Vazquez y Ramos (D. Juan)

81-9-3 bis 2 Ca 2575

(n° 64)

Memoria presentada por el Licenciado
en Medicina y Cirujia D. Juan Vazquez y Ramos,
en el acto de aspirar al grado de Doctor en
dicha facultad. Madrid 23 de Setiembre de 1873.

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
5315412174

Higiene profesional - Reglas atmosferológicas, bromatológicas, gimnásticas y perceptológicas, que constituyen la Higiene especial de las profesiones intelectuales.

C 18863693

Ilustrado tribunal

Al ocupar este punto, donde barones eminentes han pronunciado tan bellos y brillantes discursos; mi pobre inteligencia que jamas vistió galas me se muestra en completa desnudez é inevil para pronunciar este pequeño discurso, pobre de frases retóricas y mal adornado de las galas del buen decir. Pero aunque no ignoraba el delicado gusto del ilustrado tribunal, contaba con que había de dirijirme á personas cansadas de recorrer el ancho campo del saber, cuya planta fué alguna vez herida por los abrojos de sus senderos.

Pero esto no bastaba y mis dudas se aumentaban al tener que elegir un punto que alguna novedad pudiera ofrecer, y acudiendo para que me preste ~~su~~ ~~de~~ sitio la Higiene pública, he encontrado en ella los siguientes puntos: Higiene profesional - Reglas atmosferológicas, bromatológicas, gimnásticas y perceptológicas que constituyen la Higiene especial de las profesiones intelectuales.

Importa distinguir el ejercicio del trabajo. El hombre trabaja cuando aplica voluntariamente su actividad fisiológica á un objeto util á si mismo ó á

sus semejantes, con el fin de obtener de estos como recompensa, consideracion, estima y medios para atender á su propio sustento y al de su familia.

El ejercicio de una profesion, fisiológicamente considerado es la accion de un órgano, aparato ó sistema de un modo sostenido y constante por espacio de un tiempo mayor ó menor. Las profesiones intelectuales por lo tanto ejercen su accion sobre los organos mas importantes y mas sublimes de nuestro organismo, en el atributo que nos eleva y nos hace superior á los demas séres de la escala zoológica, este organo es el cerebro, punto central del sistema nervioso, por consiguiente siendo tantas y tan variadas las escitaciones que este organo recibe, facilmente se comprende el predominio de el sobre los demas aparatos de nuestra economia. Este exceso de actividad le hara que ejerza mayor influencia sobre todo el organismo y constituya en el una idiosincrasia encefalica mas apropósito para sufrir estados patológicos.

El encefalo parte la mas sublime la mas digna é importante de nuestro cuerpo, la mas superior por la naturaleza de sus funciones, centro de las percepciones, de las impresiones, de los juicios, sensaciones, fuente de la inervacion, órgano cuyas prolongaciones bajo la forma de cordones primero y luego mas adelante de pequeños filamentos que se insinuan sobre la superficie esterna é interna

de todos nuestros tejidos, animando al organismo dandole actividad fuerza y energia vital para que pueda verificar sus funciones y ponernos en relacion con nuestros semejantes, advirtiendonos las necesidades de la vida vejetativa, escitandonos para que cumplida la vida intelectual se verifique la de la especie, para poner luego en juego las profesiones intelectuales. Semejante en sus funciones al corazon; asi como este es centro de la circulacion, aquel lo es de la inervacion, del primero salen dos órdenes de vasos; arteriales y venosos, de este, dos ordenes de nervios: sensitivos y motores. El liquido de la circulacion ó sea la sangre se pone en contacto con todos los tejidos fijandoles los principios inmediatos que lleva en disolucion y arrastrando en pos de si aquellos principios que no han servido para que se verifique la asimilacion. El sistema nervioso manda filamentos que presiden la nutricion, siendo sus efectos tales que no va el uno sin el otro.

El mayor estimulo nervioso arrastra mayor aflujo sanguineo, consecuencia que debe tenerse en cuenta por el papel que debe desempeñar.

