

El Eco de Cartagena.

Año XXIV.

DIARIO DE LA NOCHE.

NUM. 6934

Precios de suscripción.

CARTAGENA, un mes, 2 pesetas; 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.

Números sueltos 15 céntimos.
REDACCIÓN, MAYOR, 24.

VIERNES 5 SETIEMBRE 1884.

Condiciones.

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

Anuncios á precios convencionales.
ADMINISTRACIÓN, MAYOR, 24.

La Junta de Sanidad de Valencia, ha publicado la siguiente.
CARTILLA HIGIÉNICA.

AL PÚBLICO.

La prudente y sabia disposición de nuestro excelentísimo Ayuntamiento al publicar y difundir gratuitamente esta *Cartilla higiénica*, obedece á tres razones poderosas.

1.ª Ilustrar al público respecto á las reglas y medidas que deben observarse ántes de las epidemias y para, en lo posible, evitar su desarrollo: 2.ª Indicar los principales remedios con que cuenta la ciencia para atender en los primeros momentos de la enfermedad, y 3.ª Prevenir al público contra la idea de maravillosos remedios y pomposos específicos, acerca de los cuales, ni la ciencia ni la experiencia han dicho una palabra, y que en último resultado, no sirven más que para infundir ilusas esperanzas, causa las más de las veces de funestos resultados.

Tal es el laudable propósito de nuestra corporación municipal, y el cuerpo de *Higiene y Salubridad*, al ser encargado de dar forma á tan levantado pensamiento, no puede ménos que hacer un supremo esfuerzo para cumplir su cometido, toda vez que condensar en pocas palabras lo mucho que acerca del particular dice la ciencia, y exponerlo en forma clara y concisa, para que esté al alcance de todas las inteligencias, es materia, en verdad, harto difícil.

Los constantes desvelos de nuestras autoridades, deben, pues, con razón infundir á todas las clases de la sociedad legítimas esperanzas y saludable tranquilidad, pues de observarse con exactitud los preceptos que aquellas señalan; de seguir una conducta arreglada, y de atenderse á los sanos consejos que la razón dicta y la ciencia sanciona, se habian de atenuar en gran parte los estragos que la epidemia lleva consigo, si es que el destino, como lejana suposición, tuviera deparada su invasión en nuestra hermosa y amada patria.

De como se trasmite la causa del cólera.

A pesar de los trabajos que de algunos años á esta parte vienen realizándose para determinar la verdadera naturaleza del miasma colérico, es lo cierto que hay todavía gran discordancia de pareceres, razón por la que nos abstenemos de emitir nuestra particular opinión, ya que así lo exige la índole de este trabajo.

Lo que sí se sabe de manera positiva es 1.º Que el miasma colérico se engendra constantemente en las riberas del Ganges (Indo-China), ya

por condiciones especiales de aquel suelo, ya por la censurable costumbre de sus habitantes de arrojar los cadáveres á las corrientes de agua, ó bien por ambas circunstancias reunidas; 2.º Que el veneno colérico se trasmite del hombre enfermo al sano, segun condiciones especiales, y que esta trasmisión se verifica principalmente por todo aquello que tiene relacion con los materiales diarreicos y los expulsados por el vómito, pues tal vez sean los únicos elementos de contención y propagación del veneno, y 3.º Que el aire no puede transportarlo á grandes distancias, pues á pesar de las corrientes atmosféricas que constantemente se establecen en la superficie de nuestro planeta, trascurren muchos años sin que la epidemia invada la Europa. Las invasiones, por otra parte, se explican siempre por las peregrinaciones, guerras ó relaciones comerciales, quedando por tanto legitimados los acordonamientos, cuarentenas y demás medidas sanitarias, que afortunadamente se han adoptado con benéfico rigor y general aplauso.

Si desgraciadamente y á pesar de las medidas adoptadas, la epidemia penetrara en nuestro territorio, aún contaríamos con recursos para cortarla en sus primeras manifestaciones, siempre y cuando el público en general preste á la ciencia su concurso, toda vez que sin auxilio los esfuerzos de ésta serian impotentes.

En efecto, se sabe que la suciedad de las casas y de las personas, el acumulo de gentes en las habitaciones, los excesos en las comidas, bebidas y de cualquier otra índole que sean la falta de limpieza en las letrinas y al cantarillas, el uso de las aguas de los pozos, y finalmente, la falta de precaución en el manejo de las ropas de los coléricos, impregnadas de materiales diarreicos, como el no someter estos mismos materiales á las operaciones que más adelante se aconsejan, es por lo que las epidemias se ceban en las poblaciones, ocasionando los horribles estragos que todos lamentamos.

Los líquidos, lo mismo que la humedad de las ropas, son tambien gran factor para la conservación y desarrollo del miasma colérico.

Las prácticas higiénicas no cumplidas ó mal ejecutadas, son causa muchas veces de que, un mal evitable, siga un curso ascendente, y produzca sensibles desgracias.

