz solar en una habitación bien iluminada y limpia los destruye en pocos días. El polvo sirve como una envoltura al bacilo para protegerlo de la luz. El polvo es un vehículo que transporta los bacilos a través del aire, y nunca se debe barrer una habitación en seco, ni se debe sacudir el polvo con plumeros o paños. El pavimento de la habitación de un consuntivo no debe tener alfombra y el mejor medio de asearlo es fregándolo con agua y jabón. Una temperatura suficiente para hacer

hervir el agua mata el bacilo en pocos minutos, y hervirlos en agua es uno de los mejores medios de desinfectar los platos, ropas de cama, ropas, pañuelos, servilletas y toallas, que el paciente ha usado. Las alfombras y ropa que pudieran ser dañadas por el agua hirviente deben ser fumigadas regándolas con formalina y envolviéndolas con papel bien ajustado o colocándolas en una caja cerrada, y manteniéndolas así confinadas dentro del humo de la formalina por 24 horas y después ventilarlas completamente.

Los antisépticos o desinfectantes regados en el cuarto son inútiles.— Los antisépticos son casi inútiles en la casa. La práctica de poner cloruro de cal, formalina, ácido carbólico, azufre u otro antiséptico en el cuarto del enfermo es ineficaz. Los gérmenes viven en el aire, en el polvo, en los muros y alfombras y en los rincones oscuros, y no son afectados por los antisépticos colocados en envases; mas aun ninguna solución antiséptica regada o esparcida sobre los pisos, muros o muebles, tiene eficacia alguna a menos que se haya quitado el polvo para permitir que el fluido llegue a los objetos. El agua y el jabón en los pisos y una tela húmeda para limpiar los muebles, son mejores medios para combatir la infección. Mucho dinero se invierte en antisépticos muy anunciados pero sin valor. No hay antiséptico que tenga prácticamente valor en la limpieza cotidiana de una casa. Si el paciente usa escupidera o un vaso que no se pueda quemar un cinco por ciento de solución de ácido carbólico o de fuerte lejía, debe colocarse en el vaso antes de presentarlo al paciente, y dejarlo allí todo el tiempo que él use el objeto, y en cantidad equivalente a la de los esputos que se quiere desinfectar.

Los envases impermeables de papel, que pueden quemarse, son las mejores escupideras.—Lo mejor para recibir los esputos son los envases impermeables de papel que pueden quemarse junto con su contenido. Estos envases son baratos y pueden conseguirse de todos tamaños en farmacias, los pequeños pueden llevarse en el bolsillo y las grandes colocarse cerca del lecho. Las servilletas de papel son las mejores para cubrir y limpiar la boca cuando se tose, y deben quemarse después. La destrucción inmediata de todo esputo de consuntivos es la cosa mas importante en la lucha contra la tuberculosis, y las escupideras comunes deben mirarse con sospecha y su uso debe ser improbadado y reprimido severamente.

Los bacilos de la tuberculosis están frecuentemente presentes en los esputos en la tuberculosis incipiente, cuando uno se siente perfectamente bien, y muchas veces el examen de los esputos no los han revelado, pero no es seguro en casos sospechosos fiarse a esta prueba,

pues el bacilo ausente un día puede presentarse en otro. El uso habitual de una escupidera individual debería ser compulsorio. ~~Para uso~~ en la calle hay varias formas de vasos, algunos de los cuales pueden ocultarse en el pañuelo. Debemos cultivar dondequiera un sentimiento favorable al uso de estos vasos para escupir; y la persona que lleve uno merece respeto y aprobación, pues demuestra que es un buen ciudadano, que respeta la ley y tiene hábitos de aseo.

La tuberculosis es siempre una enfermedad grave en cualquier período.—La tuberculosis es curable, pero es una enfermedad muy seria aunque no presente sino ligeros síntomas. Algunas veces es muy difícil convencer de esto a los pacientes, pues frecuentemente ellos se sienten bien y no aparecen como enfermos, pero, cuando se diagnostica la tuberculosis, el paciente debe ponerse sin reserva en manos de un médico. En ninguna otra enfermedad la sensación de bienestar es tan engañosa, y mientras la enfermedad no ha sido observada por más de un año, no es posible decir hasta qué punto los tejidos de los pulmones han sido dañados y cuál será el desenlace.