Consideremos el encefalo constituido por el cerebro, cerebelo y la medula oblongada; es el tripode que dirije las facultades intelectuales y regula los movimientos. Establece relaciones entre lo material y espiritual del hombre, es el mágico alcazar del alma humana, con sus propiedades mas notables, actividad, sensibilidad, y sus resultados

posiciones intelijencia y moralidad. Es el cerebro es donde se elaboran las ideas; mágica concepcion de nuestro alma, que abraza por su medio el universo entero, ó no bastandole, no sirviendole éste todavia á su imajinacion vuela por los espacios imajinarios.

Las propiedades del alma humana son; sensibilidad y actividad. Comprendidas estas dos facultades comprenderemos en cuanto se debe al alma porque consideradas fisiologicamente como un fenomeno que cae bajo nuestra observacion podemos estudiar su causa ó algo activo y su origen ó algo pasivo; la primera constituye su actividad y la segunda su sensibilidad. Pero la actividad se revela por el entendimiento que en sus actos necesita la atencion y la comparacion, y el raciocinio que formando actos de la inteligencia y son las facultades intelectuales se revelan por la voluntad que le pone en ejercicio, el deseo, la preferencia y la libertad, causas de la moralidad y por consiguiente facultades morales: formando estas seis facultades el pensamiento, causa de la inteligencia y de la moralidad; porque la razon no consiste en otra cosa mas que en el buen uso de estas facultades.

La sensibilidad se presenta de dos modos, el sentimiento sensacion, el de accion de nuestras facultades, el de relacion y el moral, dando orijen á las ideas sensibles, á las de las facultades del alma, á las relativas y á las morales, resultando de todas el sentimiento principio de la inteligencia y de la moralidad. De esta manera es como se pueden comprender los fenomenos fisiologicos de el alma humana.

Por estos actos tienen que realizarse por órganos materiales que forman en conjunto las fibras del encefalo observandose una conexion entre los actos de la actividad y los de la sensibilidad, porque la anatomia no nos ha demostrado ni lo puede demostrar donde termina la sensitiva y empieza la motora. Recibida la impresion por un órgano es trasmitida al centro cerebral por los cordones nerviosos, el cerebro recibe la impresion y se verifica la sensacion. Entonces el cerebro reacciona y la voluntad trasmite la orden de alejamiento ó interesacion de la impresion segun que la sensacion es dolorosa ó placentera. Es decir que materialmente se ha recibido la impresion por uno de los sentidos, impresion que ha sido trasmitida por la materia nerviosa hasta el cerebro, la atencion la comparacion el raciocinio han hecho que el alma humana juzgue de su placer ó su dolor, de su conveniencia ó desconveniencia, la voluntad entonces por medio de la accion del deseo, la preferencia y la libertad hace que se busque la impresion nuevamente ó nos alejemos de ella.

Los efectos organico dinamicos del ejercicio de las posiciones intelectuales consisten en la exageracion de su temperamento nervioso por efecto de lo mencionado arriba. Su sensibilidad es mucho mas exagerada, les hace mas vulnerables al dolor pero al mismo tiempo mas activos para el placer las pasiones mas vivas y exageradas: sienten el temor, el odio y la adhesion con una intensidad inusitada en los otros hombres; en cambio el amor es en ellos mas exagerado, y

son capaces de un ardimiento heróico. Siempre movedizas sus emociones, pasan desde el abatimiento moral al colmo de la exaltacion frénica, bruscas sacudidas que no pueden menos de constituir al sistema nervioso en un estado de irregularidad permanente, que á la larga ha de producir grandes alteraciones de textura en su órgano cerebral. asi es que se ha dicho y no sin razon que el hombre vive por el cerebro y para el cerebro. Una especie de irritabilidad inquieta y recelosa les mina sin cesar. Hay algunos cuyos nervios son tan susceptibles que todo les irrita. La lisonja es el único grito que hace inclinar esas cabezas fieras y ardientes. Roberto Hook fué el tormento de la vida de Newton, la gloria de Linco causó pesimas noches á Buffon, Richelieu tubo celos de Corneille, y Voltaire se ocupaba demasiado de Freron. Sin embargo existen sabios y literatos estudiosos, que buscan la soledad como el mejor amigo del hombre, que no les importa vivir ignorados, hombres preciosos; cuyos travajos ideas, sistemas, y hasta sus mismos delirios fecundan las ciencias y aceleran la marcha de la civilizacion; hombres sencillos, cuyo único placer es la investigacion de la verdad; hombres verdaderamente libres, que bajo el manto de la ciencia no visten la librea del cortesano. La Gloria y si no pueden adquirirla, el profundo sentimiento de haber sido acreedores á ella, y las multiples fruiciones del espíritu, tales son sus recompensas

