PASCUAL PEREZ

UTILIDAD
DE LOS BAÑOS DE MAR

Tip. Progreso.
Bazaños, 44.— Alicante.

PASCUAL PÉREZ MARTINEZ

UTILIDAD DE LOS BAÑOS DE MAR

MEMORIA

que obtuvo el premio ofrecido por el Sr. Alcalde para los Juegos Florales realizados el 19 de Enero de 1909, organizados por el DIARIO DE ALICANTE.

Lema: "Uno para todos, todos para uno."

Tip. Progreso.
Castaños, 44.—Alicante.

Utilidad de los baños de mar

LEMA:
"Uno para todos, todos para uno,,

El cumplimiento de un deber moral me induce á tomar parte en el certamen científico-literario que con tanta gallardía, con tan superior alteza de miras y finalidad tan altruista, ha iniciado el DIARIO DE ALICANTE.

Esas fiestas de la inteligencia, abrillantadas por lo más selecto y hermoso de nuestra sociedad, y encuadradas en marco de múltiples y brillantes colores, son motivo, para que nuestros sentidos se recreen en la contemplación de sucesivos y atrayentes cuadros plásticos, de belleza sin igual, de que nuestro expíritu experimente inefables goces y que el cerebro se nutra con la savia y jugo de eximios entendimientos. Esos actos por

demás agradables, llenos de luz y de alegría, nos hacen sentir intensas emociones, dulces melancolías al recuerdo de tiempos pasados, de hombres y costumbres que fueron y que con mágico poder saben evocar y reproducir los más celebrados poetas; nostalgias y añoranzas que rediviven al intenso influjo de las nuevas producciones de la mentalidad humana.

Durante la celebración de uno de ellos, en el recinto donde se produce, créase un ambiente tan augusto, de tal poder psíquico que nos sentimos agrandados, nos suponemos distanciados de la glacial frialdad de la vida utilitaria; bajo la influencia del sentimiento estético que embarga nuestra alma nos creemos más fuertes que de ordinario nos juzgamos, aspiramos á ser mejores y anhelamos acrecentar en valía. Allí aparece el saber humano en todo su esplendor, manifestándose bajo sus diferentes ramas, aspectos y modalidades y apreciamos en apretado haz los mas heterogéneos conocimientos, juntándose lo bello con lo útil, lo artístico con lo aprovechable. Allí todo lo bello, lo científico, lo artístico, lo útil y necesario para la vida, queda patentizado.

Es ocasión como ninguna, donde apreciamos la sublimidad de la mujer, tanto en lo moral como en lo físico, muèstrase en todo su esplendor su gracil donosura, la vivacidad de su imaginación, la esquisitez de sus sentimientos y la incontrastable inflencia que ejerce sobre el hombre. A su vez, al hombre lo apreciamos en toda su grandeza, vemos que en aquellos momentos vive tan solo y únicamente para lo que tiene de humano, para lo que le es privativo y le distingue del resto de la escala zoológica, para su cerebro, para su inteligencia.

Entonces, en aquella ocasión es cuando llega á nosotros la consoladora idea de que la perfectibilidad del hombre es asequible, dejando de ser un ilusorio espejismo.

Y en el decurso del certamen cuando mostrándose las distintas potenciales de su intelecto y lo notable de su intensidad, es cuando comprendemos que el hombre apoyado sobre el pedestal de la ciencia haya tenido un rapto de soberbia y arrancando el cétro de las manos de Júpiter, enfrenase al trueno convirtiéndolo en un medio de comunicación á traves de enormísimas distancias, domeñase al rayo y dándole forma adecuada

lo trueca en el principal ornamento de la fiesta que celebra; se apodera de las nubes tanto de aquellas de aspecto imponente y terrorífico, como de las que se muestran en el azulado firmamento como sútil túl de nívea blancura, y sabiendo que unas y otras no son más que tlébiles esférulas de vapor de agua, las encierra en potente máquina y hace le sirvan de fuerza motriz para que lo trasporte á los más lejanos paises, ora sobre carriles férreos, ó bien sobre la superficie azulada y ondulante de ese precioso manto de berilo que cubre las tres cuartas partes de la corteza terrestre; coje un puñado de arena hollada por la planta de su pié con indiferencia, y fabrica un cristal que coloca en adecuado tubo y le sirve para estudiar ese infinito número de mundos que aparecen sobre nuestras cabezas y auxiliado por instrumentos apropiados llega con matemática precisión á medirlos, á mensurarlos, á describir su estructura y composición, puntualizando con exacta precisión de qué substancias estan formados. Y de lo inmensamente grande, pasa á lo inmensamente pequeño, é inclinándose sobre el enfoque de un microscopio, nos pone de manifiesto lo íntimo de nuestros tejidos, el funcionamiento de cada célula, aun las de estirpe más noble, la célula nerviosa, ó bien sobre la platina del instrumento hace desfilar miriadas de séres infinitamente pequeños, y averigua su biología para luego entregarlos al industrial en forma de fermentos ó da á conocer al legislador é higienista su virulencia para que dicten leyes, establezcan preceptos, que nos libren de la muerte ó del quebranto de la salud. Si, allí, en esos certámenes se esterioriza el saber, bajo todos sus aspectos, me direís que en reducidísima síntesis, en apretado índice, verdad, pero lo suficiente para que nos sirva en nuestros trabajos posteriores.

Y bien, si esos solemnísimos actos no tuvieran otra finalidad que la deleitación que nos producen, que el intenso psiquismo que determinan, sería más que suficiente para quedar justificada su celebración. Y ¡ay de aquel que los juzgue como cosa vana y ociosa; su menosprecio, no merece otra cosa que el sentimiento de la compasión!

Pero no, la fiesta no termina con el último acorde de la orquesta, allí hay un remanente de trabajo, que queda como cosa práctica, el cual al siguiente día es arrojado bajo

los rodillos de la prensa que chirria y cruge y lo saca reproducido en caracteres gráficos que en forma de hoja recorren los distintos ámbitos del mundo difundiendo el pensamiento.

Por eso creemos que es un deber, una ineludible obligación que los hombres que por razón de su profesión ó por la función social que desempeñan, puedan aportar al acervo algo conveniente para los demás, deben hacerlo, cumpliendo con una de las leyes sociales más hermosas, el de aprovecharse todos y cada uno, del trabajo de los demás: «Uno para todos, y todos para uno».

Esa es la verdadera moral social, la suma de todos, los de inteligencia superior y vasta cultura, con sus obras acabadas y bien perfiladas, los que contamos solamente con nuestra buena voluntad, con el producto de lalabor diaria, eso si, bien observada y experimentada, aunque presentemos el trabajo en bloques, que ya se encargarán los periodistas y literatos con su acicalado y pulido buril, desbastarlos, darles forma ó bien descortezarlos y vestirlos con expléndidos ropajes para que sean recibidos con agrado por la muchedumbre.

De haber tenido gran tino, de afortunado acierto calificamos el tema propuesto por el alcalde de esta ciudad: «Utilidad de los baños de mar».

No recordamos ó mejor dijo, desconocemos que en Alicante se hayan ocupado de éste punto, á pesar de su positiva importancia, si bien llega á nosotros sutil remembranza de que el notable cirujano D. Vicente Navarro, publicó un pequeñísimo folleto ó cartilla referente al uso de los baños de mar no teniendo la certeza de si lo escribió, de ser así hacemos constar que no pasó por nuestras manos dicho trabajo. Bajo dos aspectos puede considerarse éste asunto, el de la utilidad que puede reportar á ésta población y el que es más importante, el de sus aplicaciones á la higiene y á la terapéutica.

