

narian. El consejo municipal insistió respetuosamente ante el cuerpo sabio: espuso que el gasto de crianza por nodrizas sería enorme, fuera de la dificultad de conseguir las en tan gran cantidad. La Academia no varió su dictámen.

Parece que el consejo, despues de consultas particulares a algunos médicos, ha resuelto hacer, con muchas precauciones, ensayos de amamantamiento artificial. Sobre eso se puede de antemano decir que la esperiencia ha demostrado tres cosas: 1.ª que miéntras sea posible evitar ese amamantamiento, debe decididamente evitarse; 2.ª que ese sistema practicado en grande i por tanto económicamente dá siempre funestos resultados; i 3.ª el amamantamiento practicado en pequeño con leche de vacas sanas, escojidas i bien alimentadas i con cuidadoras mui eficaces i bien remuneradas, que solo tengan a su cargo dos o tres niños, da resultados *tolerables* jeneral o socialmente hablando.

---

*HIJENE de la salud pública. Cómo deben tomarse los baños de mar.*—Artículo del doctor E. Decaisne, publicado en el periódico *La France*.

Hé aquí una materia que he tratado muchas veces, pero creó conveniente volver sobre ella en estos momentos i resumir lo que he dicho de uno i otro lado.

Si nada se opone, i en particular a causa de la hora de la marea, debe tomarse el baño entre nueve i diez de la mañana o entre tres i cinco de la tarde. Pero esta cuestion debe subordinarse a las horas a que se acostumbra comer. No debe entrarse al agua sino una o dos horas despues de un lijero desayuno i tres o cuatro horas despues de una buena comida o almuerzo. No debe tenerse frio, i aun es conveniente animarse un poco con la marcha, sin ir hasta la traspiracion, ántes de echarse al mar. La reaccion se efectuará con tanta mayor facilidad cuanta mayor haya sido también la fuerza de resistencia al frio; tan luego como se llegue, es preciso desnudarse i entrar inmediatamente al agua.

El principio es que todo el cuerpo, incluso la cabeza, se sumerjan en el agua, o por lo ménos que se mojen al mismo tiempo o a intervalos mui cortos. Las personas débiles e impresionables i los niños, deben ir acompañadas de un guía i escojer entre los dos procedimientos siguientes:

Tan luego como pongan los piés en el agua, el guía les echará algunos baldes de agua sobre la cabeza, despues los hará avanzar

i agazaparse para concluir de mojarse todo el cuerpo, esta es la *afusion*; o bien, el guia toma al bañista en sus brazos, avanza hasta que el agua le llegue a la cintura i lo deposita entre dos aguas, horizontalmente, esta es *xabullida*.

Si la aprension o antipatía fueran mui vivas, como sucede a veces en los niños, mas valdria renunciar el baño despues de algunas tentativas, que violentar al pequeño bañista.

Una vez adentro, no se debe permanecer inmóvil, la mitad del cuerpo en el agua i la otra al aire. Es preciso ayudarse con las manos del guia, con las de sus vecinos, o bien todavia con cuerdas tendidas a este efecto, para sumerjirse i levantarse alternativamente, siguiendo el movimiento de la ola cuando es mui gruesa; o bien, hacerse sostener por las axilas para tomar la posicion horizontal; o bien, en fin, nadar durante todo el baño, teniendo cuidado, sin embargo, de no pasar del tiempo que debe durar.

Para las personas que no saben nadar, un baño de mar debe durar un cuarto de hora, cuando mas, i todavia con la condicion de que gocen de la plenitud de sus fuerzas. Los ingleses llegan rara vez hasta alí. Yo agregaré, sin embargo, que es imposible plantear reglas a este respecto.

Tomado el baño, es preciso salir del agua, ponerse a cubierto lo mas pronto posible, i hacerse conducir si uno está mui débil, cubriéndose en caso necesario con una sábana de franela para preservarse del contacto del aire.

Algunas personas se sienten bien cuando se hacen derramar algunos baldes de agua sobre la cabeza ántes de salir enteramente del baño.

Envolverse con una sábana, enjugarse con alguna fuerza por encima, vestirse prontamente i no permanecer encerrado en su camarote o cuarto, sino marchar rapidamente durante un cuarto de hora, a lo ménos, tales son los medios mas propios para facilitar la reaccion.

Con todo, si el frio amenaza prolongarse, es preciso apaciguarlo por algunos medios auxiliares, como un poco de vino jeneroso o una infusion caliente preparada de antemano; el medio mas usado contra este inconveniente, en la mayor parte de las estaciones de baños del norte, es el baño de piés caliente, que siempre debe estar listo.

Mucho se ha criticado esta práctica i en efecto no deberia usarse sia necesidad; pero cuando los piés quedan helados i los estremecimientos son pronunciados, como sucede amenudo, no hai nada mas eficaz e inocente.

En fin, si estos medios fallan, seria preciso echarse a la cama, o envolverse en una frázada durante una hora por lo ménos; el calor debe restablecerse a toda costa.

Las personas que han pasado de los cincuenta años harán bien de renunciar a los baños de mar, a no ser que el médico se los aconseje o que una esperiencia personal les haya demostrado que nada tienen que temer. En ese período de la vida, hai, en efecto, una tendencia a conjestiones de las vísceras, que un baño mal tomado puede favorecer; i, por otra parte, en ijeneral, la aptitud para una reacción calórica de una enerjía suficiente, se ha gastado singularmente.

Las personas pletóricas i que experimentan fuertes latidos de corazón, harán bien en abstenerse de los baños de mar.

Es preciso renunciar a los baños de mar siempre que uno no se encuentre en las condiciones habituales de su salud.

La agitacion, el insomnio, un estado de quebrantamiento jeneral, una disminucion del apetito, indican un abuso marino e implican la obligacion de renunciar momentáneamente al uso de ese remedio.

Una irritabilidad jeneral, dijestiones difíciles, el estado bilioso, contra-indican los baños de mar.

Bien entendido también que no deben prescribirse en todas las enfermedades o acompañadas de fiebre, complicadas con una inflamacion local.

En fin, la experiencia demuestra que las personas débiles, delicadas, linfáticas, soportan mucho mejor los baños de mar que los de rio.

¿Cómo deben tomar los niños los baños de mar?

Desde luego no debe olvidarse que la fuerza de reaccion calórica es mucho menor en ellos que en las personas que han llegado a la edad viril. En los niños, la duracion del baño debe ser, pues, muy corta. Variará segun el grado de calor de la piel i de la atmósfera, i tambien segun el estado del mar.

El baño debe ser tanto mas corto cuanto menor i mas débil sea el niño, ménos elevada la temperatura del agua o la de la atmósfera, i la superficie del agua esté mas agitada.

Pienso, como el doctor Brochard, que los niños de una edad muy tierna i los niños débiles, deben permanecer en el agua de uno a tres minutos, i aun ménos. Pasada esa edad i en los niños que se encuentran en mejores condiciones de salud, la duracion del baño será de tres a cinco minutos. A medida que el uso de los baños de mar fortifique a los niños, la duracion del baño podrá aumentarse lijera i gradualmente.