

# INSTRUCCIONES ANTI-COLERICAS

## MEDIDAS DE PRECAUCION

### NOCIONES Y PRECEPTOS SANITARIOS

Publicacion Oficial de la Junta de Sanidad de Madrid

(De la NACION del 9 de Noviembre de 1886)

Satisfciendo un pedido general, reproducimos á continuacion una serie de preceptos—que aparecieron hace dos años en nuestra columna—oficialmente aprobado por la junta de sanidad de Madrid como medidas preventivas contra el cólera, y que pueden tener su aplicacion siempre que la salud pública requiera especiales cuidados.

Dividense en dos partes, la primera de las cuales, conteniendo las nociones generales acerca de la higiene preservativa que conviene observar, interesa especialmente á nuestra poblacion, por ser un resumen de útiles consejos, sancionados por la experiencia de otros pueblos y que conviene tener presentes en todos los tiempos.

La segunda parte, referente á los primeros cuidados que deben aplicarse á los enfermos de cólera, si bien de un interés remoto, complementa el documento. Hé aquí la publicacion oficial de la junta sanitaria de Madrid.

#### PARTE PRIMERA

#### NOCIONES Y PRECEPTOS

El cólera-morbo asiático es una enfermedad epidémica que se reconoce por los siguientes síntomas: malestar general, debilidad suma, dolores contusivos en los miembros, ansiedad en la region del estómago, ruido de tripas, vómitos y diarrea de color blanquecino que apenas mancha la ropa, supresion de orina, apagamiento de la voz, descomposicion del semblante, color azulado de la piel, rápido enflequecimiento, frio y calambres.

No todos los ataques presentan el conjunto el cuadro de síntomas indicados, ni la misma gravedad. Por regla general puede asegurarse que, en la mayoría de los casos, la enfermedad empieza con síntomas relativamente benignos, fáciles de corregir, tales como la diarrea llamada premonitória ó la colerina, y que combatiendo estos primeros síntomas se precabe la manifestacion del cólera grave ó confirmado.

De aquí se deriva el importante precepto de la asistencia facultativa inmediata, solicitada aun contra los fenómenos más insignificantes en apariencia.

El que combata los primeros síntomas, el que guarde con esmero los preceptos de la higiene, el que se proponga por estos medios librarse de la enfermedad, tiene mucho adelanto para conseguirlo. Por lo contrario, el que desprecia los consejos de la ciencia; el que abusa de la bebida y de la Venus; el que no ordena su alimento ni le concede al cuerpo el necesario reposo, ese está más expuesto á ser presa de la enfermedad.

Es un hecho reconocido que el cólera ataca con preferencia á los sujetos debilitados por excesos, por efectos de ánimo deprimentes; por enfermedades anteriores, por alimentaciones insuficientes ó por respirar atmósferas insalubres en que el aire, confinado ó alterado en su constitucion, modifica los elementos de la sangre y empobrece el organismo.

Del conocimiento de estos hechos surgen importantes preceptos. Debe cuidarse de que la alimentacion no sea deficiente ni excesiva, procurando que los alimentos sean sanos y estén bien sazonados.

Debe procurarse toda sustancia que en el estado de salud sienta mal á cada individuo, convenciéndose de que una indigestion es casi siempre la causa determinante de la enfermedad.

El que habitualmente guarde buen régimen no debe hacer ninguna alteracion por causa de la epidemia.

Debe procurarse hacer comidas cortas, aun cuando haya precision de repetir las con mas frecuencia, segun las necesidades de cada individuo.

Las carnes frescas en general, las aves y los pescados deben usarse cocidos, asados ó fritos, mejor que guisados ó preparados con salsas.

Las verduras y ensaladas crudas son por lo comun difíciles de digerir; deben usarse cocidas.

Las frutas bien sazonadas pueden usarse con moderacion, aunque seria preferible tomarlas en compota. Las verdes y pasadas deben proibirse.

Las bebidas heladas no son buenas porque exponen á contraer catarros gástricos é intestinales, que si no provocan por sí el cólera, contribuyen como otros estados morbosos á determinar la predisposicion individual necesaria para contraerle.

Las aguas puras de manantial pueden usarse frescas en corta cantidad; la de rio, pozo ó algibe debe hervirse previamente, siendo mas útil reemplazarla, durante la comida, con un poco de vino y fuera de ella con infusiones de café, té, salvia, manzanilla, yerbabuena ú otra.

Por regla general, todo alimento ó bebida que haya de ingerirse en el estómago, debe previamente someterse á la accion de una alta temperatura.

Debe evitarse el uso de guisos recalentados, sobre todo, si son de pescado.