Y las pasiones escitadas, el amor pro-

pio ingrido producen un placer una satisfaccion que raya en delirio y el hombre alagado por sueños de ventura, de orgullo, deja correr sin freno ni limite á su estravia fantasia, produciendo creaciones abstractas é inmaginarias hijas tan solo de la fiebre que domina su espíritu exaltado. Repite estos actos y al estimulo sigue el aflujo sanguineo, llegando el organo cerebral he adquirir un predominio sobre el resto del organismo y su energia funcional sigue en crecimiento y el individuo dedicado á una profesion intelectual quisiera reasumirlo todo en su inteligencia, y se esfuerza y á una concepcion atrevida sigue otra mas, y forzada la energia funcional, aumenta el predominio orgánico, y el habito engendra la persuasion que sin salirse de los limites de la normalidad tiene por consecuencia legitima el predominio morboso.

Si esaminamos los caractéres físicos, hallaremos q.e el sistema de relacion es en los hombres de estudio sumamente escitable y afectado de contracciones irregulares y desordenadas, mientras los musculos orgánicos son languidos y perezosos: dependiendo esto de que los nervios motores voluntarios sufren las consecuencias de las acciones reflejas de las impresiones trasmitidas al sensorio por los cordones sensitivos, al paso que los filetes ganglionares carecen de energia, á causa de que la inervacion, que generalmente se implica en el centro cerebro-

espinal. De ahi los desordenes del aparato gastro-intestinal, las gastralgias las dispepsias y la estipticidad de vientre; de ahi la poca energia de las contracciones cardiacas, que da lugar á la palidez del semblante, á ese circulo violado que rodea las órbitas, á la frialdad de las estremidades, á la sequedad del tegumento, á la anemia, á las congestiones esplenicas, á las hemorroides, á hiperemias del higado, á una respiracion incompleta y á un calor acre y mordicante.

Dos tipos físicos pueden establecerse en los hombres de ciencia: unos de fibra seca, flacos, pero cuyos musculos son muy escitables, tienen gran aptitud para el movimiento, por lo cual accionan con desenfado, la fisonomia penetrante, mirada de aguila que todo lo abarca que todo lo domina, los musculos de su cara se contraen con rapidez y son altamente movibles. El otro tipo se le puede llamar de fibra húmeda, se distingue por la obesidad de sus formas, la blandura de los músculos, su indolencia y poca aficion al ejercicio; se pasan el dia entero en su bufete y hacen abstraccion de todo cuanto les rodea. Pertenecen al primer grupo oradores, poetas, musicos, hombres de estado. Los sabios, los hombres de genio los filosofos los literatos, los médicos, naturalistas en fin todos aquellos que se dedican á la observacion y á la meditacion pertenecen al tipo de los de fibra humeda.

Las condiciones etiologicas en que viven los hombres destinados á las profesiones intelectuales son muy varias, teniendo en primer lugar, condiciones atmosferológicas poco higienicas, viven comun-

mente en populosas urbes en calles estrechas, habitaciones modestas, y obligados por las circunstancias á permanecer en un pequeño gabinete, cuyo aire no es puro pues no puede renovarse con la frecuencia que debiera, y estan constantemente espuestos á un mefitismo miasmatico, causado por el acido carbónico exalado por sus pulmones, y el de la luz artificial que siempre tiene en su gabinete para hacer sus estudios nocturnos.

En cuanto á la alimentacion es tambien muy poco higienica en los hombres dedicados al cultivo de las ciencias, ofreciendo dos grados antitelicos; al principio de ejercer la profesion su modesto sueldo, y el poco peculio que generalmente encuentran en su bolsillo no les permite hacer grandes esceso y tienen que contentarse con una alimentacion mediana, en cambio cuando pasan algunos años y ven acrecentar su fortuna procuran rodearse de una alimentacion excitante, abusando de sus órganos digestivos, y proporcionandose banquetes, mesas opiparas, festines &c que son tanto mas funestos y perniciosos sus resultados por no estar acostumbrados á ellos.

