

El Eco de Cartagena.

Año XXV

DIARIO DE LA NOCHE.

Núm. 7704.

PRECIOS DE SUSCRICION.

CARTAGENA.—Un mes, 2 peset.; tres meses, 6 id.—PROVINCIAS, tres meses, 7'50 id.—EXTRANJERO, tres meses, 11'25 id.

La suscripción empezará á contarse desde 1.º y 16 de cada mes. Corresponsales en París para anuncios y reclamos, Mr. A. LOUETTE, rue Caumartin, 61.—JOHN F. JOHNSON, 2, bis rue du Faubourg-Montmartre.—En Londres, 166 Fleet Street E. C.

Números sueltos 15 céntimos.

CONDICIONES.

El pago será siempre adelantado y en metálico ó letras de fácil cobro. La Redacción no responde de los artículos, remitidos y comunicados, conserva el derecho de no publicar lo que recibe, salvo el caso de obediencia legal.—No se devuelven los originales.

Administrador.—D. EMILIO GARRIDO LÓPEZ.
REDACCION Y ADMINISTRACION, MAYOR, 24.
Anuncios á precios convencionales.

MIRCOLES 20 DE JULIO DE 1887.

HIGIENE DE LA ESTACION.

(LOS VESTIDOS.)

Constantes en nuestro propósito de exponer las medidas que deben adoptarse respecto á higiene en estos meses caniculares en que la acción de la elevada temperatura que se deja sentir influye de una manera evidente en la funcionalidad de nuestra complicada máquina orgánica, vamos á ocuparnos en el presente artículo de reseñar todos aquellos medios higiénicos que deben seguirse, y que son de aplicación práctica más factible en cuanto á lo que se relaciona con el uso de los vestidos.

Aquí diremos, antes de pasar más adelante, lo mismo que expusimos respecto á la higiene de las habitaciones; es decir, que todo lo que á continuación se diga respecto á la higiene de los vestidos que han de aplicarse á la superficie de nuestro cuerpo, será teniendo en cuenta las prendas de vestir que la moda y la costumbre han establecido entre nosotros, á decir verdad, sin tener para nada en cuenta los preceptos que marcan y señalan los higienistas.

La palabra *moda* es enemiga decidida de la palabra *higiene*, y es imposible que puedan usarse juntas hablando de un vestido ó de una prenda confeccionada para aplicarla á nuestro cuerpo; que esto es un mal, y un mal desastroso, no cabe duda á ninguno de los que han podido observar los funestos efectos que la moda ocasiona en nuestro organismo; pero también es verdad, y es triste confesarlo, que este mal está poderosamente arraigado en la sociedad, y que, á pesar de todos los esfuerzos imaginables, es inútil hacerlo desaparecer.

En vista de ésto, todo lo que de higiene digamos será, no lo que el higienista en conciencia debe preceptuar, sino lo que buenamente se adapte dentro de las condiciones en que están confeccionados los vestidos con los malévolos artificios de la moda, sin dejar por eso pasar desapercibidos los defectos de que adolecen.

Entrando, pues, en el asunto diremos es primer término que los vestidos son modificadores locales del cuerpo humano, cuya acción trasciende á toda la economía; por tanto, y con solo este hecho se comprende la importancia que puede tener el uso de las prácticas higiénicas, á fin de evitar esa modificación ejercida en el organismo que ocupándonos solamente de sus efectos locales, diremos actúan sobre la piel, en cuanto á lo que se relaciona con la sensibilidad, las secreciones y la calorificación.

Los vestidos obran de distinto mo-

do sobre nuestra economía ú organización, según su forma, composición ó textura, compresión que ejercen, etc., etc.

La temperatura del cuerpo, ó sea la calorificación, es influida por los vestidos de un modo físico y dinámico; en el primer caso sus efectos se producen disminuyendo la radiación del calor que no es propio y preservándonos del que procede de los medios cósmicos, y en el segundo obran produciendo la misma calorificación por el roce que verifican en el tegumento según su grado de asperezas y de este roce resulta un estímulo en las papilas nerviosas que reaccionan sobre los vasos sanguíneos periféricos ó vasos capilares á los cuales afluye mayor cantidad de sangre que desarrolla más calor y activa la circulación cutánea.

Lo dicho deja bien claramente desprenderse el precepto higiénico de la estación actual; si en esta época la temperatura exterior obra sobre nuestro organismo y la actividad en la producción de calor es más intensa en la periferia del cuerpo, dicho se está que los vestidos aplicados directamente á la superficie cutánea deberán ser lo más lisos posible, sin asperezas ni rugosidad alguna, á fin de evitar mayor estímulo nervioso y mayor aflujo de sangre del que ya se produce por los rigores de la estación.

Tenemos ya, pues con esto, planteado y hasta resuelto el problema de la clase de superficie que ha de tener la prenda aplicada diariamente á la piel, y aún de las otras superpuestas: tejidos que reúnan las condiciones exigidas los tenemos con los fabricados de lino y cáñamo, cuyo contacto en la piel es suave y fresco, y tienen la ventaja además de empapar prontamente el sudor segregado por el tegumento, condición indispensable para la libre funcionalidad de esta clase de secreción.

En general, podemos decir que todas las telas cuya composición sea exclusivamente vegetal son convenientes en verano; en primer lugar porque son de escasa complejidad química, y por esta circunstancia absorben é irradian muy poca cantidad de calor, manteniendo fresca la superficie cutánea y facilitando la transpiración de una manera moderada y además porque empapan fácilmente el sudor, dejando seca la piel, que, de lo contrario, se excoriaría en virtud del poder irritante que tiene este líquido.