Tratamiento: Descanso-Aire-Alimentación.—Descanso, aire puro y buena alimentación, son las tres cosas esenciales en el tratamiento. Ya no se aconseja, como antaño, a los pacientes irse al Oeste y llevar una vida llena de agitación, porque el descanso y la buena alimentación son cosas tan necesarias como el aire fresco. El descanso al aire libre es la condición ideal para el restablecimiento. Una hamaca, un lecho al aire libre llenan esta condición. El descanso es no sólo exclusión de trabajo mental o manual sino también de las diversiones. Un consuntivo, en cualquier período de la enfermedad, no debe caminar, ni montar a caballo, ni remar, ni jugar pelota, tennis, golfo, billar o naipes, sino con permiso del médico. El obrero o la obrera, con una familia que mantener, está en una situación desventajosa, pero a veces un poco de descanso hará inclinar la balanza en su favor en la lucha contra la enfermedad. Estricta temperancia, permanecer en el lecho tanto como se pueda, completo descanso todo el domingo, condiciones favorables para dormir al aire libre, algunas veces pueden contribuir a curar un caso incipiente aun cuando el paciente continúe trabajando, pero debería evitarse todo trabajo si esto fuera honorablemente posible.

Las medicinas patentadas son inútiles y peligrosas.—No hay droga conocida, por costosa y rara que pueda ser, que tenga una especial acción curativa sobre esta enfermedad, y todos los remedios anunciados como tales deben evitarse. Medicinas patentadas contra la toz son perjudiciales, radio, rayos X o electricidad en cualquiera de sus for-

mas, no tienen especial valor en la tuberculosis pulmonar. No se ha encontrado todavía ningún serum que la cure y no hay cataplasma que tenga efecto sobre la enfermedad. Hay muchos síntomas peculiares a cada caso que pueden requerir medicinas, pero lo que es bueno para un paciente puede ser muy perjudicial para otro, y un médico debe estar encargado de prescribir todas las medicinas y de reglamentar la vida del paciente.

El Hospital es excelente para el Tratamiento de los Casos Avanzados.—Si aparece evidente que la enfermedad progresa, el consuntivo debe buscar un hospital en su ciudad. Algunas semanas en cama de tiempo en tiempo, cuando el paciente pierde el peso o tiene fiebre, frecuentemente lo pone en capacidad de reasumir su trabajo con visible mejoría, y el hospital no sólo ofrece las condiciones más favorables para una curación, sino que confinándose en una de estas instituciones se evita el peligro de infestar a los miembros de su familia. Pocos de los consuntivos en período avanzado son capaces de observar las necesarias precauciones en la casa sin ayuda de los demás, y su deber es proteger a sus parientes y amigos de la infección, y al propio tiempo proporcionarse el tratamiento de médicos expertos y de un alojamiento superior en un hospital, circunstancias que muchas veces ponen al más desesperado consuntivo en capacidad de detener la enfermedad.

Cambio de clima rara vez necesario.—La razón por la cual algunos climas son mejores que otros para la tuberculosis, es porque el sueño y el descanso al aire libre son más agradables en algunos lugares por su temperatura más agradable y la frecuencia de sus días de sol. El clima frío no es objetable, al contrario es favorable al tratamiento de la tuberculosis. Una gran altitud es de dudosas ventajas y no se aconseja hoy para los casos ordinarios. La mayor parte de los consuntivos, ricos o pobres, prefieren permanecer cerca de su hogar, y casi siempre pueden hacerlo sin peligro. El dinero que se va a gastar para enviar al paciente a algún Estado lejano puede emplearse mejor en construir un dormitorio al aire libre y comprar vestidos interiores de lana, lecho confortable, huevos, leche y otros alimentos nutritivos. Muchos Estados y ciudades tienen sanatorios donde se trata a los enfermos, muchas veces gratuitamente, y donde los enfermos están cerca de su hogar y pueden ver con frecuencia a sus amigos. Un caso incipiente adecuadamente cuidado ordinariamente paraliza el desarrollo de la enfermedad en cualquier clima, mientras que para un caso muy avanzado, descanso, alimento y cuido se encuentran más fácilmente cerca del hogar que entre extraños, e importan más que la situación.

