

Corres y Gonzalez (D. Jesus)

Ca 2575
81-9-3^{bis}-19

(n° 81)

Higiene de los niños.

(Septiembre de 1874)

81-9-2-19
(18-81)

Forma y estructura (P. J. J. J.)



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE



5315411867

Oficina de las minas
(aportaciones de 1874)

l 18871513

Higiene de los niños.

Voy á decir breves palabras acerca de un punto que, aunque vulgar en apariencia, por raron de esto mismo me he desgraciadamente en nuestro país estar muy descuidado no previendo las ulteriores consecuencias que puede traer la mala educacion física de los niños.

Siendo esta una materia ya tratada por autoridades de la ciencia, y no pudiendo sin escusas fueras hacerlo en los términos y forma que mis buenos deseos anheláran, he de demandar antes benevolencia al ilustrado tribunal que ha de juzgar este mal tratado escrito.

Aunque las madres deben ser las primeras en observar rigurosamente las reglas de la higiene para con sus hijos, al médico incumbe el aconsejarlas y vigilar por su exacto cumplimiento; pues es tan

grande la importancia de ellas, que se puede asegurar que el destino del hombre depende en gran parte de los cuidados que se le prodigan durante los primeros años de su vida.

Durante ella conserva el hombre las impresiones que recibió en su infancia. Et semejante de los vegetales, necesita desde su nacimiento una educación esmerada y conveniente, pues abandonado á sí mismo le sucederá lo que á la planta en iguales circunstancias que ni medra ni da fruto, ó este es de mala calidad.

Dejando ahora á un lado la educación moral, aun cuando no le crea de menos importancia que la física, pues pueden considerarse á la moral y á la higiene inseparables, dedicaré algunas palabras á esta última.

Pueden resumirse las leyes higiénicas de los niños en estas palabras: satisfacer sus necesidades naturales evitando crear otras artificiales.

Como los cuidados que ~~se~~ requiere un niño empiecen desde el momento en que sale del seno materno, empezaré por exponer

los que en este momento reclama. Se tendrá cuidado de ver si sale con el cordón rodeado al cuello, porque entonces la vida puede peligrar á causa de asfixia ó congestión á causa de que impide la circulación por las venas del cuello. En este caso se corta el cordón y se deja fluir un poco de sangre antes de proceder á la ligadura. Si al punto no se establece la respiración se introduce un dedo en las fauces para quitar las mucosidades que pudieran impedir aquella función. Si esto no fuera suficiente y no diera sangre el cordón, se practica otra sección un poco mas arriba, se le sumerge en un baño de agua tibia y se le dan plegas con una prenda caliente. Suele emplearse la insuflación pulmonar que da buenos resultados, pero debe practicarse con precaución para no ocasionar la rotura de las últimas ramificaciones del árbol bronquial que podria ocasionar el enfisema.

La envoltura con que tra de cubrirse despues al niño ha de reunir las condiciones de abrigo y comodidad. Debe prescribirse todo aquello que, como con frecuencia suele hacerse, le oprimen hasta el extremo

de dificultarle la respiracion y los movimientos. Igualmente debe des-
 charrse lo malo costumbre que tienen ciertas personas de vendarle la
 cabera para darle la forma conveniente. Esto ademas de inutil es
 perjudicial, porque siendo tan tiernos los tegidos la menor presion
 basta para deformarlos.

Siendo los sentidos de los recién nacidos, como todo su organismo, tan
 frágiles delicados, se debe evitar exponerles a una luz muy viva o a
 un ruido violento, mas esto sin llevarlo hasta la exageracion. Una de
 las preocupaciones que conviene destruir es la de purgar a algunos ni-
 ños antes de tomar el alimento materno. Un médico francés ha dicho:
 "La salud del hombre se ve incesantemente combatido por la igno-
 rancia, y este hecho comienza desde los primeros instantos de su
 vida." ¿No basta la menor reflexion para hacer presumir los funes-
 tos efectos de las sustancias medicinales sobre un ser tan delicado
 cuyos órganos no están aún acostumbrados a las influencias exteriores?
 Generalmente se cree que es de imprescindible necesidad purgar a los
 niños que no van a ser criados por sus madres. Esto, al parecer tiene
 poca parte razonable. La leche de una mujer que acaba de parir