Esto en cuanto á lo que se refiere y de un modo general á las prendas llamadas interiores ó que se aplican directamente á la superficie cutánea.

Los vestidos exteriores deben ser también, en lo que se relaciona á su textura, sumamente delgados y uniformemente porosos y lisos y además fabricados con sustancias de origen vegetal, ó de lo

contrario, de complejidad química muy sencilla; cuantos menos elementos químicos entren en la composición de los vestidos más frescos serán y tendrán menor poder absorbente calorífico.

En cuanto á los colores de los vestidos, sin embargo de haber expuesto ya sobre el asunto lo necesario en un artículo anteriormente publicado, recordaremos nuevamente que en nada influyen para la producción de calor, la idea que existe de creer que los vestidos de color claro absorben menos calor que los oscuros, y que, por consiguiente, deben usarse éstos en invierno y los claros en verano, es un error plenamente comprobado con experimentos, error en el que han incurrido ó incurren muchos afamados higienistas; la causa de la absorción calorífica de todos los cuerpos depende solamente de la mayor ó menor composición química que posean; á mayor complejidad, mayor poder absorbente calorífico y viceversa, sin que en esto influya en nada la coloración; así, pues, y como las sustancias vegetales están formadas con menos elementos que las procedentes del reino animal, se comprende que deben recomendarse las primeras para el verano, como son el lino, el cáñamo etc., y las de origen animal, como las pieles, las lanas, etc., para el invierno.

La forma de los vestidos modifica también de una manera notable el organismo. En verano, tanto las prendas interiores como las exteriores deben ser holgadas, con el objeto de que se pueda renovar el aire que contacta con la piel, logrando así una ventilación constante y la evaporación de la humedad, con lo cual se refresca el cuerpo, toda vez que el exceso de sudor humedece la superficie de la piel en alto grado, y que hay precisión de evitar por los trastornos que se producen y que ya hemos indicado anteriormente.

Bien se nos alcanza que estos consejos recomendados y razonados por la higiene, no se llevan á cabo con la escrupulosidad que fuera menester, pues tanto en verano como en invierno los preceptos de la moda exigen una estrechísima confección en los trajes, tanto de uno como de otro sexo, empezando en el hombre por los cuellos que son altos y estrechos, y producen, por la impermeabilidad que les proporciona el planchado, un acúmulo de calor perjudicial, causa evidente de esas constantes afecciones catarrales de la garganta y de los bronquios y en la mujer, en primer término, por el diabólico corsé, que convierte á su caja torácica en un embudo de carne y hueso, aprisionado por esa jaula de tela y acero que en toda la superficie de la piel que comprime produce exceso de secreción sudorípara que va irrando la epidermis y plouresías producidas por el enfriamiento del sudor al paso de una pequeña corriente

de aire en el momento de desnudarse ó cambiarse de ropas; á esto no añadamos el sin número de pliegues volantes, cogidos y bullones, que convierten el vestido de la mujer en una prenda extraña, de rara forma, por la infinidad de superpuestas capas de tela de que están colocados los vestidos (1) que se necesitan para su confección. Excusado es indicar que esto podía hasta cierto punto ser útil en invierno, pero en verano es antihigiénico en alto grado. Y nunca acabaríamos si pretendiésemos exponer todos los defectos de que en materia de higiene adolecen los vestidos confeccionados bajo las indeterables bases de la moda.

Dejándolos á un lado, y resumiendo todo lo dicho, estableceremos, á modo de conclusiones, lo más hacenderas que posible sean las reglas que deben seguirse para dirigir higiénicamente el uso ó aplicación de los vestidos mientras duren los efectos de la alta temperatura que se deja sentir en esta época, atributo exclusivo del estío.

Para llevar á cabo con algún aprovechamiento esa dirección higiénica hay que tener en cuenta y adoptar desde luego los preceptos siguientes:

1.º Los vestidos, en general, que se usen en verano, deberán ser lo más ligeros posibles y poco ó nada impermeables, á fin de que empapen entre sus mallas el producto excesivo de las glándulas dérmicas.

2.º Las ropas interiores, y sobre todo las que se apliquen directamente al cuerpo, han de tener una superficie muy lisa, sin asperezas ni vellosidades, á fin de que no exciten la piel y aumenten en ella la producción de calor.

3.º Las prendas exteriores deberán ser holgadas, que no aprieten y constriñan ninguna región del cuerpo y dejen libre la entrada y salida del aire entre unas y otras para que pueda verificarse libremente la evaporación de la humedad producida por el sudor. Los colores en nada influyen en la absorción del calorífico, y si solo pueden modificar más ó menos la refracción de la luz.

4.º Deben usarse en verano, para la confección de los vestidos en general, sustancias de complejidad química sencilla, á fin de que absorban menos cantidad de calor; el lino, en primer término, para las prendas interiores, y la seda cruda y las lanillas delgadas para las exteriores llenan estas indicaciones.

5.º Las ropas llamadas de punto ó elásticas son anti-higiénicas en verano, porque se adaptan perfectamente á la piel excitándola y provocando mayor calorificación y sudor; es conveniente, pues, el uso de camisetas finas de hilo y calzoncillos anchos de la misma clase.

6.º Las camisas deberán también ser bastante finas y ya que el planchado encarta la pechera, los cuellos y los puños, sean éstas partes holgadas, sobre