Otra de las influencias mas perniciosas y que ejercen una gran influencia en los individuos dedicados á las profesiones intelectuales, es la falta de proporcion entre el ejercicio intelectual y la gimnástica muscular: ocupados constantemente con las ideas que

bullen en su mente, no se ocupan de la deambulacion y otros ejercicios provechosos que reclama la Higiene. Ademas las posiciones violentas que tienen que tener los hombres de ciencia, siempre sentados, encorbado el cuerpo, inclinada la cabeza &. se comprenderá de cuantos defectos adolece la Higiene de los hombres de ciencia bajo el punto de vista de la gimnastica.

Los frecuentes compromisos que tienen con las personas que avidas de su ciencia van á buscarles, obligandoles á que trabajen de noche para dar gusto á el publico son causas de que les roben el sueño, que este sea intranquilo, dominado por penosos ensueños, insomnios, pesadillas &. De donde resulta que la Higiene del reposo que tanto debieran observar, es la que mas descuidada se encuentra en estos infelices victimas tan solo de su amor á las ciencias y letras.

En los hombres cientificos las funciones generatrices se ejecutan de un modo irregular: mientras su inteligencia esta absorta en profundas meditaciones, los estimulos genesicos se halla dormidos en letargico sueño; pero en el momento que por cualquier causa los despierta, se entrega á espansiones abusivas, de las que con mucha facilidad suele resultar la espermatorrea por exceso ó por defecto de tonicidad.

Para juzgar ahora con datos estadisticos la influencia morbosa que ejerce el ejercicio de las profesiones intelectuales, consignaremos la estadistica de la

escuela francesa donde los alumnos se hallan colocados en circunstancias higienicas recomendables, dicha estadistica esta tomada del Monitor universal correspondiente al 18 de Marzo de 1868 y que se refieren á los años 50, 51 y 52. En 586 alumnos, hubo 421 afecciones de enfermeria, lo cual da una proporcion de 75'05 por 100; 650 indisposiciones, proporcion de 111 por 100 y 2 defunciones proporcion 0'52 por 100. De estos datos se puede colegir, que el trabajo mental influye desfavorablemente en el incremento de la estatura: entre 280 alumnos de la referida escuela habia 67 cuya estatura no alcanzaba 1 metro 658 milimetros.

La vida media de los hombres de letras ha sido calculada por Casper, de Berlin por Mantegazza, de Milan: entre 100 teologos se cuentan 42 que llegan á 70 años; entre igual número de abogados 29 que alcanzan la misma edad; 28 entre los artistas; 27 entre los institutores y catedraticos 24 entre los medicos.

Las diferencias que hemos establecido como resultado de la estadistica nos hacen que desde luego establezcamos una division ó clasificacion entre las facultades intelectuales, que, en cierto modo, nos permita sentar las prescripciones higienicas, adecuadas á las diferentes profesiones intelectuales establecidas en la sociedad.

Los hombres que trabajan con su inteligencia, los podemos dividir en dos grandes clases ó grupos: los unos son aquellos que las profesiones que desempeñan es espontanea, su actividad intelectual es libre é independiente, ejercen sus actos sin tener que pedir cuen-

ta á nadie y las daremos el nombre de profesiones activas: las otras son dependientes de las primeras, carecen de espontaneidad ejercen sus funciones bajo la dependencia de otros y á estas las comprenderemos con el nombre de subordinadas; entre estas podemos colocar los empleados en las diversas ramas que se comprenden en un estado, los agentes de negocios; entre aquellas podemos colocar los médicos; abogados, escribanos, catedraticos, maestros &c y en gral todos aquellos que por medio del estudio, la observacion y la practica se han hecho acreedores á que ~~fortificando~~ sus facultades intelectuales puedan vivir en la sociedad.

La higiene que nosotros á fuer de higienistas ~~podemos~~ recomendarlos, se reduce á que observen los siguientes preceptos ~~admosferológicos~~, bromatológicos gimnásticos y perceptológicos, que se pueden reasumir en las siguientes reglas.