contiene menos cantidad de crema que la de otro que haya parido hace seis meses; por consiguiente puede considerárselo como el uero puro dotado de propiedades laxantes. Y como la naturaleza con su admirable sabiduría demuestra en sus combinaciones una notable prevision, ¿no es racional pensar que la leche de una mujer que acaba de parir es exactamente apropiada á las necesidades del niño que acaba de dar á luz? De aquí la intencion de los que, creyendo hacer una gran cosa, trataron de suplir artificialmente esta disposicion de la naturaleza en favor de los niños que, privados del alimento materno se veian en la necesidad de tomar la leche de una mujer parida de algunos meses: pero sobre este punto se equivocaban: en efecto, casi todos los niños arrojan espontáneamente el meconio; así pues, los laxantes son inútiles, y si la leche que ha de alimentarles es demasiado nutritiva, es dudoso que los purgantes puedan curar las indigestiones que aquella produce en tan tiernos estómagos.

Una de las principales cuestiones que despues se presentan es

la de eleccion de nodrino; cuestion capital, pues de esto depende
muchas veces la salud ulterior del niño. Debo advertir ante todo que
para este no hay ningun nodrino mejor que la misma ma-
dre; únicamente se recurrirá á entregarle á otra mujer cuando
las circunstancias lo exijan. Estas son: los absesos que la madre pue-
da tener en los pechos, las grietas en los pezones ó mala conforma-
cion de estos, la mala calidad de la leche, las afeciones herpéticas
ó sífilíticas, la epilepsia, el histerismo y, sobre todo, la tisis pulmo-
nar. Todas estas enfermedades pueden, bien por contacto inmediato,
bien por la leche, transmitirse al niño y aun perjudicar á la misma
madre que, si no es de una constitucion muy robusta, podrian a-
canararla una debilidad extrema. Sueldese por otro lado recurrir á la
lactancia artificial: esto es penoso, exige grandes cuidados y fatiga á
la madre casi tanto como la lactancia natural. Uno de los inconve-
nientes que reportó al niño es que teniendo que servirse de la leche
de un animal cualquiera, se esponen á cólicos, pues en los primeros dias
de su vida ningun alimento le es tan apropiado como la leche de

4
mujer. Tambien presenta inconvenientes la diversa temperatura á
que ha de tomarse, pues por mucho cuidado que se tenga, es difícil
hacerla pasar á una temperatura constante. Volviendo propor-
cion de una buena nodriza es preferible esto á la lactancia arti-
ficial. La eleccion de aquella es una cosa delicada. Para las condi-
ciones que ha de tener remitido á las obras de paros en donde se en-
cuentran detalladas con minuciosidad.

No basta que la nodriza elegida tenga las cualidades apeteci-
bles: la salud del niño exige que guarde un buen régimen. No debe
exponerse al frío, ó al menos debe tener los pechos cubiertos: mas no
por esto ha de estar siempre metida en su habitación: al contrario
se la dejará la libertad de ir de una parte á otra y hasta podrá
ocuparse en las faenas de la casa sin llegar hasta el exceso. Debe
alimentarse suficientemente y hacer las comidas á horas arregla-
das: debe abstenerse del vino puro, del café y de toda clase de excitan-
tes. No debe entregarse á los placeres del amor: el niño padece en este
caso porque la leche se vuelve salina y mal sana. Si se sospecha embarazo
debe al instante separárselo del niño.

8

No debe dar de mamar al niño después de un acceso de cólera, porque la salud del niño se resentiría, pudiendo padecer convulsiones u otras afecciones que pusieran su vida en peligro. Tampoco debe hacerse inmediatamente después de comer porque la leche se aceda pronto y pudiendo causarle dolores de vientre.

Una vez el niño en poder de la nodriza se la vigilará por si no tiene el suficiente cuidado con él. Evitará que el niño permanezca mucho tiempo mojado en su orina o en sus excrementos porque esto es muchas veces causa de las grietas que suelen tener los niños en los muslos y región glútea.

Suele á veces ser inconveniente darles de mamar para callarlos siempre que lloran, porque aunque es cierto que esto se consigue por tales medios, si el niño llora muy á menudo se le puede fatigar el estómago por la demasiada abundancia de alimento y llegar á producir alguna enfermedad de dicho órgano. Es conveniente desde el principio acostumbrarles á tomar el pecho á horas arregladas, cuidando, no obstante, de presentárselo tanto más á menudo cuanto más jóvenes son.

