

CARTILLA

CONTRA LA

TUBERCULOSIS

Vita = Vita = Vita



PREMIADA
CON MEDALLA DE PLATA
Y DIPLOMA DE HONOR EN EL
CONCURSO DEL 1er. CONGRESO ESPAÑOL
INTERNACIONAL
DE LA TUBERCULOSIS

POR

Francisco Sugrañes
y Bardagi



PREMIADO CON MEDALLA DE ORO Y TÍTULO DE SOCIO
CORRESPONDIENTE POR LA REAL ACADEMIA DE MEDICINA Y
CIRUJÍA DE BARCELONA SUB-DELEGADO DE SANIDAD
VICE-DECANO DEL CUERPO DE VETERINARIOS HIGIENISTAS DE
BARCELONA, & &

VITA • VITA • VITA



CARTILLA

contra

LA TUBERCULOSIS

*Premiada con Medalla de Plata y Diploma de Honor
en el Concurso del Congreso Español Internacional
de la Tuberculosis*

✧

por

Francisco Sugrañes y Bardagí

*Premiado con Medalla de Oro
y Título de Socio Correspondiente por la Real Academia
de Medicina y Cirujía de Barcelona,
Sub-delegado de Sanidad,
Vice-decano del Cuerpo de Veterinarios Higienistas
de Barcelona, etc., etc.*



IMPRENTA INGLADA & COMP.^a — GUARDIA, 9. — BARCELONA

1911

Es propiedad :: Queda hecho
el depósito que marca la ley

Dedicatoria

Al Excmo. Sr.

D. Rafael Rodríguez Mendez

Catedrático de Medicina

Aunque el trabajo es modestísimo, no he vacilado en dedicároslo; porque, sencillo y todo, puede contribuir á la resolución de importante problema social, inculcando á los niños las principales reglas de Higiene para fomentar en buenas condiciones su desarrollo físico y haciéndoles concebir horror á los males que amenazan y combaten constantemente las energías de la vida.

Que pues en esta "Cartilla" una simple colaboración de esa obra redentora que venis realizando durante vuestra vida profesional y aceptadla, tan sólo por su finalidad y por la cariñosa admiración que os profesa

El Autor

PROEMIO

El interés más alto, más grande y de más trascendencia para la regeneración humana es el de la higiene antituberculosa.

Hay que comparar las estadísticas de mortalidad de los pueblos en justificación de sus destinos; así vemos que los pueblos enfermos detenidos en sus miserias, no pueden esperar lisonjero porvenir, mientras que los mayores éxitos están reservados para las razas más sanas.

Todos sabemos que la Tuberculosis en España ocasiona crecientes estragos esquilmando las energías sociales con la muerte de un inverosímil número de ciudadanos arrebatados traidoramente del seno de sus familias, por aquel azote de la humanidad. Precisa pues una nueva cruzada preparada por nuestro pueblo para defensa de la raza, que, en la lucha por la vida, el primer esfuerzo debe ser en beneficio de la salud, manantial inagotable de todas las ventajas y de todos los adelantos que puedan obtenerse en el orden económico y social.

Para la consecución de tan nobles fines, el Magisterio es el principalmente llamado. La influencia del Maestro nunca dejará de ser fundamental, firme y decisiva en los destinos de los pueblos.

La elevada misión pedagógica del Maestro será siempre la norma de vida en cada generación humana. Así es preciso que el Maestro tenga conciencia de su alta misión y de su indiscutible influencia en la vida de la humanidad, procurando grabar en la inteligencia ductil, del niño las

sublimes enseñanzas que le sean más tarde provechosas como hombre que ha de vivir en sociedad con otros hombres.