El aire de la noche es bueno para los consuntivos.—Dormir al aire

libre o en las condiciones que más se asemejen a las del aire libre es muy esencial en el tratamiento de la tuberculosis. Nadie debe sentir miedo del aire de la noche; todo aire libre es bueno, y sea del mar, de la montaña, del campo, de la ciudad, de los bosques de pinos o de los valles. En invierno, pueden necesitarse calcetines de lana para dormir y gorras, pero con poca práctica se puede dormir con calor en las más frías noches de invierno. Si no es posible dormir en una terraza o balcón, elíjase una habitación con dos o mas ventanas que deben permanecer abiertas. No sólo durante la noche pero también en el día, el paciente debe descansar, reclinarse, tomar ligeros ejercicios cuando el médico lo indique, y en suma, vivir al aire libre.

Consejos a los enfermos.—Conserve las ventanas de la habitación constantemente abiertas, y permanezca en el lecho día y noche hasta que la temperatura sea a todas horas normal.

No tome más medicinas que las prescritas por el médico. Gaste el dinero más en alimentos que en medicinas.

No tome whisky, cerveza u otros licores, a menos que sean prescritos por el médico.

Coma regularmente y trate de engordar; una ganancia en peso es muy favorable. Alimentos sencillos son mucho mejores que muy elaborados. Leche y huevos son buenos alimentos; legumbres y pan no deben omitirse.

No haga ejercicio sino cuando lo recomiende el médico.

Nunca corra, evite cansarse; una larga caminata que lo fatiga le hace perder lo que ha ganado en una semana de reposo.

Conserve sus pies secos y calientes.

Si se le ofrece admisión en un hospital acéptela inmediatamente.

No busque cambiar de clima sino siguiendo la opinión del médico y con cabal conocimiento de las condiciones de vida del lugar.

Cuando esté suficientemente restablecido para trabajar, vuelva a su empleo, a menos que él lo exponga al polvo, condiciones insalubres o excesiva fatiga física o mental.

Después de restablecido recuerde que Ud puede conservarse bien, aun trabajando, si abandona todo juego. Practique la conservación física.

No escupa ni en la acera ni en el pañuelo, sino en su escupidera.

Queme todos los esputos antes de que se sequen.

Nunca trague cuando tose.

No deje las mocas pararse en su escupidera.

Mantenga un pañuelo o servilleta de papel ante la boca cuando tose o estornuda, y séquese los labios con ellos.

Tenga un bolsillo con tela blanca renovable para depositar las servilletas sucias, o cargue bolsas de papel para ese fin y quémelas en la noche.

Lávese las manos y cara varias veces al día y límpiense las uñas.

No permita que su ropa o la del lecho se ensucien con esputos.

Tenga su propia toalla, jabón y vaso.

Marque sus platos y téngalos separados.

Hierva sus pañuelos antes de enviarlos a lavar.

Duerma solo.

No use ni barba ni bigote.

Limpie cuidadosamente los dientes dos veces al día.

Jamás bese a nadie.

Consejos a los que están buenos.—Consérvese en buenas condiciones físicas constantemente. Evite excesiva fatiga, pero si trabaja en un escritorio haga diariamente ejercicio.

Acostumbre el cuerpo a una actitud conveniente.

Respire por la nariz y practique aspiraciones profundas en el aire libre varias veces al día.

Báñese con frecuencia; un baño de esponja con agua fría cada mañana evitará los catarros. Evite las habitaciones calientes.

Duerma con las ventanas abiertas; permanezca varias horas diariamente al aire libre; conserve la habitación donde trabaja, estudia o vive bien ventilada.