Parece que el germen ó semilla de la enfermedad cólerica no encuentra condiciones apropiadas para su desarrollo en atmósferas secas y puras, razon por la que debe procurarse mantener la pureza y sequedad del aire á expensas del mejor de los desinfectantes, el calórico, evitando ocupar sitios húmedos muy regados y pantanosos, ó lugares en que el aire se haya viciado por emanaciones desprendidas de la descomposicion de sustancias vegetales ó animales ó por los productos de algunas industrias insalubres.

El aire confinado resultante de acumulacion de muchas personas sanas ó enfermas en habitaciones relativamente reducidas, contiene una materia orgánica putrescible, suspendida en el vapor acuoso exhalado durante la respiracion; además contiene poca cantidad de oxígeno y un exceso de ácido carbónico; son, pues, en alto grado perniciosas las atmósferas viciadas por efecto de la acumulacion de personas; y todo lo que tienda á desinfectar el aire confinado y á impedir la aglomeracion de individuos, es conveniente para la preservacion de la enfermedad.

La limpieza, la ventilacion y la desinfeccion, son tres poderosos medios de preservacion contra el cólera.

La ciencia cree tener averiguado que el conductor del cólera-morbo asiático es el hombre enfermo, y que el vehículo portador de la semilla ó germen son los productos de secrecion morbosa desprendidos de su aparato digestivo, lo mismo que los efectos impregnados de estos productos ó solamente con sus emanaciones.

Este concepto médico justifica por sí solo las medidas de aislamiento y desinfeccion que forman la base de las disposiciones sanitarias preventivas. Por mucho que se recomiende el aseo y desinfeccion de todo cuanto pueda ponerse en contacto con las disposiciones de los cólericos; por mucho que se insista en la necesidad de vigilar, asear y desinfectar las ropas sucias, los vasos de noche, los retretes excusados y alcantarillas, siempre parecerá deficiente el consejo.

Debe procurarse, como medida de primera importancia, que el aire de las alcantarillas no retroceda á las habitaciones, colocando para conseguirlo aparatos inodoros ó sifones en los tubos de desagüe de los retretes, fregaderos, baños y demás sumideros.

Los vasos de noche deben lavarse con una solucion de sulfato de cobre al 1 por 100 de cloruro, ó sulfato de zinc al 2 por 100, ó de ácido carbónico ó fénico del 1 al 5 por 100.

En el fondo de los vasos de noche debe haber constantemente una corta cantidad de alguna de las soluciones indicadas, á fin de que las deposiciones caigan desde luego sobre un desinfectante.

Las personas enfermas, y aun las sanas, deben usar los vasos de noche con preferencia á los retretes, sobre todo si estos están destinados al uso de muchas personas.

El aseo de los retretes y el baldeo de los pisos debe hacerse con uno de los desinfectantes anteriormente indicados, no omitiendo esta diligencia en el piso de los dormitorios.

Convenirá igualmente hacer aspiraciones en el aire, fumigar la atmósfera y desinfectar la ropa con la solucion antedicha de ácido fénico, ó con los vapores desprendidos de la hechada de hipoclorio de cal-cloruro de cal—en proporcion de 1 por 100.

También convenirá colocar una cazuela que contenga esta solucion ó lechada en los puntos menos ventilados de la casa, ó una vasija que contenga una moneda de cobre cubierta con ácido nítrico, con cuyos vapores rojos, no respirables, podrán desinfectarse ropas colgadas en habitaciones herméticamente cerradas y desiertas de gente.

Conviene que las ropas de uso y de cama de los enfermos se desinfecten antes de lavarse, usando algunos de los procedimientos antedichos, y mejor aun sometiéndolas, despues de empapadas en la solucion, á la accion de una alta temperatura, 110 á 120 grados, por ser el calórico uno de los mejores desinfectantes en concepto de destructor de organismos microscópicos ó micro-organismos.

Las personas encargadas de recoger ó manejar estas ropas, deben tener la precaucion de lavarse las manos en la solucion antes indicada de sulfato de cobre.

(Las personas que carezcan de medios para procurarse los desinfectantes deberán avisar á las juntas de distrito ó de barrio para que por los encargados de las mismas se proceda á la desinfeccion gratuita).

Los cambios bruscos de temperatura son nocivos. El frio es casi tan perjudicial como la humedad; debe evitarse, por lo tanto, los enfriamientos repentinos, usando ropas de abrigo, fajándose el vientre, no colocándose entre corrientes, no durmiendo al raso ni con las ventanas abiertas, no trasnochando ni madrugando demasiado, no saliendo directamente de la cama á la calle, no poniendo, en fin, los pies desnudos sobre el pavimento.

En suma: el exacto cumplimiento de los preceptos de la higiene individual constituye el fundamento científico de la preservacion del cólera. Deben, por lo tanto, prevenirse las familias contra el cúmulo de específicos y remedios secretos, no todos inofensivos, que diariamente pregonan como infalibles los explotadores de la credulidad y el miedo de las personas apocadas.