Al cuarto ó quinto mes del nacimiento requieren los niños al-
gun cuidado más, pues se presenta una época para ellos crítica, el tra-
bajo de la dentición. Entonces lloran, gritan, se agitan y algunas ve-
ces les es difícil hasta conciliar el sueño. Suech cupiliarme la salida
de los dientes pasándoles con frecuencia el dedo por las encías, hacien-
doles masticar un pedazo de raíz de malvabisco ó introduciéndolos en
su boca un pequeño cilindro ó rorta de marfil. Esto alivia la erup-
ción dentaria, pero no por eso disminuye el dolor que la acompaña,
el que no hay medio de combatir, pues deben proscribirse los opiados, y
algunos acostumbra á usar, y toda esa multitud de específicos que
diariamente vemos anunciados, los cuales, ya que no otra cosa, pueden
producir al niño enfermedades de que se verían exentos con sólo de-
jar obrar á la naturaleza. En este estado suelen padecer diarreas,
sus excrementos tomar un tinte verdusco: esto es lo más frecuente,
pues alguna vez, aunque pocas, tienen estreñimiento de vientre. En este
caso debe dárselos un poco de mercurio. Una sustancia que produce muy
buenos resultados en las diarreas y de lo que hoy se hace uso frecuen-
te, es el café de bellotas, del que conviene hacerles tomar dos ó tres

cuchara al día, ó más, según la violencia de la diarrea. En cuanto ⁽¹⁰⁾
á los medicamentos propiamente dichos, convendrá no recurrir á
ellos, á no sobrevinir accidentes bastante marcados para constituir una
enfermedad, como por ejemplo, si á la diarrea acompaña meteoris-
mo, ó se presentan convulsiones &c.

Digamos ahora algo acerca de otro epoca importante de la
educacion físico del niño: el dentete. El momento de éste es difícil
de pasar, tanto para los niños como para las nodrrias, cuando
se comete la imprudencia de proceder á él en tiempo inoportu-
no ó sin haber preparado convenientemente la transición. Cuando
cuando el fin de la primera dentición parece debiera ser el momen-
to marcado por la naturaleza, parece más seguro adaptarse á
la salud de la nodrria y más aún á la constitucion del niño.
Si éste es débil y enfermizo deberá conservar más tiempo que uno
robusto el pecho de la nodrria, siempre que la salud de ésta ó la mala
calidad de la leche no sean causa de la debilidad de aquél. En todos
casos no conviene dentetar á un niño enfermo, á menos que no se
vea en ello un medio para su curacion.

En un cuando hay países en donde las madres dan de mamar a sus hijos nueve meses, por suponer que la naturaleza exige que aquella les dé su alimento el mismo tiempo que le han llevado en su seno, no parando de ser esto una supersticiosa hipótesis que nada justifica, creo lo más conveniente, no habiendo como he dicho antes alguna experiencia que lo impida, creo lo más conveniente que de los ocho a los nueve meses debe habituarse, si los diere sin trabajo, a otros alimentos e irle dando de mamar tanto menos a menudo cuanto más coma, teniendo mucho cuidado de no darle el pecho mientras está haciendo la digestión, pues se expondría fácilmente a turbarla.

Alejando progresivamente las horas de la lactancia se llega generalmente a conseguir que el niño olvide el pecho, y para dejarle definitivamente aconsejan algunos médicos untarle el pezón con una substancia amarga.

Mucho se ha discutido acerca de la naturaleza de los alimentos que deben reemplazar al maternal. Debe para esto tenerse en cuenta la facilidad con que los alimentos se digieren. Así es que deben

presentarse entre otros la leche de vaca, de que se hace muy frecuente
uso y las papillas, porque estos alimentos suelen tener gran canti-
dad de azúcar y esta sustancia que ayuda á la digestión cuando
se usa moderadamente, fortalece el estómago, disminuye el apeti-
to y promueve acedias tomadas con escero. Es preferible á esto la
leche de cabras haciendo con rebanaditas de pan una ligera sopa
y alternando con este alimento las féculas como la semola de.