El árbol nunca se tuerce cuando desde tierno se crió derecho; por eso el Maestro ha de tender principalmente á formar en el niño un espíritu recto. Y un espíritu vigoroso no puede subsistir más que en un cuerpo fuerte y potente: *mens sana in corpore sano*. Será pues, cuidado especialísimo del Maestro enseñar á los niños los medios prácticos de vigorizar su cuerpo, inculcándoles, como doctrina esencial, las principales reglas de higiene para fomentar en buenas condiciones su desarrollo físico y haciéndoles concebir horror á los males y padecimientos que amenazan y combaten las energías de la vida.

Esta enseñanza trascendental debe ser impuesta enérgicamente con toda severidad por el Maestro á los niños. Deben ir á la par las enseñanzas doctrinales religiosas, principios de una fé sobrehumana que se graban para siempre en el corazón, con las enseñanzas doctrinales higiénicas, principios de la vida física que el hombre no olvidará jamás. Y como el Maestro enseña á los niños los fundamentos de un credo religioso, sin explicaciones ni miramientos, por medio de un catecismo sencillo, de igual manera y al mismo tiempo ha de introducir en las inteligencias infantiles el otro catecismo, resumen, compendio y quinta esencia de las doctrinas científicas de la salud humana, cuyas explicaciones han de quedar exclusivamente reservadas á los grandes hombres de la ciencia médica, como se reservan las explicaciones de los artículos de una fé sobrenatural á los Doctores eminentes en su propia religión. Ahora bien; es indudable que no tiene el hombre mayor enemigo de su salud física que la enfer-

medad llamada Tuberculosis. Regístrense estadísticas y pronto se notarán los estragos causados en nuestra sociedad por esa terrible enfermedad, resaltando también á la vez el descuido y el abandono que hasta el presente han reinado sin preocuparse nadie de proporcionar enérgicos y eficaces medios para combatirla. El Maestro tiene bien marcada en este punto importantísimo de la vida social su indiscutible y soberana misión, y nuestras clases directoras es preciso que se convenzan que es inútil tener Marina y Ejércitos y conseguir el progreso de la ganadería, la industria y el comercio, sin obtener antes que nada, hombres en cantidad y calidad garantida por la salud, legislando bajo la base del consagrado apotegma: *salus populi precipua lex esto*.





El hombre sano



El hombre tísico



PRIMERA PARTE

I

Tuberculosis

¿Qué es la Tuberculosis?

—Una enfermedad contagiosa que ataca al hombre y á los animales, produciéndoles la muerte.

¿Qué animales padecen la Tuberculosis?

—Las vacas y bueyes, después el cerdo, las aves de corral, los pájaros enjaulados, el perro, el gato, el carnero, la cabra, el caballo y algunos peces y reptiles.

¿Por qué se llama Tuberculosis á esta enfermedad?

—Porque en el interior del cuerpo de los enfermos se forman unos abultamientos, llamados tubérculos, cuyo tamaño puede ser desde un grano de mijo al de una nuez y más.

¿En qué órganos del cuerpo pueden aparecer los tubérculos?

—En los pulmones, hígado, intestinos, envolturas del cerebro, en los huesos, etc.

¿Cuántos tubérculos pueden formarse en un mismo cuerpo?

—Millares de millares.

¿Qué efectos ocasionan los tubérculos en los sitios donde se forman?

—Destruyen poco á poco los órganos y alteran su funcionamiento.

¿Cómo se llama también á los enfermos tuberculosos?

—Se les llama tísicos, porque enflaquecen extremadamente.

¿En qué edad puede adquirirse la Tuberculosis?

—En todas las edades.

¿Cuántas personas mueren en la actualidad, en España, de la Tuberculosis?

—Cuarenta y cinco mil aproximadamente cada año.

II

Causa de la Tuberculosis

¿Cuál es la causa de la Tuberculosis?

—Un microbio llamado de Koch.

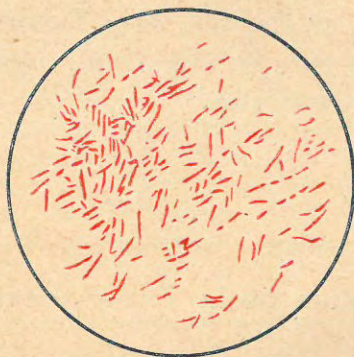
¿Por qué se llama microbio de Koch?

—Porque fué descubierto en el año 1882 por un hombre de ciencia llamado Roberto Koch.

¿En qué consiste el microbio de la Tuberculosis?

—En un pequeño organismo en for-

ma de bastoncito que penetra en nuestro cuerpo y allí se multiplica y vive.

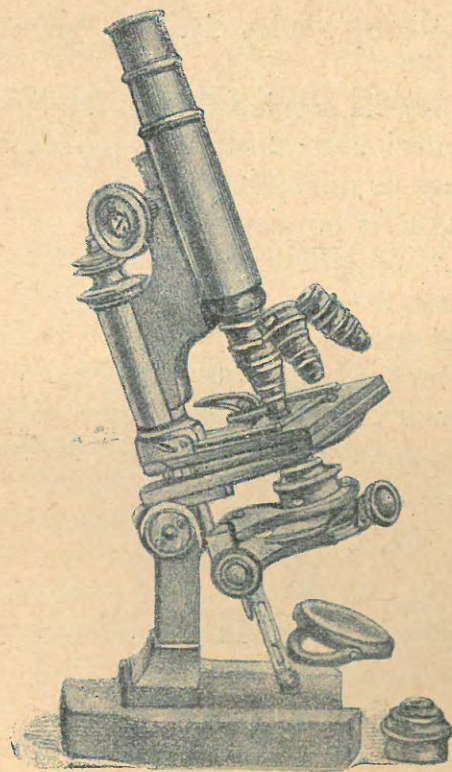


Microbios de la Tuberculosis en el esputo de un hombre tísico.

(Aumento 1,500 veces en tamaño)

¿Cómo podemos ver el microbio de Koch?

—Solamente con un instrumento llamado microscopio que aumenta dos mil veces y más los objetos.



Microscopio

¿Qué propiedades tiene el microbio de Koch?

—Tiene la propiedad de multiplicarse en el interior de nuestro cuerpo, creando millones de microbios iguales.

¿Qué más propiedades?

—La de producir unas sustancias llamadas toxinas.

¿Qué son las toxinas?

—Unos venenos que ocasionan á los enfermos tuberculosos grandes trastornos, como son las diarreas, fiebres y hasta la muerte.

III

Contagio

¿Qué personas son más propensas á ser tuberculosas?

—Las personas mal alimentadas, las

que trabajan con exceso, intelectual ó corporalmente, las que abusan de las bebidas alcohólicas y las que respiran muchas horas en locales mal ventilados.

¿Por qué?

—Porque debilitan su cuerpo y el microbio de la Tuberculosis busca personas débiles y enfermizas.

¿Por qué el microbio de la Tuberculosis ataca muy pocas veces á las personas robustas y sanas?

—Porque las personas robustas y sanas tienen en su cuerpo poderosas defensas naturales contra dicho microbio.

¿En dónde nos será muy fácil encontrar el microbio de la Tuberculosis?

—En la saliva, moco y deyecciones de las personas tuberculosas.

¿Y en los animales?

—En las carnes, leches y deyecciones de los mismos.

¿Cómo penetra el microbio en nuestro cuerpo?

—De varios modos, pero principalmente con el aire, con los alimentos, por la piel y las mucosas de los labios, nariz y boca.

¿No pueden nacer tuberculosos los niños?

—La Tuberculosis llamada congénita ó de nacimiento es muy rara.

¿Por qué penetra en nuestro cuerpo el microbio de la Tuberculosis con el aire?

—Porque el aire que respiramos contiene muchas veces el microbio, mezclado con polvo y también gotitas de saliva y moco de personas y animales tuberculosos.

¿De manera que es peligroso respirar en sitios donde se levante polvo y en los locales donde habiten hombres ó animales tuberculosos?

—Sí señor.

¿Con qué alimentos, principalmente, puede penetrar en nuestro cuerpo el microbio de la Tuberculosis?

—Con las carnes y las leches.

¿Cómo penetra en nuestro cuerpo el microbio de la Tuberculosis por la piel y las mucosas?

—Por algún punto en que existan heridas ó arañazos, si se toca dicho punto con objetos sucios, como por ejemplo, las manos después de haberse arrastrado por el suelo, vestidos y pañuelos sucios, etc.

¿Cómo más?

—Llevándose á la boca juguetes ó cosas que pueden contener el microbio, como por ejemplo, los vasos, cubiertos, chupándose los dedos, mordiendo las uñas, escarbándose la nariz, dejándose besar en la boca, etcétera.

¿Es necesario que las heridas y arañazos de la piel sean muy grandes para

que puedan penetrar los microbios de la Tuberculosis?

—No señor, basta que aquellas lesiones sean pequenísimas é invisibles.



SEGUNDA PARTE

I

**Medios de robustecer
nuestro cuerpo para que pueda
defenderse
contra la Tuberculosis**

¿Qué medios hemos de practicar para robustecer nuestro cuerpo?

—Los medios higiénicos siguientes:

A—Medios de aseo personal.

B—Medios referentes á las prendas de vestir.

C—Medios referentes á la alimentación y bebidas.

D—Medios referentes al trabajo y gimnasia.

E—Medios referentes á la habitación y al ambiente.

A

¿Qué medios hay que practicar para el aseo personal?

—1 - Bañarse con alguna frecuencia ó tomar duchas resguardando la cabeza.

—2 - Lavarse el cuerpo diariamente con agua ligeramente fría, frotándose luego con un paño ó lienzo de tejido basto.

—3 - Asearse todos los días la cabeza y las uñas. Hay que enjuagarse la boca antes y después de las comidas.

B

¿Qué medios hay que observar con los vestidos?

—1 - No acostumbrarse á abrigarse demasiado, graduando el abrigo con relación al trabajo de cada cual.

—2 - Mantener siempre limpias las prendas de vestir, principalmente las interiores.

—3 - El vestido no debe apretar demasiado el cuerpo, ni ser hecho de paño muy tupido.

—4 - El cinturón y el corsé muy apretados son perjudiciales á la salud.

C

¿Qué medios debemos observar con la alimentación y las bebidas?

—1 - No comer con exceso ni tomar golosinas.

—2 - Observar la más esmerada limpieza en la conservación y preparación de los alimentos, no abusando de los excitantes.

—3 - Librar á los alimentos del contacto de los insectos, principalmente de las moscas.

—4 - No meterse en cama inmediatamente después de las comidas.

—5 - La cantidad de alimentación debe estar en relación con el trabajo de cada cual.

—6 - El vino puro y la buena cerveza á dosis moderadas son dos excelentes bebidas.

—7 - El abuso de las bebidas alcohólicas debilita en gran manera á los hombres y los degenera moral y físicamente.

—8 - El alcohol es la causa de muchos casos de Tuberculosis y además crea hombres idiotas, locos y presidiarios.

D

¿Qué medios hay que tener presentes para el trabajo y gimnasia?

—1 - Trabajar siempre con moderación sin llegar á la fatiga.

—2 - El trabajo debe ser compatible con la salud y relacionado con el descanso.

—3 - En la mesa de estudio hay que estar sentado de manera que el cuerpo permanezca derecho, jamás inclinado hacia adelante.



Posición en la mesa de estudio

—4 - El exceso de trabajo intelectual agota tanto ó más nuestro cuerpo que el trabajo material.

—5 - En los niños hay que desarrollar el cuerpo antes que la inteligencia.

—6 - Vigilar en gran manera el trabajo é instrucción de los niños para evitar efectos funestos en su salud y desarrollo.

—7 - La gimnasia bien dirigida y el ejercicio al aire libre, son excelentes medios para robustecer el cuerpo.

—8 - El juego de pelota, la equitación, marchas á pie, el ciclismo moderado y la natación, producen efectos muy saludables cuando no se abusa de tales ejercicios.

E

¿Qué medios hay que tener presentes en relación con la habitación y el ambiente en que vivimos?

—1 - En la casa donde vivamos debe penetrar el sol y el aire en abundancia y tener capacidad con relación al número de personas que la habiten.

—2 - Las mejores habitaciones de la casa deben destinarse para dormitorios.

—3 - Procurar la renovación del aire en los dormitorios durante la noche.

—4 - Evitar, siempre que sea posible, el barrido de las habitaciones sustituyéndolo por el fregado con legías ó agua jabonosa.

—5 - Prescindir en las habitaciones de alfombras, colgaduras, cortinajes, esteras y de la calefacción excesiva.

—6 - Procurar respirar más por la nariz que por la boca, pues en la nariz se detienen muchas partículas, que puede contener el aire, perjudiciales á la salud.

—7 - No trasnochar.

—8 - Permanecer todo lo posible en contacto del sol y del aire.

—9 - En las fábricas, talleres, oficinas, etc., se procurará la renovación del aire y no levantar polvo.



TERCERA PARTE

I

Medidas higiénicas para la lucha contra la Tuberculosis

¿Qué medios aconseja la Higiene contra el microbio de la Tuberculosis?

—Los siguientes:

A—Higiene de la alimentación.

B—Higiene personal y de los vestidos.

C—Higiene del ambiente y sitios donde hemos de permanecer.

D—Higiene para evitar la difusión y el contagio de la Tubercu-

losis de los animales al hombre.

E—Higiene que debemos aplicar á los enfermos tuberculosos, con el fin de evitar el contagio y propagación de la enfermedad.

A

¿Qué prevenciones higiénicas deberemos observar con la alimentación?

—1 - La carne debe tomarse siempre bien cocida y la leche hervida.

—2 - Antes de aceptar una nodriza, estad bien seguros de que no es tuberculosa.

—3 - Rechazad todo alimento que no tengamos la seguridad de que haya sido inspeccionado debidamente.

—4 - Cuidado con las carnes que se venden preparadas en salazón, ahumadas, lavadas, etc., pues siempre son peligrosas.

B

¿Qué higiene personal y de los vestidos hemos de observar para luchar contra el microbio de la Tuberculosis?

—1 - No meterse los dedos en la boca ni en la nariz y no morderse las uñas.

—2 - No arrastrarse por el suelo.

—3 - No usar cubiertos, vasos ni vajilla usadas por personas sospechosas ó enfermas de Tuberculosis.

—4 - No humedecer con la lengua los papeles engomados ni emplear los dedos mojados en la boca para dar vuelta á las hojas de los libros.

—5 - Cuidado con la admisión á nuestro servicio de niñeras, criados, et-

cétera, sospechosos ó enfermos de Tuberculosis.

—6 - Poner á cubierto los arañazos y heridas de la piel por medio de tafetán ó apósitos.

—7 - Es muy peligroso besar y dejarse lamer por los perros.

—8 - No dejarse besar en la boca.

—9 - Las señoras deben suprimir las colas de sus vestidos para no levantar polvo.

—10 - Prohibir á los ropavejeros vendan prendas de vestir sin que hayan sido previamente desinfectadas.

—11 - Cuidado con usar vestidos que no sean los nuestros.

—12 - El vestido que se usa para el trabajo debe lavarse con mucha frecuencia.

C

¿Qué higiene debemos practicar en los sitios donde permanezcamos y el ambiente, para luchar contra la Tuberculosis?

—1 - Antes que nos mudemos de un piso ó habitación debemos desinfectar el que vamos á ocupar.

—2 - En las escuelas públicas se practicarán inspecciones para separar de ellas los niños tísicos.

—3 - Obligar á que en los establecimientos públicos de albergue, (fondas, posadas, asilos, etc.), existan habitaciones especiales destinadas á las personas tuberculosas.

—4 - En los talleres, fábricas, oficinas, etc., hay que cuidar de no levantar polvo.

—5 - No escupir jamás en el suelo.

—6 - En los locales donde habitemos

y en los tranvías, carruajes de alquiler, teatros, cinematógrafos, etc., debe haber escupideras con líquidos desinfectantes.

—7 - El barrido de las calles debe practicarse por la noche, regando antes con un líquido antiséptico.

—8 - Imponer un modelo de carros especiales para la recojida de basuras, desinfectando dichos vehículos todos los días.

—9 - Desinfectar con frecuencia los coches de alquiler, tranvías, salas de espectáculos y los locales cerrados donde se reunan personas.

D

¿Qué medios higiénicos debemos observar para evitar la difusión y el contagio de la Tuberculosis de los animales al hombre?

—1 - Someter las vacas lecheras á una inspección severa, ordenando el sacrificio de todas aquellas que resulten tuberculosas.

—2 - Procurar el mejor saneamiento de los establos donde se alberguen animales, dotándolos de capacidad, aereación, iluminación natural, desinfección frecuente, etc.

—3 - Inspeccionar con mucha frecuencia dichos locales, separando los animales sospechosos ó enfermos conduciéndolos á un lazareto ó depósito de observación.

—4 - Inspección rigurosa de la leche que se destina al consumo público, especialmente la de vaca.

—5 - Desinfección de los vagones de ferrocarriles, vapores y vehículos destinados al transporte de ganado, antes de la salida y terminado el viaje.

—6 - Higienización de los mataderos públicos.

—7 - Inspección rigurosa de las reses que se sacrifican para el consumo público, inutilizando implacablemente todas aquellas que presenten el menor vestigio de la Tuberculosis.

—8 - Prohibición de que las cabras y vacas lecheras circulen por las calles de las poblaciones.

E

¿Qué medidas higiénicas hay que observar con las personas tuberculosas?

—1 - Las personas en las que se note los primeros síntomas ó que se hallen predispuestas por su complexión á ser tuberculosas, debe aconsejárseles se sometan á la observación, régimen ó tratamiento médico.

—2 - Los primeros síntomas de la enfermedad son: demacración del individuo, tos, esputos y cortedad de alien-

to; más tarde se presentan los esputos teñidos de sangre y algunas hemorragias por la boca; si la Tuberculosis ataca á los huesos, ocasiona la caries de éstos; si en las articulaciones, produce tumores llamados blancos y si en la piel, se llama *lupus* á las lesiones que origina.

—3 - Hacer comprender á los enfermos que la Tuberculosis es curable en su principio, si obedecen las instrucciones del médico.



Escupidera de bolsillo

—4 - Los individuos tuberculosos no deben escupir jamás en el suelo y sí en escupideras provistas de substancias antisépticas; en la calle deben usar escupideras de bolsillo.

—5 - Las ropas de los enfermos se hervirán bien antes de lavarse.

—6 - El mobiliario destinado á las habitaciones de los tuberculosos, debe ser liso y que pueda limpiarse con facilidad.

—7 - La habitación de los tuberculosos debe ser desinfectada antes que la ocupen otras personas.

—8 - Los tuberculosos deben darse cuenta del deber moral que les obliga á practicar los medios higiénicos necesarios para no contaminar á otros seres.

—9 - El medio más eficaz para la curación de estos enfermos y evitar el peligro social, es albergarlos en sanatorios especiales.

FIN





FXX (866) 60

Imp. Inglada & Comp.^a

Guardia, 9 :: Barcelona