Confieso con toda ingenuidad, que al leer recientísima obra, producto de un maestro de gran valia, de un verdadero sábio, sentí ardor en mis mejillas, experimenté intenso malestar, al ver que ocupándose de las localidades marítimas de España más ventajosas para los baños de mar, haga una lista numerosa en lo que se refiere al Oceano, y al

enumerar las del Mediterráneo, asigne un buen número á Cataluña y Valencia y desde Gandía salte á Cartagena, Torrevieja, Aguilas, Almería, Motril y Málaga, sin que tenga la menor alusión para Alicante.

¿Tan mala es ésta playa? ¿Tan deficientes sus establecimientos? ¿Acaso el servicio en los mismo es pésimo? La verdad nos obliga á decir que no hay en Alicante un establecimien que responda á los actuales conocimientos sobre hidriatía; todos ellos están peor ó más mal pintarrageados, pero en ninguno se encuentra aquella suma de medios, de los convenientes aparatos, para que se cumpla cual debe, una rama tan importante de la medicina como es la hidroterapia; sin embargo es justo consignar que en la mayoría de ellos pueden darse baños calientes y hasta pseudoduchas.

¿Pero acaso en otra parte los hay mejores? A excepción de algunos del Norte, de la costa del Cantabrico y entre ellos el titulado «La Perla del Oceano», en su mayoría son inferiores á los de Alicante.

Pero en donde nuestra censura es completa y absoluta, es en lo que se refiere á la inconsciencia con que se hace uso de los baños de mar; suponer que es un medio inocuo, baladí, inofensivo, que no ha de menester de método y de regimentación apropiada, es prueba de ignorancia y de un desconocimiento total del asunto, dando á entender que los tiempos pasan y la experiencia no nos alecciona; seguir hoy en la forma y manera de hace cincuenta años en lo que concierne á las prácticas de los baños de mar, no habla muy en pró de los que deben instruir al pueblo.

El baño de mar es un agente higiénico y terapéutico de evidente y positivo valor, y como todo medio activo al lado de sus bondades tiene sus inconvenientes, y el arte médico precisamente consiste en saber aprovecharse de las primeras evitando con habilidad los últimos.

En ocasión de encontrarnos, varias veces, en uno de esos establecimientos y ver conque inconsciente tranquilidad se toman baños, hemos sentido unas veces admiración, en muchas disgusto y en no pocas espanto.

Como si en ello no hubiese ningun inconveniente, con la firme creencia de que todo peligro estaba alejado, hemos visto sumerjir en aquella agua fria á recien nacidos, á infan-

tes de pocos meses, presos de verdaderos accesos de talasofobia, á personas de avanzada edad con manifiestos signos de arterioesclerosis ó ateroma arterial, á otros con facies evidentemente cardiacas, á jóvenes púberes cloro anémicas con probable periodo pretuberculoso, á hombres obesos de contextura apoplética, y asi, asi á otros muchos ignorando el riesgo en que ponen á su salud, cuando no á la vida. Tambien hay quien cree que el baño debe durar una hora ó bastante más, y á pesar de las repetidas tiritonas que siente y que son avisos á su sentido común, no se da por entendido; otros, especialmente las mujeres, rindiendo ferviente fé al número cabalistico y no contando con tiempo suficiente, se zampan en el mar dos ó tres veces en el mismo día.

Esto no puede ser, ésto no debe ser; el deber que tenemos del amor al prójimo nos impone la obligación de hacer comprender que esa supuesta lenidad de los baños de mar, es ficticia, que deben ser prescritos llenando indicaciones, y formulados de identica manera que la receta que se envía á la farmacia.

Creo que uno de los motivos del crédito y

favor de que goza con justa razón el establecimiento «La Perla del Oceano» es por tener un médico competentísimo que sabe cumplir con su misión.

Tanto el baño simple, como el de mar, los minero-medicinales, los especiales y en general todos, son de gran valor siempre que cumplan sus indicaciones.

—

En todo tiempo merecieron el favor del público, los baños, y fueron buscados con agrado, como lo acredita la historia.

El uso del baño debe ser tan antiguo como el hombre; éste al ardor y fatiga que le produce el trabajo debió encontrar en él el lenitivo edecuado; las molestias y desazones que ocasiona la suciedad, el baño las remedia facilmente; el hombre primitivo afecto de padecimientos de la piel, de un modo instintivo, á semejanza de ciertas especies zoologicas, debió buscar paliativos en las charcas, en las fuentes y en el mar.

El origen de la medicina y el de la higiene, está envuelto en la misma nebulosa que el origen del hombre. Resultanto la salud del conjunto armónico de las leyes que presiden á la vida puestas en relación con el mundo

exterior,esas mismas leyes tienden al restablecimiento de la salud, al tipo normal, cuando circunstancías especiales la desviaron de éste. Por lo tanto el primer médico fué el primer hombre. La medicina en sus principios fué individual é instintiva; cuando se recogieron algunas observaciones, pasó á ser patrimonio del jefe de familia y de tribu; tomando después el carácter religioso, por la ereencia de que los dioses eren sus inventores, haciéndose patrimonio de los sacerdotes, por suponer que éstos estaban en comunicación con las divinidades, quedando con tal motivo como vínculo de determinadas familias.

En los libros sagrados consta que eran de práctica corriente el uso de las abluciones entre los pueblos de la antiguedad; fueron prescritas á los hijos de Israel por Moises. El agua fué considerada por los pueblos de Oriente, como preservativo de muchas enfermedades.

Hay que llegar, sin embargo, hasta la aparición del gran Hipocrates, cinco siglos antes de la era cristiana, para encontrar algo que se parezca á sistema médico. Este sabio pone ya los jalones de la higiene en su imperecedero libro. «Tratado de los aires, de

las aguas y de los lugares», en donde estudia las cualidades del agua y sus efectos sobre el organismo humano.

Celso se ocupa del agua fria en su aspecto higienico y médico, puntualizando sus buenos resultados en la cura de las heridas.

Los estudios de Galeno sobre el agua fria son más completos; dá á conocer las reacciones que determina en el organismo y apunta la conveniencia del baño caliente de todo el cuerpo con afusiones frias á la cabeza.

Mahoma, imponiendo como precepto religioso la práctica de las abluciones, reveló el perfecto conocimiento que tenía del clima de su país, del carácter de sus moradores y de los beneficios del agua fria.

De todo lo que antecede se deduce que los baños de aseo y de higiene deben datar de tiempos muy remotos, pero lo cierto es que no hay datos ni monumentos que acrediten dicha práctica en las civilazaciones egipcia y oriental de la antiguedad. No ocurre otro tanto con la griega y la latina, en donde parece que eran de uso corriente, como lo atestiguan noticias y monumentos. Homero describe la forma y condiciones en que tomaban el baño sus héroes para reponerse de las fa-

tigas de sus viajes y las prácticas subsiguientes á que se les sometían de ungirlos con aceites y frotarlos con la raedera.

En Esparta, consecuentes con sus leyes y costumbres, se imponía el baño frio diario antes de la comida del mediodia, no permitiendo el caliente sino en muy excepcionales casos; se tomaba el baño al aire libre bajo un pórtico y se tiraban sobre la cabeza grandes chorros de agua fria y después apoyados sobre los árboles se les ungía y rasuraba.