Los ingleses hacen uso de una tira de roast-beef que los ni-
ños chupan: es muy útil porque además de alimentarse facilita
el desarrollo de las encías.

Por regla general, no conviene tener á los niños al régimen
exclusivo de leche más allá del primer año y aun sería necesari-
o privarle de ella por poca predisposición que se notare en ellos
á las escrófulas.

Hay, en fin, un agente físico y reparador por excelencia que la
salud de los niños reclama imperiosamente es el aire libre.

Una vez destetado el niño empiezo la segunda infancia. No por
haber entrado en ella ni porque goce de perfecta salud exijē menos

cuidado que en los primeros meses. Mientras su inteligencia no se (13)
haya desarrollado no debe abandonársele ó si mismo.

Respecto á la alimentación en esta época de la vida su instinto mismo les aconseja, pues generalmente se les ve preferir los manjares tiernos y jugrosos, particularmente aquellos que más se apropiaban á su primera alimentación, como las cremas, natillas, carnes gelatinosas, &c.

Los niños digieren pronto, la menor abstinencia les abate y les sería perjudicial si se prolongara, por lo cual deben comer á menudo. No de temer mucho cuidado en que sus comidas sean á horas arregladas, de lo contrario, comen algunas veces sin apetito y nada más pernicioso para su salud que ese hábito que se les deja contraer con frecuencia de turbar, por una comida inútil, la digestión del último alimento que habían tomado.

La dieta vegetal y el uso habitual de alimentos feculentos favorece el desarrollo del temperamento linfático. Si á esto se une una atmósfera húmeda y fría, que es aun más pernicioso, se verá desarrollarse muy pronto las diatésis escrofulosas.

Por eso cuando la influencia climática es nociva é irremediable ¹⁴
convendrá contrarestarlo con una buena alimentación. Por eso los
ingleses que se hallan rodeados de un atmósfera poco saluda-
ble hacen más uso de las carnes que del pan.

Suele haber la costumbre de querer acostumbrar á los niños
á que coman manjares hácia los que muestran aversión. Esta
costumbre es muy perjudicial. Por lo regular tenemos en nosotros
simos el instinto natural de lo que nos conviene y que la repug-
nancia que nos inspiran tales ó cuales alimentos no proviene de
otra cosa si no de que en realidad nuestro estómago se acom-
daria mal á ellos. Por esto no se comprende el atormentar á
los niños por presencias que á nada conducen. Lo que si se les per-
mitirá será consentirles que comen cuando los manifierten apetito es-
travagante, que coman frutas verdes si otros alimentos que por
su naturaleza ó calidad pudiesen perjudicarles.

No basta sólo la alimentación buena para la salud y el li-
bre desarrollo de las facultades físicas del niño; tan importante como

18
aquello es la linfiera.

Como he dicho, se le baña despues de su nacimiento y por esto varon el baño creo deba renovarse sin inconveniente. En los primeros meses de la vida pueden reemplazarse los baños por simples abluciones y más adelante por inmersiones en agua á la temperatura de 25° cent. temperatura que, conforme vaya el niño desarrollándose puede ir gradualmente disminuyendo hasta la de la atmosfera. En ningún país ni en ninguna estación pueden los baños frios ni las lociones presentar inconvenientes: solo conviene que los baños sean tanto menos prolongados cuanto más bajo sea la temperatura del agua. Estos baños excitan en la periferia una saludable reaccion con tal que despues de ellos se efectue un corto ejercicio y se enjuague bien la piel.

Es necesario peinar á los niños diariamente. Esta recomendacion que á las personas medianamente acomodadas les parecerá pueril, es preciso que la clase menesterosa la tenga en cuenta, pues con frecuencia vemos á esos desgraciados niños, á causa del abandono

de sus madres, son atormentados por esos parásitos que, aunque algunas veces constituyen una enfermedad cuya causa no es la falta de aire, los mortifican y llevan á producirles una especie de tina llamada favosa que les da un aspecto repugnante.

No hablaré del vestido de los niños porque es objeto harto repetido y agotado: solo, si diré, que no pegue de estrechado por tigoero ó por demasiado abrigos. Si por preservarles del frío y evitarles resacas ó constipados se les abriga excesivamente, es justamente provocar el mal que se trata de evitar. Los niños se vuelven tanto más sensibles al frío y á la intemperie cuanto menos se les ha acostumbrado á hacerles frente.

