

# El Eco de Cartagena.

Año XXVII.

DIARIO DE LA NOCHE.

Núm. 7755.

## PRECIOS DE SUSCRICION.

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

La suscripción empezará á contarse desde 1.º y 15 de cada mes.

Corresponsales en París para anuncios y reclamos, Mr. A. BARRIS, rue Casimir, 61.—JOHN F. JOHNS, 3, 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 lo anunciado, recibidos y comunicados, conserva el derecho de no publicar lo que recibe, salvo el caso de obediencia legal.—No se devuelven los originales.

Administrador.—D. JUAN BARRIS.

REDACCION Y ADMINISTRACION, MAYOR, 24.

Anuncios á precios convencionales.

JUUVES 25 DE AGOSTO DE 1887.

## EL EXCESO DE TRABAJO EN LAS ESCUELAS.

Tanto en Francia como en otros países, muchos médicos se preocupan actualmente de los inconvenientes del exceso de trabajo intelectual y de los hábitos sedentarios en la escuela. Como ponente de la comisión nombrada por la Academia para estudiar esta cuestión, de tanta importancia para la parte instruida del país, me ocuparé primero en determinar los principales estados morbosos que se atribuyen á aquellas dos causas, é indicaré después las medidas que pueden disminuir estos estados morbosos.

**Estados morbosos.**—El examen de los ojos de millares de colegiales y estudiantes, ha demostrado que la miopía, excepcional en los niños que comienzan á ir á la escuela, á consecuencia de los minuciosos trabajos de la lectura y de la escritura, á consecuencia de la iluminación, casi siempre escasa, llega á ser cada vez más frecuente, á medida que los alumnos progresan en sus estudios y llegan á las clases superiores en las escuelas especiales.

Deformidades, oblicuidades de la pelvis, curvaturas raquídeas, depresiones torácicas, desigual elevación de los hombros, se manifiestan frecuentemente en los niños, y sobre todo en las niñas de seis á 14 años, como resultado de estar sentados demasiado tiempo sin respaldo, y como consecuencia de ciertas posiciones para la escritura que les obligan á levantar y adelantar más el hombro derecho que el izquierdo.

Perturbaciones digestivas, nutrición insuficiente, palidez y anemia, son casi siempre la consecuencia de la posición encorvada sobre un pupitre y de la inmovilidad durante las largas horas de la clase y del estudio en habitaciones nunca bastante ventiladas.

Padecimientos en la boca; particularmente la periotitis alveolo-dentaria, tan constantemente observado en los jóvenes en el período de la preparación para las oposiciones y los exámenes coinciden siempre con aquellas perturbaciones digestivas y se atribuyen al estado de hipertensión cerebral determinada por una tensión intelectual demasiado fuerte y y demasiado prolongada.

En los liceos de internos, en las escuelas especiales de maestras, cuando castigan las enfermedades epidémicas, ya favorecidas por la aglomeración de los alumnos, el exceso de trabajo intelectual, deprimiendo el organismo, predispone á esas enfermedades.

La tisis, que se muestra tan frecuentemente en los habitantes sedentarios de las ciudades, se manifiesta lo mismo en nuestros jóvenes más estudiosos que siempre inclinados sobre su mesa, no

respiran sino incompletamente. De esta cruel enfermedad, contraída por las fatigas de la preparación para oposiciones á premios ó exámenes, sucumben algunos años más tarde muchos licenciados y muchos alumnos de las escuelas especiales.

Perturbaciones nerviosas, cefalalgia, hiperestesia, torpeza intelectual, neurastenia alteraciones profundas de las facultades cerebrales, son casi siempre la consecuencia del exceso del trabajo, de la tensión intelectual prematura, excesiva y prolongada á que se someten los jóvenes para sus concursos, los alumnos de las escuelas especiales, de los maestros y de las maestras.

Las enfermedades, en general se muestran en mayor proporción entre los alumnos y las alumnas de las escuelas superiores que entre los demás jóvenes.

**Medidas higiénicas.**—Se han prescrito ya, para disminuir la frecuencia de la miopía, medidas relativas á la iluminación y á los caracteres tipográficos; se ha recomendado, para restringir la frecuencia de las deformaciones óseas, escoliosis y desigual elevación de los hombros, pupitres, bancos con respaldo y maneras particulares de escribir. Pero no se puede esperar prevenir estas afecciones mientras los alumnos estén obligados á leer y á escribir sentados é inmóviles durante largas clases y horas de estudio más largas todavía. Para prevenir estas afecciones, así como las otras que antes hemos citado, importa modificar los métodos de enseñanza actualmente adoptados; si solamente los profesores pueden indicar y reglamentar los trabajos, lectura, escritura, lecciones, traducciones y explicaciones, á los médicos incumbe fijar, según las edades, las horas y la repartición del trabajo intelectual, del sueño, de las comidas, del recreo y de los ejercicios físicos.

En cuanto sea posible, el externado debe sustituir al internado, porque el alumno interno está mucho más sometido que el externo á la vida sedentaria, á la inercia corporal durante las clases y las largas horas de estudio y á la aglomeración de alumnos en los dormitorios y demás salas, tan favorable para el desarrollo de las enfermedades epidémicas.

El sueño, de más duración para los niños que para los jóvenes, no debe durar menos de ocho á nueve horas para estos últimos. Debe ser bastante largo, para permitir al cerebro reposar de las fatigas ocasionadas por el trabajo intelectual.