En tiempo de los Césares, la balneación en Roma, llegó al grado máximo, se generalizó tanto, que eran contados los habitantes que dejaban de bañarse cotidianamente, y se explica que ésto fuera así, en atención á que los ciudadanos ricos tenían á gala la creación de piscinas públicas, de modo que no es de extrañar que Publio Victor diga que en tiempo del emperador Augusto, existian dentro del recinto de la ciudad cerca de nuevecientos establecimientos destinados á este fin. Las descripciones que de los mismos hace el arquitecto Marco Polión Vitrubio, nos recuerdan las narraciones de los cuentos orientales; los edificios eran monumentales, su lujo y magnificencia extraordinaria, los materiales

empleados, costosísimos y las dotaciones espléndidas. El mismo Vitrubio al describir las termas del Emperador Caracalla, dice que podían bañarse comodamente hasta tres mil personas; casi todos tenían gimnasio adjunto, y se componían por lo regular de 25 ó más departamentos, sobresaliendo entre éstos la «latrina» ó vestibulo, el «átrium» ó patio descubierto, «lavatina», sala de espera, el «apodyterium» (spoliatorium) para desnudarse, el «frigidarium» sala para los baños frios, la piscina (alveus baptisterium) «tepidarium» ó baño templado, el «caldarium ó sudatorium»; como coadyuvantes y subsiguientes al baño usábase el amasamiento, la flagelación, el ungimiento con aceites y balsamos olorosos, la depilación y el rasuramiento. Prácticas que eras desempeñadas por los *capsarii, alipili* y *tractores*, es decir por los que ayudaban á desnudar, depilaban y hacian el amasamiento.

Estos centros creados con fines tan nobilísimos como son rendir tributo á la diosa Minerva Higeia, buscando la limpieza del cuerpo, el vigor del músculo y las energías en la sangre, con el tiempo degeneraron, convirtiendose en lugares apropósito para la

molicie y enervamiento, y lo que debió ser fuente de salud y de robustez corpórea y psicológica, trocose en asqueroso lupanar en donde se producía el libertinage más monstruoso, multiplicandose las discipulas de Zafo y los imitadores del inmundo Zoilo.

A la caida del imperio romano, fueron desapareciendo los baños públicos, de tal manera que en los siglos VIII y IX apenas si existían en algunos monasterios.

En la antiguedad también hubo baños públicos en Oriente; en Constantinopla aun se conservan patrones de los TCKIFPC ó baños de hombres y mujeres y de los TCHOUCOUR ó baño profundo.

Así mismo hay vestigios de ellos en la India, Rusia y Finlandia.

En el nuevo mundo, en las cercanías de Mexico y del Perú existen ruinas de los baños pertenecientes á los incas.

En tiempos de Carlomagno se rehabilitaron algun tanto las piscinas públicas.

En Francia después de la cruzadas hubo un desmedido afan por el baño de estufa, de tal modo, que segun el registro de la Talla en el año 1292, París contaba 26 grandes estufas las cuales estaban á cargo de *etuveur*

el etuviste, establecimientos que con el tiempo no tuvieron que envidiar á los de la antigua Roma, pues fueron lugar de las mayores obscenidades.

Posteriormente han hecho estudios sobre los efectos del agua fría Mercurialis, Hermen du Heiden, Floyer y especialmente Wrigth, Gregory y Currié.

Por la gran resonancia que tuvo en su tiempo y la positiva influencia que determinó en el empleo del agua fría de una manera sistemática en el tratamiento de todas las enfermedades, debemos consignar el nombre del fabriego que nació en Greefenberg, pequeña aldea de la Silesia Austriaca, el cual desempeña un papel importantísimo en la historia de la hidroterapia, nos referimos á Vicente Priessntz.

Porteriormente ha tenido un imitador en determinadas formas de la hidroterapia, en el abate Kneipp.

—

Como obligada introducción al estudio de los baños de mar, hemos de exponer en brevísima síntesis algunos conocimientos acerca de la hidroterapia.

Tomada la palabra en la significación eti-

mológica de las raices que la forman, expresa tratamiento médico por el agua; y según sus aplicaciones, sean á la medicina, cirugía ó higiene, se usan de las sinónimas: hidrosudopatia, hídropatia, hidroterapéutica, hidriatía, hidrosudoterapia; reservando los nombres de hidrología para el estudio de las aguas minero-medicinales y el de talasoterapia, para el de los baños y atmósfera marina.

Considerada la hidroterapia en sentido tan amplio, tiene que ocuparse del agua bajo todas sus formas, aspectos y estados, y tanto interiormente como al exterior.

Incurriríamos en error heterotópico si en este lugar hablásemos de ella considerada como bebida, tanto en su aspecto fisiológico como terapèutico, baste recordar que constituye el 58 por 100 de nuestro organismo para quedar proclamada su importancia.

Por el momento, únicamente apuntaremos las distintas formas con que se aplica al exterior del cuerpo humano y la graduación de la escala termométrica empleada.

Sabemos que los términos calor y frío, solo tienen un sentido relativo, de ahí que partiendo de un punto fijo demos á estas

palabras el valor corriente que tienen al emplearlas.

Frío excesivo.	de 0	á	6.° C
Muy frío.	» 7	»	10° »
Frío	» 11	»	15° »
Fresco	» 16	»	20° »
Templado	» 21	»	25° »
Tibio.	» 26	»	30° »
Caliente.	» 31	»	35° »
Muy caliente	» 36	»	40° »
Excesivamente caliente .	» 41	»	50° y 70

Por lo regular no se usa el agua á temperaturas menores de 10° c. porque al hombre le es más penoso el resistir el frío en el agua que en el aire, por ser la capacidad del agua para el calor 2.500 veces mayor que la del aire, por lo cual aquella sustrae un calor excesivo.

El modo como se procede, la técnica manual y aparatos empleados para la aplicación externa del agua, varia en extremo y se cuentan en número grande; como medios de refligeración disponemos de la cama ó cubierta de *Demontpallier*, el tubo de Leiter, el matráz de Leube, el psicroforo, el perfrigerador de Atzperger, la vegiga vaginal y hemorroidal de Winternitz, la sonda perfrige-

rante de Kernperdik, los sacos de Schapmann.

Uno ó varios chorros finos constituyen la irrigación, pero precisa que el chorro no percuta, sino que suavemente resbale sobre la superficie de la parte sometida á este tratamiento.

Usase la sábana mojada, envolviendo todo el cuerpo y también localmente las esponjas y compresas; cuando á la vez se emplean varias compresas diseminadas por distintas regiones del cuerpo, se la llama poliquibrequia.

Al rociar una parte del cuerpo bien con pinceles ó sencillamente con la mano se le dá el nombre de asperciones. Las abluciones son simples lavatorios; reservándose el nombre de afusiones á los chorros sin percusión.

Procedimientos muy en boga son los chorros y las duchas; los primeros pueden ser fríos, calientes y alternantes, las duchas además del distinto calor que pueden tener, revisten formas muy varias; las hay de regadera ó lluvia, de abanico, de láminas concéntricas, de chorro cilíndrico, de columna, de jaula: tomando alguna el nombre de la región

donde actuan, filiforme, recibiendo esta última la denominación de acuapuntura cuando el chorro, conservando la forma de vena líquida, se proyecta con fuerza sobre un punto determinado de la piel. La ducha se llama alternante, cuando sobre un mismo punto se cambia repentinamente la caliente por la fría ó viceversa, y toma el nombre de escocesa cuando paulatina y gradualmente se sustituye la cáliente por la fría. Así mismo el agua se emplea en pulverizaciones é inyecciones.

Cuando se inyecta el agua en el estómago se llama gastroclisis. Kussmaul vulgarizó el lavado del estómago con el tubo de Fauche.

La inyección en los intestinos se denomina enteroclisis, en la actualidad está muy usada, llegando en ocasiones con técnica apropiada hasta llevar el agua, por esta vía, al estómago.

La fleboclisis consiste en la inyección del agua en las venas, método calurosamente recomendado por el Dr. Moliner en el cólera morbo, apellidándole el lavado de la sangre.

