

sobre todo en los países alejados de la zona tórrida o sombríos, pues pásase de sabido que el raquitismo es raro por demás en las regiones cercanas a los trópicos. Como dicho aceite también robustece, puede ser suministrado con provecho a cualquier niño que revele tendencia a la desnutrición.

La fotografía adjunta en que aparecen tres pequeñuelos con su refacción de leche y aceite de hígado de bacalao ha sido utilizada con mucho éxito en varias partes de los Estados Unidos para grabar en la mente de las madres el valor de dos artículos de primera necesidad para los niños: la leche, el gran alimento, y el aceite de hígado de bacalao, el gran profiláctico de ciertas avitaminosis.

LA INFLUENZA (GRIPE)

En recientes números del BOLETÍN hemos tenido ocasión de referirnos a las ondas epidémicas de la llamada influenza o gripe que se han presentado sucesivamente en Uruguay, Panamá, Cuba, Puerto Rico, Nicaragua, Canadá, y por fin, en los Estados Unidos. El brote que hiciera su aparición en San Francisco y se propagara después por todo el Estado de California a principios del otoño quizás proviniera del Japón, país este en que reinara una grave epidemia de la enfermedad hasta la primavera pasada. Es un hecho conocido que esta dolencia o síndrome, como la quieren llamar algunos, existe en mayor o menor grado constantemente en todos los países. La epidemia actual, que ya ha traspasado el millón de casos en los Estados Unidos, ha sobrevenido en la estación, el invierno, en que es de esperarse una proporción mayor de las afecciones respiratorias, y en que los estudios llevados a cabo por el Servicio de Sanidad Pública de dicho país han puesto de manifiesto que la influenza suele revelar un aumento todos los años.

Como todavía no se ha demostrado satisfactoriamente cuál es el germen etiológico de la dolencia, es necesario atenerse a los síntomas para determinar la existencia de la misma. Dichos síntomas acusan una intensidad variable, pero cuando un sujeto manifiesta dolores de cabeza, de los miembros y del cuerpo en general, tos, escalofríos, fiebre, y sobre todo una depresión intensa, cabe decir que padece de influenza o gripe. Resulta interesante recordar que el nombre "influenza," fué empleado por primera vez por los italianos en 1743, por creerse que la enfermedad, conocida entonces con el nombre de "catarro epidémico," era producida por la influencia de un factor desconocido (probablemente las estrellas), en tanto que los franceses, más incrédulos, la bautizaron "grippe," derivado del verbo "gripper" (atacar), pero que hoy día sirve para designar los efectos de la enfermedad, como también los denota en castellano, el vocablo "agriparse."

La gente suele olvidar la gravedad de la influenza hasta que ésta, volviéndose de improviso epidémica, hace acrecentar sobremanera

los casos y los síntomas se intensifican. Estos brotes pueden limitarse a ciertas comunidades o zonas, o abarcar el mundo entero. No es posible todavía profetizar cuándo amaga una epidemia, aunque ciertos observadores ingleses han notado que las epidemias parecen mostrar una especie de ritmo periódico en su aparición, a menos que la época en que les toque llegar caiga en la estación calurosa. La mayor pandemia de los últimos años anteriores a 1918-19 tuvo lugar en 1888. Llamada "rusa," por creerse que procedía de dicho país, no manifestó mayores síntomas catarrales, sino que predominaron los trastornos nerviosos. En la tremenda pandemia de 1918, la llamada "española," aunque procedía realmente de Asia como parece haber acaecido también ahora, sucedió, sin embargo, lo contrario. En ambas ocasiones se destacó el abatimiento. Hubo alguna diferencia en las edades atacadas, pues en 1918 hubo 25 por ciento más muertes entre las personas de 15 a 35 años que en la epidemia de 1888, siendo en cambio, la mortalidad mucho menor entre los ancianos.

