

El Eco de Cartagena.

Año XXVII.

DIARIO DE LA NOCHE.

Núm. 7693.

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 16 de cada mes.
Corresponsales en París para anuncios y reclamos, Mr. A. LORETTE, rue Cassmartin, 61.—JORN F. JONES 3, bis rue de Faubourg-Montmartre.—En Londres, 106 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 anuncios, remitidos y comunicados, conserva el derecho de no publicar lo que recibe, salvo el caso de obli gación legal.—No se devuelven los originales.
Administrador.—D. EMILIO GARRIDO LÓPEZ.
REDACCION Y ADMINISTRACION, MAYOR, 24.
Anuncios á precios convencionales.

JUEVES 7 DE JULIO DE 1887.

HIGIENE DE LA ESTACION.

LAS HABITACIONES.

Continuando nuestra comenzada tarea de popularizar los preceptos más indispensables que la higiene aconseja, y habiendo expuesto ya los referentes á los alimentos y bebidas, indicaremos en este artículo las condiciones higiénicas que deben reunir las habitaciones en la estación presente y los medios que á nuestro alcance existen para evitar en lo posible la perturbadora influencia que ejerce en el organismo humano el excesivo calor que en la actual época se deja sentir.

Importantísima cuestión es ésta, á la que generalmente no se le dispensa toda la atención que se merece; partiendo de la sólida base de que la habitación considerada por el higienista es el clima particular que cada individuo elige, débese procurar, hasta donde sea factible, que ésta reúna todas las circunstancias que se preceptúan, á fin de resistir á las influencias cósmicas que en el verano nos rodean.

Claro es que al exponer estas reglas y preceptos, en lo que corresponde á las viviendas, tenemos que limitarnos á las que sean susceptibles de poderse practicar en las casas que cada individuo habite, pues para seguir con rigurosa exactitud los dogmas higiénicos en este asunto, necesario sería que fuésemos todos capitalistas para poseer tantas moradas como estaciones tiene el año, construidas cada una bajo las bases que la más refinada y escrupulosa higiene aconseja.

Como tal cosa no sucede, tenemos imperiosamente que acomodarnos en una habitación que sirva para las cuatro estaciones; pero como esto no es posible, porque la que sea buena en verano ha de ser por necesidad mala en invierno, preciso es que nos contentemos con modificar en cierto grado sus condiciones higiénicas: así, pues, no hemos de indicar aquí reglas y preceptos que por demás se comprenden son irrealizables toda vez que las moradas que generalmente habitamos, y que nos las encontramos ya construidas, acoecen de un sinnúmero de defectos, en cuanto á higiene, desde su fabricación.

Teniendo en cuenta estas indicaciones, que ya medi con en gran manera el plan que debiera trazarse en este asunto, hay que empezar por describir los medios puestos á nuestro alcance para hacer en lo posible que las viviendas participen de ciertas circunstancias que se opongan á las infinitas perturbaciones que la atmósfera caliente y seca del verano produce en la organización humana.

Uno de estos medios, del cual pode-

mos casi siempre disponer, es la orientación: de esto diremos que durante el estío deben escogerse las habitaciones de la casa que tengan ventanas situadas al Norte, á fin de que la ventilación se verifique en corrientes de aire procedentes de este punto cardinal y además que, dada su situación, estén libres de la influencia calorífica de los rayos solares, á cuya acción están expuestos los aposentos orientados al Sur. Esta orientación, si no en todas, puede adoptarse en muchas casas; generalmente las que habitamos suelen tener aposentos situados al Norte y al Sur; pues no hay más que trasladarse á los del Norte en verano y á los del Sur en invierno ó de menos uso los que den al Mediodía. Este traslado debe ejecutarse, sobre todo, con los dormitorios habitaciones en las que deben seguirse con más escrupulosidad todas las medidas aconsejadas por la higiene; no haya inconveniente alguno de transformar en dormitorio la elegante sala de recibida, si ésta reúne en proporción, á más de estar orientada al Norte, más capacidad y espacio que los otros aposentos.

Y esta es otra de las condiciones importantísimas que los dormitorios deben reunir en todo tiempo, pero sobre todo en verano. La respiración es uno de los actos más indispensables de la vida y para que se verifique sin perturbación alguna es necesario que el local destinado para dormitorio y en el que se hace preciso permanecer siete ó ocho horas durante el sueño, sea capaz de contener la cantidad de aire puro que se necesita para que el aparato pulmonar ejecute su vital función libremente y sin menoscabo en la salud.

Bajo este punto de vista, los dormitorios que no pueden ser ventilados mientras se está en ellos, deben abrirse; así, pues, sabiendo que cada individuo necesita 30 metros cúbicos de aire por hora, y no pudiendo ventilarse la habitación durante las siete ó ocho que el sujeto permanece en ella durante el sueño, tenemos que multiplicar 30 por 7 ó 8, con lo cual resultará que la capacidad de un dormitorio debe ser de 210 á 240 metros cúbicos de aire por cada persona que haya de penetrar en él.

¿Podemos nosotros dadas las condiciones que reúnen nuestras viviendas, encontrar locales que tengan una capacidad igual á la indicada? Dificilmente existe alguna, y no es fácil encontrarla más que, si acaso, en los edificios antiguos, toda vez que en las modernas construcciones las alcobas ó dormitorios son precisamente las piezas más reducidas de toda la casa.