Merced al Dr. Cantani se ha hecho de uso corriente y cotidiano la hipodermoclisis ó

sea la introducción de gran cantidad de agua en el tejido celular subdérmico.

La inmersión total del cuerpo en un medio diferente al que se encuentra, se llama baño general. Cuando es una de las partes del cuerpo la inmergida, recibe distintas denominaciones según la región, así se llama: maniluvio, braquiluvio, pediluvio, semicupio, etc.

El baño puede ser sólido, líquido y gaseoso ó de vapor de agua.

Por su duración los baños pueden ser cortos de 2 á 10 minutos, ordinarios de 15 á 25 minutos, largos ó de una hora y prolongados ó de varias horas.

Por su temperatura Fleury divide los baños en fríos ó de 0 á 25° c, éstos disminuyen la temperatura del cuerpo por substracción del calor, enrarecen el pulso y en ellos la absorción sobrepuja á la exhalacion; indiferentes neutros ó tibios de 25 á 30° c, carecen de influencia sobre la temperatura animal ó no alteran ni el pulso, ni la absorcion y exhalacion; calientes de 30 á 40° c los cuales aumentan la temperatura del cuerpo, hacen más frecuente al pulso y la exhalacion es mayor que la absorcion.

En síntesis puede decirse que los baños fríos ó son hipertenizantes ó hipostenizantes, según su duracion, los tibios sedantes y los calientes debilitantes ó excitantes.

Los baños toman diferentes denominaciones según sus fines y técnica empleada: se llaman antitérmicos cuando sustraen el calor formado, hipotérmicos son los que suspenden la produccion del calor. Se llama baño bizantino al que sustituye paulatinamente el agua caliente por la fría: turco, al de estufa seca seguida de afusiones frias. Cuando en vez de la estufa seca se emplea la húmeda se le apellida egipcio ó de los indostànicos. El ruso, estriba en la combinacion de la estufa seca con la estufa húmeda, seguida de afusiones frias, flagelacion y amasamientos.

Existen gran número de otros baños según las substancias que se les añade, pero no creemos del caso enumerarlos.

Talasoterapia

Las precedentes consideraciones sobre hidroterapia, no han tenido otro propósito, como dejamos dicho, que el deseo de ser concisos y muy especialmente, que la clari-

dad sea la condicion primordial de la parte del trabajo que vamos á exponer, evitando disquisiciones que son motivo de confusiones, apareciendo los escritos por demás difusos.

Talasoterapia, etimológicamente, significa la cura marina de las enfermedades.

En esta modalidad terapéutica, hay que tener en cuenta tres factores, el clima marino, el uso del agua del mar al interior, y el empleo al exterior del mismo agente.

Estudiaremos por separado cada uno de esos factores, para después converger en un punto y deducir la utilidad de la «talasoterapia».

Atmósfera marina.—Como es consiguiente, no nos es dable el aislar al que vá á hacer uso de los baños de mar, del conjunto de condiciones metereológicas que constituyen el clima marino, al que se encuentra sujeto; por lo tanto es imprescindible el que conozamos los componentes que integran la atmósfera marina. Estos son: la densidad, la temperatura, la humedad, la composicion quimica y el movimiento del aire.—*Densidad.*—Posee la mayor, alcanzándose en las costas el máximun, corresponde por término medio á 762 milímetros.—*Temperatura.*—Es más igual, más constante y uniforme que en el interior de los continentes, debido á que en éstos el sol calienta rápidamente la tierra, pero ésta también rápidamente devuelve el calor á la atmósfera; en los mares ocurre lo contrario, los rayos caloríficos del sol calientan lentamente esas grandes masas de agua y los mares á su vez devuelven paulatinamente el calor á la atmósfera. El aumento de temperatura del agua, determina mayor evaporación, lo que supone sustracción de calorias al líquido, lo que, además de proporcionar uniformidad á la temperatura atmosférica, explica el por qué las costas son más frescas en verano y más calientes en invierno, que los continentes. Por las investigaciones del Dr. Mess se deduce que la relación de la temperatura del aire con la del agua es de 7.° c, unas veces más, otras menos.—*La humedad.*—Es mucho mayor en la atmósfera marina que en la continental y de aquí la equivocación de muchos al suponer que se suda más cerca del mar, que á distancia del mismo; lo que ocurre es, que la perspiración está entorpecida por lo saturado que se encuentra el aire

de gran cantidad de vapor de agua, y aparentemente parece que sudamos más, pero ésto dá la garantía para que la evaporación del sudor no sea rápida y por ende no haya un enfriamiento conservativo, como tampoco los sudores pueden ser profusos, cuando se eleva la temperatura por más que en apariencia ocurre lo contrario.—*Composición química.*—El aire de mar presenta la constante combinación en volúmenes de 21 de oxígeno por 79 de nitrógeno, por 100. Pero en igualdad de volúmenes hay más cantidad de oxígeno debido á la mayor densidad de la atmósfera. En la marina, apréciase menos cantidad de ácido carbónico, por estar las fuentes que le producen más lejanas; las mezclas pulverulentas son escasísimas, como igualmente los elementos figurados patógenos. Contiene en suspensión cloruro de sodio, bromo y yodo, merced á la rápida evaporación del agua, razón por la que está aumentado el ozono.—*Movimiento del aire.*—El del mar es muy grande y sobre todo en su interior, porque no encuentra obstáculos que modifiquen ó desvien su marcha; en las costas el cambio entre la atmósfera marina y terrestre, se hace notar mucho debido

principalmente á la uniformidad de la temperatura del aire marino; por las mañanas se calienta la tierra, por lo que el aire en contacto de ella vá enrareciéndose y con tal motivo aspira la atmósfera marina debido á la mayor densidad de ésta, por la tarde al enfriarse la tierra produce el mismo fenómeno, pero en sentido inverso. Otros factores contribuyen á que estos movimientos del aire tomen intensidades inusitadas.

En síntesis, puede decirse que el aire del mar es muy puro, denso, sobre-cargado de vapor de agua, de temperatura casi constante y en frecuente agitación. Y como consecuencia lógica los efectos fisiológicos observados corresponden á estas cualidades.

La mayor presion atmosférica hace que el hombre se sienta más agil, con más tendencia á moverse, resiste mejor el cansancio y se encuentra más dispuesto al ejercicio. Efecto de ser el aire más denso hay mayor cantidad de oxígeno y por lo tanto aumenta la que se pone en contacto del árbol respiratorio, estando beneficiada por tal motivo la hematosis.

La constancia y dulzura de la temperatu-

ra, es un sedante del sistema nervioso que le resta excitaciones.

El aumento de la humedad suaviza los movimientos respiratorios y la sanguificacion se efectua en mejores condiciones, lo que, unido á la constancia de la cantidad de nitrógeno, evita se produzcan efectos irritantes por el aumento del oxígeno y del ozono.

El entorpecimiento en la perspiración aumenta las funciones renales, siendo motivo de mayor eliminacion de la úrea.

El metabolismo fisiológico es más activo, siendo los cambios nutritivos más rápidos é intensos.

Es muy manifiesta la accion de la atmósfera marina sobre la piel, tonificándola y favoreciendo su circulación capilar como consecuencia de la mayor cantidad de oxígeno, ozono y cloruro sódico.

A nuestro modo de ver, las costas favorecen la obesidad.

Resultando de lo que antecede que el clima marino es tónico y suavemente excitante á la par que moderador del sistema nervioso, sus indicaciones son claras y precisas: está recomendado para los convalecientes que conservando la integridad anató-

mica parece tienen restadas las energias vitales. Es el más adecuado remedio contra la debilidad hereditaria. Combate muy bien las anemias resultado del exceso en los trabajos mentales. Los temperamentos irritables se modifican favorablemente bajo el influjo de los climas marinos.