Hoy por hoy, la higiene es el único preservativo recomendable.

Las pestilencias han disminuido considerablemente en frecuencia, intensidad y duracion á medida que los gobiernos han mirado la higiene pública como uno de los ramos mas importantes de la administracion, y la cifra de los ataques en cada epidemia ha disminuido, á proporcion que ha crecido el número de los que reconocen que los vicios, el mal régimen, la suciedad, el hacinamiento de personas en viviendas húmedas, mal ventiladas y oscuras, extienden y agrandan los estragos de una epidemia.

El cólera no se enseñorea sino cuando encuentra desprevenidos á los pueblos y á los individuos. Es necesario, por lo tanto, ocuparse con oportunidad del cólera, pero sin preocuparse ni mucho menos acobardarse, porque el miedo es un consejero que más extiende que ataja los progresos de la enfermedad.

#### PARTE SEGUNDA

#### PRIMEROS AUXILIOS

Cuando las precauciones higiénicas preservativas no han podido, ó no han sabido adoptarse á tiempo, y el mal invade á un individuo, los primeros auxilios que deben prodigarse, interin llega el médico, son los siguientes:

Tan pronto como una persona sienta alguno de los síntomas que caracterizan el cólera morbo, deberá ponerse á dieta y acostarse en cama caliente, procurando una reaccion general de calor y aun de sudor, colocando alrededor del cuerpo botellas llenas de agua caliente ó calentadores metálicos, ó bien sacos de arena ó salvado desecados al fuego, ó ladrillos calientes; en el mismo momento debe llamarse al médico para no dejar pasar la oportunidad de atajar la marcha del mal, combatiéndole en un periodo en que es más eficaz el tratamiento, sometiéndose en absoluto á las prescripciones que por el mismo se formulen.

En el interin, si el mal ha empezado por una indigestion, debe favorecerse la expulsion de los materiales indigestos, tomando abundantes tazas de agua caliente, sola ó con un poco de aceite, y poniéndose una enema ó lavativa de agua tibia.

Los vomitivos y los purgantes solo se usarán en casos especiales y nunca sin precepto facultativo.

Para corregir las molestias que acompañan á una digestion penosa, es muy conveniente el uso del carbon vegetal, tomando á cortos intervalos una cucharada pequeña de carbon en una cantidad mínima de agua, y mejor aun, una pastilla de la misma sustancia tragada en seco.

Si el enfriamiento aumenta convendrá dar al enfermo infusiones de té aromatizadas con unas gotas de coñac, rom ó aguardiente, ó bien tazas pequeñas bien calientes de infusiones de flor de violeta, yerba buena, manzanilla ó flores cordiales, endulzadas con una cucharada grande de jarabe de jaborandi.

En las casas en que haya aparatos apropiados, podrá darse al enfermo un baño de vapor en su misma cama. En la casa en donde no haya estos aparatos, podrá favorecerse la calefaccion apagando con precauciones un terron de cal viva colocado en una cazuela.

Si la diarrea despues de perder los caracteres de estercorácea, adquiere los propios del cólera, haciéndose semejante al agua sucia con grumos reciformes albuminosos, se usará el agua de arroz sola ó endulzada con jarabe de goma, ó bien el agua de limon, agraz ó membrillo, segun las aficiones del paciente, ó solo el agua fresca con unas gotas de vinagre.

Podrán ponerse además al enfermo pequeñas lavativas de agua de almidon con yema de huevo ó de agua con vinagre si se sintiese ardor interior.

También podrán aconsejarse, si el médico tardara en presentarse, pequeñas pociones del cocimiento blanco gomoso, una jicara por dosis repetida cada cuatro horas, cubriendo el vientre con una cataplasma de harina de linaza rociada con láudano.

Si los vómitos fuesen pertinaces y de la misma índole que los materiales de la diarrea, tomará el enfermo una pocion preparada con dos cucharadas grandes de agua de azahar, doce gotas de alcohol de melisa ó agua cermelitana; añadiendo un terron de hielo y una pequeña porcion de agua carbónica llamada de Seltz. También podrá tomar pequeños trozos de hielo artificial, ó cortas cantidades de champagne helado ó de agua muy fria y acidulada. Si la ansiedad fuese grande, deberá colocarse un sinapismo en la region del estómago.

Si los calambres hicieran sufrir mucho al paciente se le darán fricciones en los miembros y á lo largo del espinazo con bayetas secas ó empapadas en aguardiente alcanforado, vinagre caliente, agua de colonia ó aguardiente de caña.

También se aconsejarán los sinapismos ambulantes á lo largo de los miembros superiores é inferiores, y fricciones con el aceite de trementina, el aceite de petróleo ó el jaboncillo amoniacal, preparado con 30 gramos de aceite de oliva y cuatro gramos de álcali volátil.