Igualmente roclear á los niños de excesivas precauciones, es no comprender su destino é ir en contra de su salud. Juan S. Rousseau dice á propósito de la educación de los niños: "Una madre falta á su misión si hace de su hijo un ídolo, si aumenta y sube su debilidad para impedir que lo sienta, y si espurando sustraete á las leyes de la naturaleza, aparta de él los ataques penosos, sin pensar que,

19
por algunas incomodidades de que le preserve un momento, acumula para más adelante gran número de accidentes sobre su cabeza, y que es una precaución bárbara el prolongar la debilidad de la infancia bajo la fatiga de los hombres hechos. Heris para hacer á su hijo invulnerable le sumergió en las aguas de la Laguna Etigio:”

Esta alegoría es hermosa y clara. Las madres á que antes me he referido sumergen á sus hijos en la molicié y en su consecuencia les preparan para el sufrimiento y abren sus pechos á los males de toda especie de que serán víctimas cuando sean mayores.

El mismo Rousseau añade más adelante: “La experiencia nos manifiesta que mueren más niños criados delicadamente que de los otros. Con tal que no se exceda de la medida de sus fuerzas, se amaigo menos en emplearlas que en guardarlas atenciones. Ejercítalas en los ataques que tendrán que reportar algún día; endureced sus cuerpos contra las intemperies de las estaciones, de los climas, de los elementos; acostumbrales al hambre, á la sed, á las fatigas; dadles un baño en el agua de la Etigio. Antes que el cuerpo haya contraido su hábito

18
se le adapta el que se quiere sin peligro; pero una vez que aquel ha adquirido toda su consistencia es peligrosa toda alteracion."

Por estas citas de Rousseau debe comprenderse el importante papel que debe hacer el ejercicio corporal en la educacion de los niños. El aire libre y el movimiento les son casi tan indispensables como la limpieza y la alimentacion. Debe comprenderse por lo tanto que la gimnasia es de una notoria utilidad para el desarrollo del cuerpo humano, y una observacion vulgar no lo demuestra. Las profesiones que no ejercitan mas que una parte del cuerpo dan á esta parte una preponderancia de fuerza á veces extraordinaria. Por consiguiente lo que puede hacer el ejercicio parcial respecto á un músculo, lo produce el ejercicio general en el cuerpo entero.

Véanse los hombres de la antigüedad, cuya atletica fuerza y cuyo vigor eran debidos al continuo ejercicio que de sus músculos hacian. Hoy dia los ingleses particularmente hacen mucho uso de la gimnasia. Esto tendria un tado plausible si no fuera por el saboyage uso que de ella hacen, pues la mayor parte de las veces un ejercicio genu-

19
nósticos consisten en matarse brutalmente á puñaladas. Pero si en
enseñanza cambiar de objeto estaria destinado á introducir en las
costumbres ciertas reglas de higiene que reportarian beneficios inapreciables.

Pero existe en las costumbres intimas de los niños cierto género de
depravacion que neutraliza y á veces consigue extirpar los más sabios
preceptos de la higiene. Me refiero al onanismo.

Esta depravacion es el más triste abuso que un niño puede
hacer de su cuerpo; es el vicio vergonzoso por excelencia, una especie
de pasion negativa en la que se extinguen las demás pasiones,
¡desgraciado el infeliz niño á quien por descuido se le deja con este
semejante hábito!

Nay niños que se ven impelidos prematuramente á los placeres
sexuales por un vicio congénito de su aparato nervioso. El sistema de
Gall puede servir aquí de indicado. "Los niños de que hablamos,
dice, tienen el occipucio prominente y su cerebello manifiesto, por dos
eminencias situadas encima de la nuca, su preponderancia relativa en
la masa encefálica. Es inútil advertir que tales niños exigen una
vigilancia especial."

Los niños que tienen la desgracia de entregarse al onanismo

en su hábito exterior como en su carácter ciertos rasgos característicos. (20)
La mayor parte están pálidos y demacrados, su mirada es incierta
y sus mejillas cubiertas de un mator arulado. Su carácter es apati-
co; todo les incomoda, el menor movimiento les fatiga. Algunas ve-
ces tienen un apetito voraz, y sin embargo el alimento no les sirve.
Otras, por el contrario, pierden el apetito o le tienen extravagante.