Aunque no muy marcadas, creemos existen variantes, entre que la cura se produzca en las costas ó se realice con todo su rigor la pleoterapia.

Como todo tratamiento médico tiene sus contraindicaciones, la más formal, la que impone que los enfermos se alejen del mar, es, cuando la depauperación del organismo es muy intensa y se debe á una lesión orgánica de entidad, como ocurre en el cancer y úlcera del estómago, en los procesos fímicos avanzados del pulmón de caracter erético y en general cuando el organismo carece de energias para reaccionar contra el espoleo de un aire excitante.

Agua del mar—Con todo rigor el agua del mar debe considerarse como una agua minero-medicinal salina de fuerte mineralización, dado la abundancia que de estas substancias existen en ella. Asi las clasifi-

ca Mr. Boutron-Charlant, porque si bien es cierto qne no aparecen formando un venero y si grandes masas de agua, son tales sus propiedades físicas, químicas, organolépticas y medicamentosas que el hidrólogo se vé obligado á encasillarlas en el cuadro de las útiles al tratamiento de las enfermedades.

Preséntase generalmente el agua del mar de un color azulado, pero varía en relación á si se encuentra en movimiento ó en reposo; el estado atmósferico tiene marcada influencia sobre su tinte, teniendo diferente tonalidad según las distintas regiones donde se examina. Relacionada con su coloración está la fosforescencia que se observa especialmente en el Mediterráneo y en los mares ecuatoriales, la cual se debe á grandes masas de zoofitos y á fenómenos eléctricos. Su olor es típico, á marisco, y se aprecia más ostensiblemente en las playas que en el interior del mar. Tiene sabor amargo fuertemente salobre y nauseabundo, dejando en la boca y faringe una impresión acre y desagradable. Tiene un peso específico mayor al del agua destilada; según Vogel es de 1'0289, siendo variable según las latitudes.

Queda ya consignado que la temperatura

del agua del mar es superior á la de la común, debiéndose en primer término al aumento de la densidad por las sales que contiene en disolución; su grado oscila entre 18 y 22.

Hay también que anotar, por su importancia, los movimientos de flujo y reflujo que son poco notados en el Mediterráneo, y oleaje que merece fijar la atención, por ser elemento que debe tenerse presente al prescribir el uso de los baños de mar.

La composición química demuestra que se trata de una agua salina concentrada, predominando el cloruro de sodio, el cloruro de magnesia, sulfato y carbonato de cal y magnesia, apreciándose pequeñísimas cantidades de yodo, bromo y vestigios de plata, hierro y manganeso. El sabor amargo característico se debe principalmente al cloruro magnésico y el olor á las substancias orgánicas que contiene.

Según Regnaut en cien partes está compuesta de los elementos siguientes:

Agua.	96'470
Cloruro sódico. . . .	2'700
Idem potásico. . . .	0'070
Idem magnésico. . .	0'360

Sulfato magnésico. . .	0'230
Idem cálcico.	0'140
Carbonato cálcico. . .	0'003
Bromuro magnésico. .	0'002
Pérdida.	0'025

El agua del mar es de difícil conservacion, la de alta mar resiste algo más; añadiéndole ácido carbónico á saturacion no se altera y enmascara su sabor desagradable.

Tomada al interior en cantidad de dos ó tres vasos es emética y purgante. Haciendo uso de ella á pequeñas dosis, es excitante y favorece los cambios metabólicos de la nutricion. Por su accion sobre las glándulas pépsicas, aumenta el apetito. Con ella se han confeccionado jarabes y elixires que resultan poco agradables; su mejor correctivo es el ácido carbónico. Rabuteau y posteriormente Lisle han recomendado el pan amasado con agua del mar, el cual se conserva tierno por espacio de varios días, y se le atribuyen condiciones antiescrofulosas, excita el apetito y las cámaras: se recomienda en el linfatismo, escrofulismo, infato crónico del hígado y procesos tórpidos del aparato digestivo. El agua de mar á pequeñas dosis es recomendada tambièn en la embriaguez.

Dentro de la cura talásica, cabe el comprender el empleo del agua del mar en fomentaciones, á su temperatura naturál ó bien calentándola, nosotros hemos visto resultados muy notables con este proceder, sosteniéndolo de una manera sistemática, en ulceraciones escrofulosas extensas de la piel; asi mismo resulta un medio detersivo muy apropiado en los trayectos fistulosos, llenando indicaciones precisas empleada en la enteroclisis, como igualmente en irrigaciones utero vaginales, en ciertas formas de oftalmias, especialmente en blefaritis usándose como colirios; en casos de errinos y otras manifestaciones de la membrana nasal; eso sí se debe cuidar de que el agua esté muy pura. Pero lo que es motivo en la actualidad de grandes estudios por parte de los terapeutas, es su empleo hipodérmico bajo la denominación de suero marino, lo que está mereciendo los preferentes estudios de Bonnal, Quintón y Bousquet y que parece un medio curativo de valor real.

Baños de mar

Acción fisiologica. —Múltiples, diversos y de importancia son los efectos que deter-

mina en nuestro organismo el agua de mar empleada como baño. Las cualidades que hemos estudiado en dicho elemento, son otros tantos factores que se suman para influir beneficiosamente en la higiene y terapéutica, cuando su empleo se dirige metódicamente.

Caracterízase el baño de mar, en que se aunan al mismo tiempo el movimiento del agua, su composición, densidad y temperatura.

Lo primero que esperimenta el que se baña, es un escalofrío debido á la substracción de calorias que, se efectua por el hecho de sumergirse en agua fría, siendo esta substracción tanto mayor cuanto más frecuente es la renovación del contacto del agua, y cuanto más grande sea la densidad de esta, si bien la pérdida del calor está atenuada en parte por que efecto de los movimientos activos que se imprimen al cuerpo, los roces y percusiones del agua sobre el mismo determínan mayor producción de calor animál, como asi mismo la piel es asiento de una ligera irritación que se manifiesta por rubicundez y transitorio eritema que en ocasiones se hace pruriginosa, debido todo ello á la acción del cloruro sódico y aún á los granos de arena.

Como se vé, la inmersión en el mar produce dos fenómenos instantáneos y sucesivos, el uno de espasmo fuerte y sensación de frío, ocasionado por la contracción de los vasos capilares de la piel que al producir por este motivo la isquemia es causa de congestiones en los órganos internos ó visceras, concomitante con el espasmo, hay horripilación de piel por crisparse las fibras musculares que rodean á las papilas nerviosas y folículos pilosos, sientese como un momento de ahogo por perturbación de los movimientos respiratorios, nótase pasagera taquicardia y se produce una crisis generál que pronto es seguida por el otro fenómeno ó de reacción, que se traduce por un bienestar muy agradable, pudiendo nosotros favorecer esta reacción por medio de movimientos vivos y fricciones, estableciéndose una franca y honda respiración que determina mayor calorificación; la constricción de los vasos del dermis es substituida por franca dilatación; suele provocarse la diuresis y se experimentan mayores energias. Si el baño termina antes de los diez ó quince minutos, es decir cuando se encuentra en reacción potencial, nada de nuevo ocurre, pero si se prolonga

más de quince ó veinte minutos, tiene lugar aún en organismos bien constituidos, que la temperatura del cuerpo desciende paulatina mente y sin darse cuenta al principio, después conscientemente, sobreviniendo segundo escalofrío con reacción difícil, por las energías perdidas, siéntese desfallecimiento como manifestacion de la sedación producida. Y esto que es lo macroscópico, lo tangible, lo que se exterioriza, es fiel reflejo y guarda perfecta paridad con lo que ocurre en el interior de cada célula y tegido, traduciéndose por mayor actividad en el metabolismo fisiológico, de ahí aumento en el apetito, mayor vigor físico, placidez en el ánimo, aumento nutritivo y desasimilación más pronunciada; pero si esa actividad se produce sin la debida mesura y con la apropiada correlación, la excitación truécase en irritación y lo que debe ser fuente de salud se convierte en causa de enfermedad. Cada individuo según su organización debe tener apropiada prescripción del baño de mar; á los débiles baños cortos y espaciados buscando su efecto tónico, á los individuos robustos conviene atemperarlos, no olvidando que los baños de mar cuando se repiten á

menudo y son de duracion larga, debilitan á los débiles é irritan á los fuertes: son como la fusta, que acobarda al caballo matalón y enardece al brioso.