Con el mismo objeto se recomienda una untura calmante preparada con 30 gramos de bálsamo tranquilo y cuatro gramos de láudano.

El opio es el medicamento con el cual se satisface mayor número de indicaciones en el tratamiento del cólera morbo asiático, utilizando no solo sus propiedades amodinas ó calmantes, sino también las antiespasmódicas ó regularizadoras de la inervacion y las astringentes y enoxsmóticas; pero como es un medicamento activo y comprometido, no puede ponerse en manos de personas inexpertas.

Sin la intervencion de un médico, solo podrá aconsejarse á las familias que hagan uso de uno de sus preparados, el láudano líquido de Sydenham.

Este precioso agente, recomendado en casi todas las instrucciones populares publicadas en España y en el extranjero, puede usarse tomando cinco gotas vertidas sobre un terron de azúcar, ya con objeto de calmar la excitacion nerviosa, ya también para moderar la ansiedad del estómago, los calambres, los vómitos y la diarrea.

Si al enfermo le desagrada esta forma de administracion, se le ordenará tomar las mismas cinco gotas en una cucharada de agua azurrada, ó mejor aun, en una cucharada grande de jarabe de membrillo.

Si el estómago se niega á aceptar toda sustancia, entonces convendrá usar el láudano en lavativas, poniéndose diez gotas de esta sustancia en una jicara de agua tibia ó almidonada.

La administracion de las gotas de láudano, tanto por la boca como en lavativa, solo podrá repetirse cada cuatro horas si continúan las molestias que motivaron su uso.

Sea cualquiera el resultado obtenido por la administracion de los remedios anteriormente expuestos, las familias no deben adormecerse con la confianza y necesitan consultar el parecer del médico, único capaz de apreciar las condiciones de cada individuo, la significacion de cada síntoma, la marcha de la enfermedad y la inminencia del peligro; oponiendo un tratamiento especial en cada caso contra los terribles fenómenos que caracterizan el cólera grave ó asiático, los cuales no son mas que la consecuencia precisa de las alteraciones operadas en la crisis de la sangre por la exajerada exosmosis gastro intestinal, propias del periodo inicial cólera morbo asiático, periodo inicial que por desgracia, se descuida muchas veces.

Madrid, 25 de Junio de 1883—El vocal ponente, Ramon Filiz Capdevila.

La Junta Municipal de Sanidad, con asistencia de los señores Tenientes de Alcalde en Sesion de 1º de Agosto, aprobó por unanimidad estas Instrucciones. El Alcalde Presidente, el marqués de Bogaraya.—El Secretario, Adrian M. Tolosana.

OBSEQUIO DE LA IMPRENTA Y LITOGRAFIA DE JUAN H. KIDD Y CA.  
SAN MARTIN 155 - BUENOS AIRES.

# NOTICIONES Y RECETAS SANITARIAS

Publicación mensual de la Junta de Sanidad

Año 1914

El presente número de la revista contiene un artículo de gran interés sobre la higiene pública en las ciudades, y un artículo sobre la importancia de la alimentación sana en la vida diaria. También se publican varias recetas para enfermedades comunes, y un artículo sobre la prevención de la tuberculosis.

En el artículo sobre la higiene pública se habla de la necesidad de mantener las calles limpias y de evitar el uso de aguas sucias para beber. Se recomienda también que se evite el contacto con personas enfermas, y que se use ropa limpia y adecuada para el clima.

El artículo sobre la alimentación sana trata de la importancia de comer alimentos frescos y naturales, y de evitar los alimentos procesados y azucarados. Se recomienda también que se evite el uso de alcohol y tabaco, y que se practique la actividad física regularmente.

Las recetas que se publican en este número son para enfermedades comunes como la gripe, el resaca, y la indigestión. Se recomienda también que se evite el uso de medicamentos sin receta médica, y que se consulte a un médico en caso de enfermedad grave.

El artículo sobre la prevención de la tuberculosis trata de la importancia de mantener un ambiente limpio y ventilado, y de evitar el contacto con personas enfermas. Se recomienda también que se evite el uso de ropa sucia, y que se practique la actividad física regularmente.

## RECETAS Y PRECEPTOS

Para la gripe: Tomar té de limón con miel y azúcar. Evitar el uso de medicamentos sin receta médica. Mantener un ambiente limpio y ventilado.

Para el resaca: Tomar agua con sal y limón. Evitar el uso de alcohol y tabaco. Mantener un ambiente limpio y ventilado.

Para la indigestión: Tomar té de menta con azúcar. Evitar el uso de alimentos procesados y azucarados. Mantener un ambiente limpio y ventilado.

Para la tuberculosis: Mantener un ambiente limpio y ventilado. Evitar el contacto con personas enfermas. Usar ropa limpia y adecuada para el clima. Practicar la actividad física regularmente.