Sus facultades intelectuales se venienten también de la extenua-
ción de su cuerpo. Son distraídos y perveros, aunque su perversa no
es más que aniquilamiento. Aborridos por las sensaciones ilícitas
que se procuran, se delicitan mentalmente en ellas y no encuentran
placer ni interés más que en lo que á ellas se refiere. Pierden la
memoria y de consiguiente aborrecen el estudio. En su parron años que
no dejan en pos de sí más que recuerdos y remordimientos. Llego
la adolescencia y cuando la razón quiere dominar al instinto
ya es tarde: el mal está hecho y como consecuencia de su vicio no que-
dan más que un cuerpo débil, unos sentidos gastados y una inteli-
gencia embotada.

El onanismo es la causa de un gran número de afecciones crónicas. Como todos los sacudimientos reiterados del aparato nervioso, debilita los sentidos, apaga la inteligencia y llega en algunos casos a producir el reblandecimiento del cerebro. Muchas veces la epilepsia y el idiotismo son consecuencias de este funesto abuso. Uno de las enfermedades más terribles que suele acaecer es la tisis pulmonar. Por lo tanto el onanismo debe ocupar un lugar preferente en la etiología de las enfermedades crónicas. 21

Los medios higiénicos y morales son los principales para prevenir ó evitar los estragos que este vicio pueda ocasionar, y nunca serán bastantes los consejos que se dirijen á los padres para que estén muy al cuidado de sus hijos.

Para los niños que se entregan al onanismo y disputan buena salud no se recomienda una dieta especial; pueden seguir el mismo régimen que convenga á otro cualquier niño de su edad. Lo que importa únicamente es que se le imponga rigurosamente este régimen. Deben absolutamente privarse de las espe-

22
cias, de los alimentos salados y aromáticos y de toda clase de excitantes.
Igualmente deben privarse de los alcohólicos, vinos y café.

La cama es otra de las cosas que más deben llamar la atención.
Conviene acostarse sobre un jergón más bien que sobre colchon de la-
na; la cubierta no ha de ser de mucho abrigo, á fin de que el calor
no los excite: se acostarán después de hecho la digestión de la últi-
mo comido, porque cuando aquella se verifica durante el sueño tiene una
influencia sobre los órganos sexuales que ocasiona sueños voluptuosos. De-
be procurarse que hagan durante el día bastante ejercicio para que
puedan tener un sueño tranquilo.

En cuanto á los medios morales nada mejor que los mismos
padres pueden ponerlos en práctica pues que son las personas que
más confianza pueden inspirar al niño: pero es preciso proceder
con tacto y sobre todo con mucha calma. Nada se adelantará con
repreensiones ágras y severas porque esto les hará perder la confianza
que sería nutrida con la firmeza. Las repreensiones aunque em-
píricas han de ir acompañadas de algo de dulzura y sobre todo de

manifestaciones de cariño, haciéndoles ver lo feo y vergonzoso de su vicio y poniéndoles ejemplos de los perjuicios y males que aquejan a un número de la vida de los niños que contraen tal hábito y la repugnancia que inspiran á la sociedad la cual los señala con el dedo y les llevan impresas en su rostro las indelibles señales de su vergonzosa pasión.

No deberían por esto los padres fiarse aún de las promesas del niño, y la vigilancia se ejercerá sobre ellos día y noche hasta que los hechos hablen en favor de sus aserciones.

La vigilancia ha de ser activa, no bastará que se ejere para impedir que abuse de sus órganos sexuales, sino que se le han de apartar los libros ilícitos, las láminas obscenas y todo cuanto pueda contribuir á excitar sus pasiones.

Ve aquí comprendidas en breves palabras las principales reglas que deben observarse en la educación física de un niño. Si algunas de ellas parecieran pueriles no por eso son de menor im-

24
profluencia, porque nada hay superfluo cuando se trata de di-
rigit un organismo que abandonado se vicario, y como he di-
cho antes, este abandono sería el germen de más de una en-
fermedad. Por eso inclino estas reglas. Ve dicho.

Jesús Torres Jover