Por ese mayor comercio en la trama de los tejidos, el organismo se depura de sus gangas y se curan aquellos procesos morbosos que reconocen como génesis perturbaciones braditróficas; es preciso tener presente como dice Runge, que el baño de mar no es ningún medio fortificante ni reconstituyente, sino simplemente excitante, y á esta cualidad nos debemos en las prescripciones que se formulen.

Con los baños de mar ocurren con frecuencia fenómenos similares á los que se producen con el uso de los minero medicinales; del tercero al cuarto baño, el individuo siente quebrantamiento general, se encuentra como enervado, perezoso é indolente, el pulso está deprimido y acusa pequeñas neuralgias, desapareciendo todo este síndrome con la continuacion del baño. Posteriormente suelen presentarse erupciones en la piel, transtornos intestinales y se subagudizan males antiguos, señales todas favorables á los buenos efectos de los baños.

Pero cuando se vé que estos fenómenos no desaparecen á su debido tiempo, sino antes al contrario, tienden á estacionarse, en el acto deben suspenderse los baños, bien con carácter definitivo ó como transitoria suspension hasta que nuevas indicaciones lo reclamen.

¿Puede darse mayor paridad entre la cura hidromineral y la talásica?

Creemos, por lo tanto, muy fundada la opinion de Brann, cuando dice: «ninguna cura exije tanto como la balneoterapia marina la vigilancia y direccion de un facultativo, que observe la marcha del efecto que en cada individuo produce, cuya rapidez es muy caprichosa, para suspender á tiempo y disponer, si es preciso, que se reanuden los baños. Nada más absurdo que, reconociéndose la necesidad de médicos directores en los establecimientos termales, y siguiéndose con escrupulosidad con que suelen observarse entre los concurrentes sus órdenes, no los haya también en las estaciones marítimas, y vayan allí millares de enfermos, sin consulta del médico de cabecera y sin sufrir inspeccion por otro del establecimiento. Que ¿es menos peligrosa una cura en Panticosa,

la Puda, etc., que en el Mediterráneo? ¿Cómo, pues, el Gobierno no ejerce la misma tutelar vigilancia en los mares que en los manantiales?»

Indicaciones de la cura talásica

Del cuadro que acabamos de exponer sobre los efectos fisiológicos del agua del mar, se deducen á priori sus aplicaciones terapéuticas, las cuales quedan comprobadas y ratificadas por la observación clínica.

En reducida síntesis comprende Pietrazanta, tanto los efectos fisiológicos del tratamiento marino, como las indicaciones que de él emergen: para el clima marino asigna cuatro condiciones fundamentales; temperatura moderada uniforme, presión fuerte, pureza, abundancia de oxígeno, cloruro de sodio y emanaciones de alga; para el agua del mar, temperatura fresca, agitación constante y composición tónica y estimulante, lo cual se traduce y determina en acción sedante del sistema nervioso y tónica reconstituyente del organismo en cuanto vigoriza todas las funciones de nutrición, así en el ingreso de materiales, como en la asimilacion de los utilizables y eliminación de los inúti-

les y por cima de todo ésto más fuerza para soportar los cambios de temperatura y reacciones contra ellos de un modo regular y metódico» (*Quesada*).

(a) *El baño de mar higiénicamente considerado*

En puridad no pueden considerarse como baños higiénicos, es decir, los que no tienen como finalidad llenar alguna indicación terapéutica, nada más que los indiferentes ó neutros, los que tienen una temperatura que oscila entre los 26° á 34°; los demás ya producen tales modificaciones en el organismo que hay que reconocerlos como verdaderos agentes medicamentosos. De ahí, que para nosotros no debe asignársele al baño de mar el calificativo de simplemente higiénico; se trata de un baño frío ó, por lo menos, fresco y además salino, y por lo tanto ha de dar lugar á las consiguientes reacciones, pero aun así y todo podemos encontrar en ellos lo que la higiene les pide, como es: limpieza de la piel, quitar las impurezas que la manchan, librarla de las peliculas epidérmicas desprendidas, darle flexibilidad, reblandecerla y sobre todo ponerla en condi-

ciones para que su funcionalismo se realice con toda normalidad. La piel, ese pulmón externo, está encargada de la importante funcion de la transpiracion cutánea; es uno de los emuctorios por donde el organismo se descarta de las gangas y cenizas que al no serle ya útiles le son nocivas: las tomainas, las toxinas y leucomainas encuentran en ella una puerta de escape, y cuando la puerta no está lo suficientemente abierta, parte de esos productos son retenidos en el dermis y se convierten en génesis de exantemas, y parte de los mismos quedan en las mallas de los tejidos que forman las visceras, originando múltiples procesos morbosos.

Frecuentemente se presentan en la consulta médica enfermos con afecciones del tegumento externo ó con enfermedades generales, que no tienen otro origen que el desaseo de la piel, las cuales curan con facilidad cuando se las libra de aquella pátina que el tiempo, la mugre y las condiciones profesionales, apelmazaron sobre ella. Los baños en sugetos que ejercen determinados oficios ó profesiones, debieran imponérselos con frecuencia. No hay que olvidar lo que dijo el gran clínico Hufeland: «Los baños

desvían un gran número de enfermedades externas é internas, sanean á la vez el alma y el cuerpo, fortifican las constituciones débiles, facilitan el recobro de la salud á los convalecientes y, finalmente, prolongan la vida».

La combinacion del clima marino y de los baños de mar, ha dado ese resultado asombroso obtenido en la segunda infancia en niños débiles, linfáticos, pretuberculosos pendientes de procesos morbosos hereditarios y que se libraron de ellos merced á la estancia en uno de los sanatorios marítimos, como el de Chipiona (Cádiz), Carcabellos, Santa Ana Outao en Portugal y los demás que existen en las naciones cultas. ¡Qué hermoso y útil pudiera construirse uno en Alicante, en el punto conocido por la cantera!

(b) *Atonía*

Debilidad, flacidez, laxitud en los tegidos orgánicos, poquísima reaccion á la excitabilidad provocada en los mismos, su deficiente nutrición, acentuada principalmente en la mucosa gástrica y en las paredes de los vasos sanguíneos, que se traduce por la escasa

contractibilidad en los mismos, es lo que caracteriza á la atonía, estado que se combate victoriosamente con los baños de mar, cosa que nos dice á la par la fisiología y los resultados clínicos.