Medios de evitar la acción del miasma colérico.

Diversas son las circunstancias que favorecen la adquisición de la enfermedad, pero puede afirmarse sin inconveniente, que el miedo es

una de las que figuran en primera línea. El miedo, como muchas emociones morales, deprime las fuerzas de la vida, disminuye el grado de la absorción de los elementos morbosos exteriores sea mucho mayor. Nos dispensamos la necesidad de recomendar al público mucha tranquilidad de ánimo, pues con ella se presenta al mal una poderosa resistencia.

Y pasando á enumerar las causas de orden mucho más variado, debemos señalar entre ellas.

1.º *Régimen alimenticio.*—El mejor consejo que respecto á este punto podemos dar, es que cada individuo se mantenga en los límites que su regla cotidiana le permitia en los tiempos normales. Con esto se quiere significar que los excesos en el régimen son tan perniciosos como el defecto del mismo: el objeto supremo debe encaminarse á mantener la regularidad de las funciones digestivas. Siempre en esta época, los frutos mal sazonados y algunas hortalizas (pimiento, tomate, pepino, etc.) comidos con exceso, son causa de violentos cólicos, que es precisamente lo que se tiende á evitar. Deben, pues, en tiempo de epidemia usarse con mucha moderación, siendo preciso mondar aquellos y cocer las hortalizas, viniendo á constituir principalmente la base de toda alimentación las carnes, huevos y pescados en buen estado, y desde luego tambien cocidos.

2.º *Bebidas.*—El empleo del agua de mala calidad es una de las causas más comunes del cólera. El agua de los pozos, de los rios y de los arroyos, está frecuentemente inficionada por filtraciones de suelo, de las letrinas, albañales y residuos de fabricaciones, etc., siendo indispensable para purificarlas, cuando no se esté seguro de su buena calidad, hervirlas y después filtrarlas. Para conseguir esto último bastará colocar en un embudo de cristal ó vidrio primero una pequeña cantidad de grava que rellene el pitón, encima una capa de arena lavada y calcinada, y sobre ésta otra capa de ladrillo ferruginoso groseramente pulverizado, ó sea el ladrillo rojo ordinario (atobones). Para calcinar la arena, basta, después de lavada, colocarla en una cacerola y someterla á la acción del fuego á temperatura bastante elevada, teniendo la precaución de removerla con alguna frecuencia, mientras la calcinación se verifica.

Con esta filtración del agua se consigue, á más de airearla, despojarla de ciertas sustancias orgánicas que contiene, las cuales son siempre perjudiciales.

Los vinos y otras bebidas alcohó-

licas, como el cognac, absenta, rom, etc., son convenientes con moderación tomadas, mas si se cae en el exceso, los resultados son desastrosos. Los bebedos han pagado un gran tributo en todas las epidemias.

La cerveza, cidra y agua de Seltz pueden sin inconveniente usarse, tanto en las comidas como en los intervalos de las mismas, siempre, desde luego, sin exceso.

Cuando se tenga la costumbre de tomar infusiones aromáticas (café, thé, manzanilla, tila, etc.), es útil continuar su uso, sobre todo después de las comidas.

Las bebidas hechas son sumamente perjudiciales, pues suspenden la traspiración del sudor y ocasionan desarreglos digestivos; las sencillamente frescas, usadas con templanza y no estando sudados son convenientes.

3.º *Ejercicios.*—Librándose de las horas del sol, es muy conveniente y hasta necesario que todo individuo salga de la capital á fin de hacer un ejercicio bastante activo (sin que produzca el cansancio) con lo cual se consigue favorecer la digestión y despertar el apetito, respirar el aire puro del campo, recrearse y distraerse, todavez que este es uno de los fines que en los tiempos de epidemia nos debemos proponer. Las vigiliias prolongadas deben evitarse.

Y 4.º *Vestidos.*—La limpieza de las ropas, de cualquier clase que sean, es cosa que creemos inútil aconsejar, pues á nadie escapa los inmensos beneficios que reporta. De igual manera nos referimos á la limpieza del cuerpo, por lo que aconsejamos los baños naturales, si bien de corta duración. Por las noches se debe procurar que los vestidos sean de mayor abrigo, pues los enfriamientos son harto perjudiciales, sobre todo durante el sueño. Exponerse á las corrientes de aire cuando el cuerpo esté sudado es práctica que en todo tiempo debemos evitar. Las casas deben estar igualmente muy limpias, estableciendo por la mañana y tarde una completa ventilación.

(Se continuará.)

LA SALUD PÚBLICA EN ESPAÑA.

La Junta de Sanidad de Valencia, ha tomado enérgicas medidas para preservar á la provincia y capital, del terrible contagio del cólera. El gobernador ha dictado cuantas disposiciones la higiene aconseja para cortar las comunicaciones con Alicante, y el gobierno no solo ha aprobado la conducta del gobernador, sino que le ha autorizado para que dicte cuantas le sugiera su buen celo, sin arredrarse por falta de recursos.