Nulo en las escuelas de párvulos, de una duración cotidiana de una ó dos horas en el primer año de las escuelas elementales, el trabajo intelectual sedentario, de 8 á 20 años progresivamente con la edad, no debe ser más que de tres á ocho horas. Si excede de

esta duración, se hace fatigosamente y aprovecha poco para la instrucción. La inmovilidad durante un tiempo más considerable es perjudicial al desarrollo muscular y á la amplitud de los pulmones.

El trabajo intelectual debe interrumpirse con recreos, juegos, cantos, ejercicios físicos, porque el espíritu más laborioso, por una tensión demasiado prolongada, deja de estar atento y pierde su lucidez. La duración de las clases, de veinte á treinta minutos para los niños, no debe de exceder de una hora ó de hora y cuarto para los jóvenes.

Para reducir á menos de tres á ocho horas, según las edades, el trabajo intelectual diario, comprendiendo las clases, el estudio y los trabajos que han de hacer en sus casas, la disminución debe hacerse sobre todo en estos mismos, que actualmente, y aún más que las clases obligan á la inmovilidad.

Los programas de la enseñanza de las escuelas liceos y escuelas especiales, deben reducirse proporcionalmente á la duración del tiempo concedido al trabajo intelectual.

Para que los jóvenes y las jóvenes á la aproximación de exámenes demasiado generales, demasiado enciclopédicos, y por consecuencia de éxito demasiado eventual, no se entreguen á un exceso de trabajo, siempre nocivo para su salud, es de desear que se limite la extensión de los programas de examen; importa, sobre todo, que se reemplacen estos exámenes generales y enciclopédicos, este amontonamiento precipitado de conocimientos que impresionan la inteligencia de una manera poco duradera, por exámenes parciales y frecuentes que motiven un trabajo regular, entretengan la atención sin fatigarla y dejen á la inteligencia tiempo para asimilarse los múltiples conocimientos sucesivamente estudiados.

Aparte de las horas del sueño, de las comidas y del trabajo intelectual, de diez á seis horas, según las edades, deben dedicarse cada día á jugar, cantar, correr, pasear, á ejercicios gimnásticos y á maniobras militares. Estos ejercicios físicos son el medio mejor para prevenir el exceso de trabajo intelectual y para permitir abreviar el tiempo de servicio en el ejército. Pero para jugar, correr, pasear y hacer gimnasia, es preciso que los alumnos tengan gusto en ello; es preciso que tengan espacio, libertad; es preciso que los maestros y las maestras tomen parte y les dirijan; para los ejercicios y maniobras militares, que los jóvenes que hayan adquirido durante el período escolar la instrucción militar preparatoria, sepan que más tarde estarán tanto menos tiempo en el ejército cuanto más completa haya sido esa preparación.

**Conclusiones.**—La Academia de Me-

dicina llama la atención de los poderes públicos sobre las graves consecuencias morbosas del exceso de trabajo intelectual y de los hábitos sedentarios en las escuelas, liceos y escuelas especiales, y sobre la necesidad de introducir grandes reformas en los métodos y en los programas de enseñanza actualmente adoptados.

## Local y provincial.

Según comunicamos ayer á nuestros lectores, en la última sesión celebrada por la Junta de Sanidad, se acordó proponer al Ayuntamiento eleve instancia al Gobierno para que facilite medios del fondo de calamidades públicas á fin de socorrer al sinnúmero de familias pobres que se encuentran enfermas de paludismo, y sin recursos con que poder atender á su subsistencia.

Mucho tiempo hace que se ha debido pensar en acudir al remedio de tan urgente necesidad.

El paludismo, con ser una calamidad terrible, no tiene tan funestas secuelas como la miseria que produce.

Entre las clases desvalidas, que es donde más víctimas ocasionan las intermitentes; la enfermedad del jefe de la familia, significa la privación del sustento de toda ella, ocurriendo esto cuando más necesario es el cuidado que reclama el estado enfermo.

Teniendo esto en cuenta, se explica la existencia misérrima y llena de privaciones que arrastran los desdichados que son presa de tan tenaz enfermedad, que mina la depauperada naturaleza de sus víctimas con funesta insistencia.

Si durante la pasada epidemia cólica se consideró indispensable el proporcionar gratuitamente á las clases desvalidas alimentos, con mayor motivo se debe hacer hoy, por que ni la carencia de trabajo por razón de las circunstancias, ni la necesidad de robustecer los organismos pobres para hacerlos más resistentes á las acechanzas del mal, son causas más apremiantes que las que hoy existen en favor de tal beneficio.

Los efectos del cólera, si bien son de más funestos resultados por punto general, se resuelven en breve tiempo, mientras que existen infinidad de individuos que padecen del paludismo por espacio de años.

Esta circunstancia, unida á las que hemos asignado al cólera, hacen indispensable que ya de un modo, ya de otro, se atienda con suma presteza á proporcionar alimentación gratuita á las clases pobres que son víctimas de la endemia palúdica, que amenaza con la despoblación de Cartagena y su término.

De una carta de Málaga del día 21, tomamos los siguientes párrafos, que se refieren á la banda de Infantería de Marina y al certamen musical en que ha tomado parte.

Voy á hacer un sucinto relato de