(c) *Anemia*

El significado de esta palabra, es privación absoluta de sangre, y como es lógico comprender, ésto no es compatible con la vida, y no ya tratándose de la totalidad del cuerpo, sino que también cuando la isquemia es local, de ahí que para designar la disminución de la cantidad de sangre en un organismo, se emplee el término oliguemia, y se la debe considerar como la disminución de la masa sanguínea típica, que en la unidad de tiempo atraviesa fisiológicamente una parte del cuerpo. Como consecuencia de esta perturbacion hay menor arribo de sangre á los tejidos y por lo tanto son escasos los materiales nutritivos, disminuye la cantidad de oxigeno, resultando deficiente la producción del calor y de las secreciones, y el transtorno metabólico trae como secuela la retencion en los tejidos de los residuos escrementicios.

Si la anemía es el resultado de una deficiente alimentacion, de un crecimiento muy rápido, de excesivo trabajo mental, desnutrición provocada por disgustos morales, es decir, anemias que se fraguan de una manera lenta y como por agotamiento, el remedio neptúnico está indicadísimo. No así en las anemias agudas producidas por profusas hemorragias, afecciones viscerales, lesiones orgánicas, en donde están más indicados, los analépticos, tónicos y otros agentes más apropiados.

(d) *Linfatismo y linfadenitis*

El linfatismo es la preponderancia del sistema linfático sobre los demás, y especialmente sobre el vascular. El sugeto linfático es de contextura debil, de escaso vigor, de pocas resistencias orgánicas y de gran predisposición á las enfermedades asténicas Las linfagitis y linfadenitis, son muy frecuentes en ellos y se producen por causas leves; Riess las atribuye á productos formes que circulan por la red linfática y se detienen en los ganglios, provocando su irritación. Nada puede producir mejor transformación en estos organismos, despertando su tono, como los baños de mar.

(e) *Escrofulismo*

La capital indicación de la talasoterapia, lo que constituye verdadera especialización en las aguas del mar, es, en la diatesis escrofulosa, gradación superior al linfatismo y escalón inferior á la tuberculosis, y que se caracteriza por la tendencia á las inflamaciones subagudas, á los infartos especialmente ganglionares y sobre todo por la exagerada vulnerabilidad que crea para los tegidos, en los cuales se producen efracciones por las causas más nimias, acusando un estado de estupor en la célula orgánica, por lo que la acción fisiológica del agua marina, contribuye á resolver infartos y derrames intersticiales ó serosos y combate por el tono que dá á todos los tegidos, las manifestaciones estrumosas. Además tiende á vigorizar el organismo, el hecho comprobado por Zaleclieuc y Dogosot de que facilitan la absorción de los fosfatos y dificultan su eliminación.

(f) *Tuberculosis*

Este azote de la humanidad, la más mortífera de las enfermedades, se presenta bajo dos facies ó estados, el erético y el atónico,

en este si concurren las circunstancias de que el proceso lleva una marcha lenta sin fiebres ni hemoptisis ni bronquitis, podrá serle util el clima marino; en la forma erética tiene en absoluto contraindicada la cura talásica.

En algunas tuberculosis locales las aplicaciones del agua del mar puede ser util.

(g) *Raquitismo y osteomalacía*

Son estados morbosos que se caracterizan por anomalias en la nutricion y desarrollo del esqueleto. Consisten en una proliferacion anormal del cartílago intermediario y en una insuficiente infiltracion calcárea, desviacion del trabajo nutritivo que los baños de mar concurren á normalizar.

(h) *Reumatismo*

No conceptuamos indicado el baño de mar en la forma aguda de esta afeccion; pero en cambio la cura talásica la creemos ventajosa cuando el proceso toma el aspecto crónico ó tórpido, por la marcha braditrófica que imprime al organismo.

(i) *Herpetismo*

Proteo, borrado hoy día de los cuadros

nosológicos, por no tener entidad definida. Ni el herpetismo son los herpes, ni los herpes son siempre la manifestación de idéntica enfermedad Los hepes son efecciones vesiculosas de la piel y se presentan como síntomas de múltiples enfermedades. Hubo una época que casi todos los hombres se suponian herpéticos y nadie sabía lo que era el herpetismo. En la actualidad á las manifestaciones que se las reputaba como de origen herpético, se las considera como afecciones producidas por transtornos y retardo de nutricion; con lo cual queda dicho que los baños de mar les convienen.

(j) *Darmatosos*

Teniendo en cuenta, como llevamos apuntado, que durante el baño las moléculas salinas penetran hasta el corion y obran más directamente sobre las extremidades nerviosas, á lo que hay que sumar la excitacion que provocan sobre las glándulas sudoriparas y el aumento que determinan en la perspiracion sanguínea por los fenomenos endosmoticos merced á la red capilar, se comprenderá lo beneficioso que es el baño marino en gran número de procesos del tegumento externo

del cuerpo, especialmente en aquellos de caracter humedo y que ván seguidos de ulceraciones de marcha tórpida de difícil cicatrizacion, lo cual acusa que el trabajo de desintegracion es superior al de reparación, como son, los trayectos fistulosos, caries y heridas mal cicatrizadas. Por idénticas razones vemos sus buenos oficios en los acnées y aún en algunos eczemas: no dejan de modificar favorablemente algunas dermatoses secas como las psoriasis, pitiriasis, ictiosis y líquenes. Pero sin olvidar que su especializacion son las escrofulides.

(k) *Neuroses*

Ya dejamos apuntados los efectos fisológicos del agua del mar sobre el sistema nervioso, por lo tanto tienen indicaciones claras en el nervosismo, con eretismos sintomáticos.

(l) *Aparato respiratorio*

En los sugetos predispuestos á las bronquitis atónicas, el uso de los baños del mar, las corrige, lo cual se debe á que curtiendo y dando fortaleza á la piel resta la susceptibilidad á los cortes de la transpiración.

Por ser de observación personal y repetidas veces apreciada con gran pulcritud, afirmámos que la coqueluche cuando no tiene proceso flojístico concomitante del árbol respiratorio, se cura muy pronto con el tratamiento talástico; y como la tos ferina, toda tos convulsiva y espasmódica.

Premuras del tiempo nos impiden seguir revisando y esplicando el por qué de la utilidad de la talasoterapia en las muchísimas enfermedades en que está indicada. Pero dichos los efectos fisiológicos y las marcadas indicaciones, se deducen con facilidad á las múltiples enfermedades que pueden ser aplicadas, y aquí á título de simple recordatorio enumeraremos aquellas propias de la muger, como son, la amenorrea, dismenorrea, catarros vaginales, leucorreas de causa atónica y en las que revelan alteraciones nutritivas.

Contraindicaciones de los baños de mar

Lo dijimos al estudiar la fisiología de los mismos, y lo repetimos ahora; como se trata de un agente de efectivo poder, tiene sus positivos inconvenientes. Por la gran crisis y violenta reacción que los baños de mar deter-

miñan, están proscritos en las edades extremas de la vida; en los menores de dos años por las fiuxiones y procesos morbosos cerebrales que ocasiona; en los viejos por que perdida la elasticidad de los vasos sanguíneos pueden producir la rotura de estos. Estan contraindicados en la mayoría de las afecciones pulmonares, especialmente en la tuberculosis, bronquiectasia y enfisema. Como asi mismo en las cardiopatias y enfermedades de los vasos sanguíneos. El cancer y úlcera del estómago los proscriben como igualmente en muchas afecciones del hígado y de los órganos que constituyen los aparatos genito-urinarios.

Preceptiva

Las reglas que deben seguirse para tomar los baños de mar como asi mismo las precauciones que hay que tener presentes, pueden formularse á nuestro modo de ver en la forma siguiente:

1.ª No es conveniente el baño en ayunas, el momento más oportuno será dos horas después del desayuno.

2.ª No se tomará el baño durante el trabajo de la digestión; deben haber pasado por lo menos cuàtro horas después de la comida.

3.ª Antes de empezar los baños si hay síntomas de saburra ó empacho gástrico, debe administrarse un laxante.