Trate prontamente cualquier enfermedad, sin dejar que ella desaparezca por sí misma.

Duerma nueve horas todas las noches; coma regularmente y despacio, sea temperante en todo.

No se mude a una casa donde ha habido tuberculosos sin que esté limpia, desinfectada y pintada y empapelada de nuevo.

No trabaje en almacén u oficina que esté empolvada o mal ventilada.

Nunca use el vaso común en las fuentes públicas.

Informe si observa alguna escupidera común.

Hágase examinar todos los años los pulmones.

Mire con sospecha toda toz que dure más de tres semanas.

Compre un termómetro clínico y en caso de duda tome su temperatura en la tarde.

Cuando sube diariamente más de medio grado, excepto en los ejercicios, es sospechoso.

Recuerde que la tuberculosis es la más común de las enfermedades serias, y que ella puede estimular los catarros ordinarios, asma, palu-

dismo, reumatismo, neurastenia, dispepsia y otras muchas enfermedades.

Cuando su médico tenga dudas en el diagnóstico economice sus fuerzas físicas por uno o dos meses, abandone todo ejercicio, acuéstese a las seis de la tarde, permanezca en cama los domingos y días de fiesta, múdese a un cuarto más grande, más ventilado, tome alimento extra y reduzca si es posible las horas de trabajo.

Evite todo capricho. Si es posible, descanse cuando esté cansado, duerma cuando tenga sueño, y coma tres buenas comidas al día en que debe haber huevos, carne fresca, mantequilla y otras grasas, legumbres, pan, azúcar, sustancias proteicas y carbohidratos.

Proteja de manera absoluta a sus hijos. No les permita vivir con un consuntivo ni visitar su casa, ni ser besados ni acariciados por enfermos o personas en mala salud, o desconocidos; no les permita llevar a la boca nada que haya estado en la boca de otra persona, como pitos, cornetas, dulces o porciones de frutos. Protéjalo lo mas posible de sarampión y tosferina; cuide de que duerman diez horas en la tarde o en la mañana segun su deseo. Insista en que coman bastante alimento sano.

Use leche certificada o pasteurizada. Una madre tuberculosa nunca debe alimentar a un niño.

Procure un lugar de juego al aire libre.

Opóngase al trabajo de la infancia en el hogar y en los talleres.

Vigile sus dientes, haga extraer los adenoides, y coopere con el médico de la escuela.

Reglamento para impedir el desarrollo de la tuberculosis en los edificios, Oficinas y Talleres del Gobierno.—1. Toda persona empleado por el gobierno debe observar la terminante prohibición de escupir en el suelo.

2. Los cuartos, pasadisos, corredores y letrinas, deben ser bien ventilados y aseados a lo menos una vez al día, y no durante las horas de trabajo.

3. Las escupideras deben ser diariamente lavadas con agua caliente y conservarse con agua.

4. El polvo debe ser removido con telas o cepillos húmedos. Nunca debe sacudirse con plumeros o escobas, pues esto propaga el polvo y los gérmenes.

5. Pisos de ladrillo o piedra deben ser frecuentemente lavados con agua y jabón.

6. El empleado más antiguo del taller deberá cuidar de que durante el trabajo haya conveniente ventilación y luz solar.

7. Se recomienda el uso de los vasos individuales.

8. Las personas al servicio del gobierno que sufren tuberculosis deben, cuando sea posible, trabajar separadas de los demás.

9. No se permitirá a tales personas usar las escupideras públicas, sino individuales, con preferencia de material destructible, que deben llevarse al salir. Ellos serán responsables de la destrucción de los esputos de modo que no sufra la salud de los demás.

10. Tales personas deben proveerse de su propios vasos, jabones y toallas y no usarán las comunes.

11. Deben ponerse en lugar visible letreros impresos que digan: "No escupa en el piso. Hacerlo propaga la enfermedad." Tales noticias deben colocarse en los cuartos, pasadisos, corredores y letrinas, de los edificios públicos.