El gabinete que para sus estudios deben tener los hombres dedicados á las profesiones intelectuales, debe ser espacioso, bien alumbrado, susceptible de poder tener una buena ventilacion en el verano, y calefaccion en el invierno. Ademas que reine una tranquilidad completa y que ruidos estraños no vayan á preocupar el animo del hombre estudioso, que esta procurando descubrir la verdad.

El hombre de estudio debe atender á que la respiracion sea completa, que tenga buen aire para que sus pulmones no se intoxiquen con el acido carbonico de sus respiraciones, procurarse frecuentes escursiones

al campo y ejercitandose en la caza, pesca y trabajos agrícolas.

Hemos visto anteriormente que los trabajos intelectuales no suponen gran pérdida de los elementos nutritivos, pero sin embargo la exagerada accion del sistema nervioso disminuye la actividad de la vida plástica, es preciso compensar por medio de una alimentacion suculenta y de facil digestion, este desequilibrio orgánico-funcional.

El régimen alimenticio debe subordinarse á la cantidad de trabajo intelectual que consume el individuo, procurando evitar toda clase de trabajos mentales mientras se está verificando la digestion estomacal, esto es, en las dos ó tres horas que siguen á la ingestion de los alimentos. Este tiempo debe emplearse en pasear, jugar al villar, ó otros ejercicios analogos de moderada intensidad.

Todo hombre de estudio, asi como los escolares, deben tener todos los años una estacion de descanso y esta debe ser en el tiempo de mas calor haciendo abstraccion por completo de toda idea que pueda tener relacion con los estudios; este tiempo deben de mudar de clima retirarse al campo y entretenerse en ejercicios de rusticacion.

Sabemos que á consecuencia de los trabajos nocturnos su organo visual esta muy predispuesto á enfermar; asi es que por la noche debemos aconsejarles abandonen el trabajo, y se entreguen á un sueño reparador y completo: este sueño debe durar de siete á ocho horas diarias, siendoles conveniente que antes de acostarse hagan

algun ejercicio manual.

Para preservarse de los malos efectos que les pue
de ocasionar una posicion violenta y sostenida por largo
rato, particularmente la encorbacion del tronco, será conve-
niente escribir en un pupitre regularmente elevado y alternar
frecuentemente la lectura con la escritura. Para estudiar tie
ne muchas ventajas un atril giratorio ó movible.

Los medios son, los que menos pueden atender
al cuidado de su salud; sin embargo toda vez que son los
que mejor conocen la influencia perniciosa que puede ejercer
sobre ellos una higiene descuidada, deben procurar que
cuando entre en ciertas casas donde reina una epidemia
ó una enfermedad mas maléfica y contagiosa y no
se observen los preceptos que nos mande la ciencia; hagan
presentes á las personas á quien corresponde observen sus
mandatos y de lo contrario se abstengan de visitar
hasta que hayan mejorado las influencias hostiles que
pueden destruir su existencia. Deben ademas poner
tasa á su trabajo, pues difícilmente se encontrará otro
que mas profundamente trastorne en todos conceptos el
organismo, ya por el continuo estudio que hace
de la ciencia, ya por las fatigas corporales que
requiere la visita que en fin por los muchos disgus
tos que trabajan su espíritu. Tanto gasto físico, moral
é intelectual, solo se reparan con una alimentacion
reparadora, y un reposo convenientemente prolongado.

Siendo posible que los hombres que
estudian pudieran arreglar su trabajo les sería muy
conveniente que en fechas y determinadas épocas
del año variasen el asunto de sus trabajos.

Finalmente el gobierno, por su parte, debe dispen-
sar la mayor proteccion á las ciencias y á las artes, á fin
de que los que á ellas se dedíquen puedan disponer de los me
dios necesarios para atender á la conservacion de su salud,
y prolongar una vida de que tantos y tan valiosos benefi-
cios puede reportar á la humanidad.

He concluido ilustrado tribunal. Dispensad mi
atrevimiento al escojer un punto tan brillante, y que con
tan poca lucidez he espuesto, dispensad la pequeñez de los
conceptos, la poca elegancia del discurso, y el mal acierto en
la eleccion de formas, pero la escasez de mis conocimientos, han
hecho que solo os presente un mal trazado boceto que otros
mas ilustrados podrian perfeccionar y bosquejar.

He dicho.

Juan Vazquez y Ramos

25 de Setiembre de 1873.