Por eso decíamos antes, y repetimos ahora que si se quiere vivir en condiciones higiénicas, ya que no dispongamos de locales de suficiente capacidad, no haya inconveniente durante el verano en transformar en dormitorio la sala

de recibida, pues si bien es cierto que esto no es de buen tono y pierde la casa sus condiciones estéticas, en cambio la persona que lo verifica gana mucho en su salud, don el más precioso de la tierra.

En cuanto á los medios de practicar la ventilación de las habitaciones en verano, debemos indicar que, tanto para los dormitorios como para los demás aposentos, es conveniente, ó mejor dicho indispensable, cerrar todas las puertas ó ventanas que den al Sur durante el día, á fin de que no penetren los rayos solares y el aire caliente que reina en este; en cambio se abrirán todos los medios de comunicación existentes con el exterior orientados al Norte, desde las primeras horas de la mañana hasta las diez próximamente, en que se cerrarán herméticamente las vidrieras de las habitaciones en que han de permanecer los moradores de la casa; de este modo se consigue indefectiblemente conservar durante todo el día, que permanecerán cerrados los referidos aposentos, una temperatura sumamente más inferior á la del ambiente: esta práctica, muy útil para mantener frescas las habitaciones de las casas se ha comprobado repetidas veces con el termómetro; se ha señalado la temperatura de una habitación herméticamente incomunicada con el exterior, se han abierto las ventanas que le daban acceso y diez minutos después el termómetro marcaba 3, 5, 6 grados más de temperatura; este medio sencillo y eficaz para preservarse de las altas temperaturas del exterior está en contradicción con lo que generalmente se hace: el vulgo cree que para mantener fresca una habitación basta con entornar las vidrieras y las puertas-maderas de las ventanas, con lo cual solo se consigue evitar la acción de la luz solar pero penetra con entera libertad el aire caliente del exterior que hace aumentar la temperatura de la habitación en vez de refrescarla, como equivocadamente se cree.

En resumen, y añadiendo al mismo tiempo otras medidas higiénicas que deben practicarse para que al primer golpe de vista pueda verse lo que más importa conocer respecto á la higiene de las habitaciones, estableceremos las siguientes reglas, que es necesario seguir si se desea evitar las alteraciones que el organismo humano experimenta bajo la influencia que en él ejercen los rigores del verano.

Estas reglas ó preceptos, cuya práctica es sumamente fácil y hacedera pueden reducirse á las que á continuación exponemos:

1.ª Deben habitarse preferentemente los aposentos orientados al Norte que estén resguardados de la acción del sol.

2.ª Los locales destinados á dormitorios serán los más espaciosos de la casa; deberán estar desocupados de mue-

bles, conteniendo únicamente la cama y una mesa de noche donde se guardará la vasija ó recipiente urinario, á fin de evitar en lo posible las emanaciones de la orina, que se descompone rápidamente y por la acción del calor.

3.ª Por la misma razón no debe haber en los dormitorios flores ú otras sustancias olorosas, cuyas moléculas, emanadas constantemente, son otros tantos focos de irradiación de calor y ácido carbónico, y de absorción de oxígeno, muy necesario para la persona que ha de permanecer en el local ocho horas sin renovación de aire.

4.ª Desde las primeras horas de la mañana, se mantendrán cerrados todos los medios de comunicación con el exterior en las habitaciones expuestas al Mediodía, las cuales se ventilarán durante la noche.

5.ª Es muy conveniente que los dormitorios tengan medios de comunicación con el exterior directamente: en este caso, las ventanas deberán cerrarse durante las horas de sueño; pero la puerta que comunique con las habitaciones, y la de toda la casa, deberán dejarse abiertas completamente; de este modo el dormitorio estará más ventilado.

6.ª Todas las ventanas que estén situadas al Norte deben abrirse desde las primeras horas hasta las diez de la mañana, á fin de que se ventilen las habitaciones todas de la casa; desde esta hora hasta la puesta del sol, se mantendrán cerradas, exceptuando las cocinas y los retretes, piezas que deben estar incomunicadas con el resto de la casa y en ventilación directa con el exterior.

7.ª Durante la noche se abrirán todas las ventanas que comuniquen con el exterior, teniendo cuidado de cerrar las de los dormitorios, como ya se ha dicho, y evitar corrientes de aire.

8.ª Tres ó cuatro veces al día se regará ligeramente el piso de toda la casa, y en todas las habitaciones deben tenerse vasijas llenas de agua pura, que por su evaporación presten á la atmósfera, en esta época caliente y seca, la humedad necesaria para hacer que el aire sea más respirable.

9.ª Las vasijas de noche y los retretes deben ser objeto de una excesiva limpieza con agua pura repetidas veces al día, después de las que deberán valdearse con algún medio desinfectante; entre éstos debe adoptarse el cloruro de estaño que no desprende olor ninguno, y su poder desinfectante es casi igual al del sublimado corrosivo, teniendo además la ventaja de poderse manipular por personas profanas sin peligro alguno.

Tales son, á grandes rasgos, las medidas higiénicas que deben adoptarse en las viviendas, á fin de oponerse en lo posible á las modificaciones que en ellas imprimen los agentes cósmicos propios