En todas las grandes epidemias la proporción de muertes es mayor que en los períodos interepidémicos, pero rara vez fatal en sí misma la influenza o gripe, lo que la convierte en tan grave y desastrosa es la neumonía subsecuente, y todos los estudios realizados patentizan que, cuando reviste la forma epidémica, truécase de un mal comparativamente ligero (que a veces pasa hasta por un resfriado) en una enfermedad de la mayor gravedad. Parece ser un hecho también que la influenza es un estado general y que un caso simple y puro de influenza no acusa síntomas catarrales, es decir, que cuando se presentan éstos, es que ha intervenido algún otro factor. El gran peligro del mal consiste realmente en sensibilizar al enfermo, haciéndolo más vulnerable a otras infecciones, tales como la neumonía, más peligrosas.

La influenza está reconocida como dolencia contagiosa, si bien no se ha podido descubrir el germen causante. Los antiguos ya la conocían, probablemente en su forma actual, e Hipócrates la imputó a los cambios de viento, mientras que, en los siglos subsecuentes se ha inculcado a las alteraciones atmosféricas, los terremotos, cometas, volcanes, inundaciones y otros varios fenómenos naturales, bien como factores causantes o concomitantes, por creerse sin duda que precisaba un fenómeno de inmensa magnitud para ocasionar epidemias tan extensas. Uno de los enigmas epidemiológicos consiste en la súbita aparición de la enfermedad en forma epidémica tras un período de quiescencia, siendo posible que tras un período en que, extinguidas la inmunidad y la resistencia en los individuos, aumente la virulencia del microorganismo causante, y surja una epidemia, como sucede con otras enfermedades, y en particular la viruela, la meningitis y la poliomiелitis.

La opinión actual apoya la idea de que la influenza es transmitida por las secreciones rinofaríngeas, lo mismo que las otras afecciones respiratorias y la meningitis cerebroespinal, y otro modo de transmisión sería por contacto de los utensilios de mesa incompletamente esterilizados. Eso indica *ipso facto* la profilaxia, la cual depende, pues, principalmente de cada individuo en particular, y de que se observen ciertas reglas fundamentales de la higiene, y en particular evitando la propagación por las precipitadas secreciones. Se ha establecido con bastante seguridad que un griposo es contagioso desde antes de sentir o manifestar signos de enfermedad, de modo que para impedir la propagación de ésta, hay que aplicar las precauciones y profilaxis a personas aparentemente sanas. Parece también establecido que el período contagioso de la influenza es comparativamente breve y que el contagio cesa apenas la fiebre cobra auge. No debe olvidarse que la gran causa de las complicaciones radica en los neumococos y estreptococos y que todo lo que cohiba la propagación de éstos contribuirá de paso a mermar la mortalidad inherente a las epidemias de influenza. El medio más sencillo de lograrlo es practicando las reglas que a continuación aparecen.

REGLAS CONTRA LA INFLUENZA

1. Evitad el hacinamiento. Si es posible, manteneos alejados de los tranvías y otros medios de transporte atestados, yendo a pie a trabajar y volviendo lo mismo.
2. Aprovechad cuanto aire libre y luz solar podáis.
3. Dormid con las ventanas abiertas y ventilad bien vuestras casas.
4. Alejaos de todo el que tosa, estornude o resople, y tampoco tosáis o estornudéis sin utilizar un pañuelo.
5. Lavaos las manos precisamente antes de las comidas, y no os metáis los dedos en la boca o nariz. Por medio de apretones de manos o manipulando los objetos tocados por otros, podéis infectaros.
6. No empléis ningún artículo de mesa que haya sido utilizado por otro, a menos que sepáis que esos objetos han sido lavados o esterilizados.
7. Mantened vuestra salud general: primero, empleando por dentro y por fuera bastante agua limpia; segundo, consumiendo alimento sano y limpio; tercero, durmiendo por lo menos 7 de cada 24 horas, y cuarto, regulando el funcionamiento intestinal.
8. No visitéis las casas en que haya enfermos de influenza.
9. Evitad los enfriamientos.
10. Evadid también los aposentos hipercalentados.
11. De presentarse la enfermedad, meteos en la cama en el acto, y permaneced allí hasta que estéis bien. Llamad en el acto al médico.