

ralizada, etc., pero es todavía demasiado prematuro para establecer la analogía.

La importancia parece residir en la difusión por casi todos los países del Mediterráneo de una afección que hasta ahora sólo parecía afectar a regiones muy lejanas. De todos modos, convendría acabar de poner en claro la nosología, a fin, como dijera Goodall recientemente en Londres, al referirse a las fiebres malayas, "de no hacinar más la nomenclatura con términos que sólo recalcan puntos etiológicos de importancia secundaria."

---

#### PROFILAXIA DE LA INDIGESTIÓN

Como todos saben, la indigestión no es una enfermedad en sí misma, sino un síntoma, o más bien, una serie de síntomas con que el aparato digestivo se queja del alimento que se le obliga a consumir. La causa puede residir, o bien en ser el alimento impropio, o en impedir alguna enfermedad la recepción, digestión o asimilación del mismo.

El alimento tal vez sea indigerible por no acomodarse a la edad, raza, hábitos o estado del individuo, y también, aun siendo bueno en sí, por hallarse mal cocido o servido, o ser imperfectamente masticado o ingerido a la carrera.

El asunto en sus varias fases ha sido discutido recientemente en una conferencia radiotelefónica preparada para el Servicio de Sanidad Pública de los Estados Unidos por el Dr. Frank Smithies, de Chicago. Todos los datos disponibles denotan que el estómago se encuentra enfermo en menos de 20 por ciento de las personas que padecen de indigestión, pero su acción normal es fácilmente perturbada por órganos muy distantes, merced a su complicado sistema de nervios, músculos y glándulas secretorias. Toda excitación o afección mental o nerviosa puede motivar dificultades en lo tocante a la deglución y digestión del alimento, y los experimentos llevados a cabo, tanto en animales como en el hombre, así lo comprueban. Sin embargo, el diagnóstico de "indigestión nerviosa" debe reservarse exclusivamente para los casos en que pueden eliminarse todos los otros posibles factores causantes.

Cuando la indigestión reconoce por causa una enfermedad extra-gástrica, sus asientos más frecuentes son: el esófago, el hígado, la vesícula y vías biliares, la región del apéndice, el colon, el cerebro y médula, y los órganos hematopoyéticos, pero principalmente el hígado, aparato biliar e intestino. La misma variedad de posibles causas pone de manifiesto que, de sufrir un individuo de indigestión, hay que analizar cuidadosamente el estado. Un sujeto puede conseguir alivio temporal de sus síntomas por medio del ayuno, consumo de supuestos "alimentos saludables," automedicación, etc., pero tales

curas rara vez son duraderas, y es más probable que, tras ese alivio aparente, sobrevenga un estado peor en el hígado, intestino, sistema nervioso u otros órganos.

La ciencia médica ya puede averiguar con bastante exactitud el asiento del trastorno, pero para ello el médico tiene que poder examinar al enfermo con todos los aparatos necesarios, y eso exige tiempo. Recalquemos que el momento mayor para esa investigación es cuando la enfermedad se halla todavía en su período incipiente, pues pueden así evitarse muchos casos de indigestión grave, crónica o hasta incurable, y precaverse úlceras y cánceres, o por lo menos descubrir su existencia e implantar el tratamiento necesario.

Ninguna persona debe decir, o contentarse con que le digan, que padece de indigestión. Debe hacer todo lo que esté a su mano para descubrir la causa subyacente, y para ello, nada mejor que consultar a un médico conocedor.

---

### LA EDUCACIÓN FÍSICA

En el afán constante de mejorar al individuo y uniendo sus esfuerzos a la eugenia, la eutenia ha utilizado, entre otras armas, la educación física, frase esa que ha recibido muchas interpretaciones y definiciones y sido objeto de muchas teorías de todo género.

Los pueblos antiguos, y en particular griegos y romanos, ya poseían una idea más o menos perfecta de lo que la educación o cultura física debe representar y en la edad de oro de Atenas y de Roma, la higiene corporal fué cultivada con tanto esmero como el adiestramiento del intelecto. La Edad Media, con su exaltación por las humanidades y su espíritu intensamente monástico, condujo a cierto desprecio hacia la carne y todo lo que atención a ésta representara. Fué, pues, en época bastante reciente que la humanidad, dándose cuenta del terreno perdido, se ha dedicado con cuidado cada vez más prolijo y conocimientos cada vez mayores, a reconquistarlo.

Uno de los países en que el asunto ha recibido más atención es los Estados Unidos, y en ninguna parte más que en las escuelas y en las grandes universidades. En éstas la educación o cultura física ha venido a significar un proceso educativo que no tan sólo actúa sobre el mecanismo físico, sino que lo utiliza para modificar el organismo entero, pasando a ser la educación no tan sólo del, sino también por conducto del, físico. Partiendo de ese concepto, el objetivo general de la educación física consiste en engendrar afición al ejercicio y desarrollar destrezas y hábitos que confieran al individuo ciertas capacidades y a la vez lo impulsen a proseguir su entrenamiento físico toda la vida. El resultado será crear, en cuerpos vigorosos y activos, seres inspirados en todas las relaciones de la vida por todas esas artes que pueden llamarse deportes. Esto reza con ambos sexos: