

EL ECO DE CARTAGENA.

PUNTOS DE SUSCRICION.

Cartagena: Liberato Montells y Garcia, Mayor 24. Madrid y Provincias, corresponsales de la casa de Saavedra.

SEGUNDA ÉPOCA.

PRECIOS DE SUSCRICION.

En Cartagena un mes 8 rs.—Trimestre 24. Fuera de ella, trimestre 30.

Martes 21 de Agosto.

El Eco de Cartagena

LIMPIEZA DE LA PIEL.

El órgano cutáneo es el más extenso emuntorio del cuerpo humano, por medio del cual, y en virtud de las diferentes funciones que este órgano ejerce, se desembaraza la economía de una porción de materias eliminables y toma otras que le son necesarias para la vida: tal sucede con la absorción y la transpiración. Es el órgano del tacto y en la piel se verifican la mayor parte de las crisis morbosas. Está expuesta continuamente á la acción de los agentes exteriores y á la continuada acción de los agentes modificadores higiénicos, ya por simpatía, y directamente. En la piel se aplican multitud de medicamentos y por ella se verifica el contagio. Su ejercicio es continuo.

Después de las poderosas razones, cuyo número es infinito, que existen para cuidar este órgano cuál corresponde, la generalidad lo descuida; hay otros que se contentan con lavarse la cara y las manos, y algunos hasta han olvidado que existe el agua.

La limpieza de la piel se procura por medio de baños.—Consiste el baño en la inmersión del cuerpo en agua, la cual puede estar fría, templada ó caliente, siendo la permanencia del cuerpo en ella más ó menos prolongada.

El baño forma al rededor del cuerpo una atmósfera más densa que el aire y que hace más sensibles las impresiones de calor ó frío; impide el contacto del aire; suministra á la economía, por la absorción, cierta cantidad de agua, según su temperatura; macera la piel; causa diversas impresiones, según á la temperatura que se toma.

Produce distintos efectos ó efectos especiales; de esto puede ser causa el estado de quietud ó movilidad del líquido, su temperatura, la hora en que se tome, su duración y otras causas distintas, pero que influyen directamente en el modo de acción del baño.

El baño frío produce una pronta substracción del calórico del cuerpo contrae los vasos sanguíneos capilares; hace desaparecer á la vista las venas superficiales de la piel y produce reflujó de la sangre á los órganos interiores; el pulso se hace pequeño, la respiración es irregular, se suspende la exhalación cutánea y se aumenta la secreción urinaria.

Al salir del baño, y secada la piel van desapareciendo todos estos síntomas poco á poco, y se presenta la reacción.

El «baño templado» deja sentir calor suave y grato en el acto de la inmersión, cuya sensación se experimenta, no solo en la piel sino que parece que se refleja en las vísceras; relaja la piel; las venas superficiales forman relieve en la misma; la absorción cutánea y la secreción urinaria se aumentan, se hacen lentos los movimientos respiratorios y los latidos del corazón; gran propensión al sueño.

En el «baño caliente» se experimenta al entrar una sensación de calor que incomoda y pica; se contrae la piel, se entumescen los vasos sanguíneos, se inyectan los ojos y el individuo se pone colorado; se aceleran los movimientos respiratorios y los latidos del corazón; el sudor se produce en abundancia.

Según las circunstancias, así producirá el baño frío efectos tónicos ó debilitantes.

El «baño templado» produce efectos relajantes y calmantes, mientras que los de

El «baño caliente» son debilitantes.

—Con la piel fresca, limpia de sudor y el cuerpo bien descansado, es como se ha de entrar en el baño frío.

—Se debe salir cuando un segundo temblor venga á reemplazar la agradable sensación que se experimenta, después del primer calofrío sentido al entrar. Conviene enjugarse bien y vestirse pronto, y de ninguna manera entregarse á ningún ejercicio activo.

—Al salir del baño tibio ó templado, nos enjugaremos inmediatamente el cuerpo con ropa blanca y limpia,

seca y un poco caliente. Se evitará en lo posible el esponerse al aire frío.

—La temperatura del «baño frío» es la del agua de río en verano; la del «baño templado» es la de 20 á 30 grados; la del «baño caliente» es de 31 grados en adelante.

El baño higiénico es el tibio en invierno y el fresco en verano. Favorece las funciones del órgano cutáneo y lo purifica y reblandece; proporciona bienestar interior y una satisfacción gratísima.

No conviene el baño frío á los que padecen reuma ó gota ni á los afectados del pecho.

Las mugeres se abstendrían de él en absoluto durante la menstruación.

Existe la preocupación de que el baño es tanto más eficaz cuanto es más caliente: hay necesidad de comprender que cuando está en estas condiciones, contribuye á producir afecciones peligrosísimas, pudiendo hasta sobrevenir la muerte en el acto; y despierta (cuando menos mal obra) ó hace reaparecer la gota, reumatismo, neuralgias, etc., que quizá habrían desaparecido á fuerza de supremos esfuerzos hechos por la ciencia y por el enfermo.

La costumbre de los antiguos romanos y la que en nuestros días tienen los rusos y finlandeses sin menoscabo de su salud, de tomar un «baño frío» después de uno caliente es, sin duda, con objeto de rebajar la excitación producida por el último.

La adición de cualquier sustancia convierte el baño de higiénico en medicinal y le hace pasar, por tanto, al domicilio de la terapéutica. La higiene no admite otro que el baño de agua de pozo ó de manantial, limpia y pura.

Los baños pueden tomarse en agua corriente ó en un receptáculo llamado tina ó baño. Los tomados en agua corriente pertenecen á la clase de los fríos, siéndolo más que los que se toman en tina, por renovarse constantemente el agua.

Se continuará.

Misceláneas.

ARTE DE ENFLAQUECER.

A cada paso encontramos por esas calles individuos de una obesidad tal, que nos causan risa y lástima, viendo el trabajo y angustias con que arrastran su abrumadora humanidad.

Diríase que amarrados á una invisible peña de Sísifo, hacen desesperados esfuerzos para moverla, y por eso los vemos de continuo jadeantes y rojos como las amapolas, arrastrando la inevitable carga,

Vedles anhelantes, vertiendo chorros de sudor, dando unos resoplidos capaces de competir con los de una foca, con la boca abierta, papando viento y con el habla entrecortada y ronca.

Si la caridad que al prójimo debemos no nos contuviera, de seguro que cuando tropezamos con uno de estos infelices soltaríamos de buena gana el trapo á reír.

Desde tiempo antiguo se ha tenido como una gran calamidad el engordar con exceso, y hubieran muchos dado la mitad de su vida por enflaquecer, como si los hubieran chupado los vampiros.

Ya, según cuentan las crónicas, el rey don Sancho el Craso intentó encontrar un alivio á esta molestia que le aquejaba, confiándose á la sabiduría de un médico judío, quien parece que le dejó como nuevo, salvo las arrugas de la piel que no acertó á quitarle.

Consuélese los gordos, sabiendo que la historia registra los nombres de muchos hombres célebres que fueron gordos, tales como Guillermo el conquistador, Enrique VIII de Inglaterra, el emperador Vitelio y otros que sería prolijo enumerar.

Quizá su crasitud sea un feliz presagio de que les está destinada la inmortalidad.

Sin embargo, por si prefiere vivir de una manera cómoda, bueno será que espongamos, aunque sea breve