4.ª No se penetrará en el baño estando el cuerpo fatigado ó sudoroso, como asi mismo si se aprecian palpitaciones cardiacas.

5.ª No es conveniente el tomar en el momento que precede al baño, café, té y licores y en generál excitantes cardiacos.

6.ª La entrada en el baño será brusca y momentánea con el fin de evitar congestiones cerebrales, por lo que á ser posible debe penetrar primeramente la extremidad cefálica.

7.ª Durante el baño no conviene estarse quieto, deben practicarse los ejercicios de natación ó por lo menos movimientos bastante activos.

8.ª Se debe cuidar durante el baño mojarse con frecuencia la cabeza.

9.ª Debe evitarse el que estén expuestas al aire, las espaldas, durante el baño.

10.ª El baño durará según la indicación que tenga que llenar; el higiénico y de aseo

15 minutos, el tónico de 2 á 6 minutos; y el sedante de 15 á 20.

11.ª El número de baños que se deben tomar y lo espaciados que han de ser, será motivo de prescripción facultativa.

12.ª La época del año más conveniente para los baños de mar, es de Virgen á Virgen, 16 de Julio á 15 de Agosto.

13.ª El periodo de la vida en que el baño de mar resulta más util es de los 6 á los 15 años.

14.ª La mujer no empezará el baño estando en periodo catamenial; de sobrevenir durante los días en que hace uso de los baños, reguirá sus hábitos.

15.ª El baño de mar no influye en el curso del embarazo, por lo tanto puede hacerse uso de él durante este periodo.

16.ª Al salir del baño se secará bien la piel, friccionándose después los miembros y el cuerpo.

17.ª Debe evitarse á la salida del baño las variaciones bruscas de temperatura y humedad.

18.ª Teniendo en cuenta que por bien que se seque el cuerpo siempre queda este humedecido, se cuidará no ponerse á las

corrientes del aire, sobre todo en el mismo establecimiento.

19.ª Después del baño de mar es muy conveniente un paseo corto y reposado, con el fin de proporcionar al cuerpo por medio del ejercicio una dulce y suave reacción.

20.ª Es conveniente comer á los 15 ó 20 minutos después del baño.

Alicante como localidad marítima balneoterapica

Quisiera que los puntos de mi pluma tuviesen la brillantez del diamante y que mi lexico poseyera la gama de lo bello y de lo grande, para decir con la justicia merecida, todo lo que hay digno de ser apuntado en la hermosa Alicante. Sus moradores de gran nobleza del corazón y de exquisitos sentimientos; se destaca de entre estos como rasgo fisonómico el de la hospitalidad: el forastero es siempre recibido con agrado y con la mayor de las cordialidades, para él se guardan toda clase de atenciones y de una manera tan expontánea y poco meditada, que en varias ocasiones hubo necesidad de rectificar conducta tan nobilísima; tales muestras de afecto recibe el huesped y tan buena es la

acogida que se le dispensa, que por lo generál queda agradecido al fino y respetuoso trato que para él tiene una población culta, que merced á su constante comercio social con hombres de todos los pueblos y paises sabe como debe condudirse con el que á ella, llega.

La urbe, asentada á las orillas del mismo mar, hasta el punto que puede decirse que las olas baten los cimientos de las casas, presenta un aspecto muy agradable; las calles en su mayoría son rectílineas amplias y soleadas; las viviendas bien construidas, si bien es justo hacer constar que la distribución interior de las casas no corresponde á lo preceptuado por la higiene, pues esta queda muchas veces sacrificada al gusto ó capricho del constructor. Está coronado Alicante por un cielo casi siempre azul, limpido y exuberante de luz.

No es Alicate, una ciudad tipo de las higienizadas, con harto dolor tenemos que confesar esta verdad los que tanto la queremos y sentimos ansias por su engrandecimiento; hay puntos en ella médicamente considerados, dignos de censura. ¿Pero acaso esto no pasa en la totalidad de las poblaciones de España? ¿Cuantas encontraremos de la importancia de Alicante que con ella se puedan comparar? Varias veces hemos oido de lábios de médicos ilustrados, forasteros, que les agradaba esta población la que encontraban relativamente limpia, siendo así que la suponian extremadamente sucia, dadas las referencias que de ella tenian. De estas exageraciones protestamos nosotros, y protestamos tanto más cuanto que los propagadores de tales conceptos dicen lo hacian por amor á esta tierra, por que apetecian ver subsanadas cuanto antes tales deficiencias; pero lo cierto es que por lo pronto debido á lo que recargaron el cuadro, hicieron que los que la juzgan á distancia, lo hicieran con notorio desacierto, lo que nos perjudicó grandemente.

Nosotros opinamos que Alicante es una población de relativa sanidad, que carece de enfermedades endémicas y de otras constitucionales que azotan á muchas poblaciones.

Tampoco estamos conformes con el índice de mortalidad que le asignan, de un 27 por 1000; nosotros creemos que se incurre en un error al hacer los cálculos; por que mien-

tras se parte de una cifra positiva como es el número de defunciones, se relaciona con otro inexacto cual es el de habitantes; la mortalidad real de Alicante debe ser de un 24 á un 25 por 1000, cifra que bajará mucho y nos aproximará á esas poblaciones tan envidiadas por su higiene que acusan una mortalidad del 17, el día que esté terminado el saneamiento del puerto y establecida la red de alcantarillado, para cuyos iniciadores y propagandistas nunca tendrán, los alicantinos, bastantes frases de encomio y agradecimiento, puesto que esta mejora ha de higienizar grandemente á la ciudad, rebajando la mortalidad hasta aproximarse al 20.

Su playa no es superada por otra alguna: forma el suelo de la misma una alfombra de apretada y limpia arena, libre de toda oquedad, escollo é impedimento, pudiendo tener la seguridad el que se baña de que no encontrará en ese suelo nada que pueda serle lesivo pudiendo moverse y corretear con toda amplitud, sin temor á peligros. El flujo y reflujo apenas es perceptible, y el oleaje durante el periodo de los baños, se presenta en muy contados días.

Grandioso es el espectáccio que se presenta á nuestra vista cuando por la mañana desde uno de los establecimientos balnearios dirigimos nuestra vista al horizonte; ver aquella inmensa sábana de agua de hermoso color azul-verdoso, cuya superficie se presenta levemente rizada, salpicada de infinito número de puntos luminosos, consecuencia de la reflección de los rayos solares, es espectáculo que encanta; mirar aquella masa líquida que se muestra límpida y del tal transparencia que se distingue con gran claridad, como através de diáfano cristal, el mosaico que forma la arena, nos subyuga y parece que tanta grandeza nos invita á la vida y á la alegria.

La temperatura del agua en esta playa oscila entre los 18.° á los 22.°; corresponde pues, á los baños frescos más bien que á los fríos.

Las cualidades asignadas á las aguas de la playa de Alicante, dicen después de lo expuesto, qué indicaciones pueden llenar.

No se busque en ellas las energias é intensas reacciones que determinan las aguas frias y de grande oleaje como las del Cantábrico; queden estas reservadas para las personas robustas que pueden resistir y hasta en oca-

siones necesitan de tales sacudidas; el baño de la playa alicantina es para el convaleciente, para el depauperado, el linfático y escrofuloso, en las que encontrarán su más apropiado remedio: reacciones pequeñas y moderadas, tonificación paulatina y constante del organismo, sin entorpecimientos, actividad en el metabolismo de los tegidos, aumento regular, en la hematosis, y como consecuencia de la mejor sanguificación el descarte en la célula de la ganga inservible. Esta fuente tan grande de indicaciones nos dice el gran número de procesos morbosos que pueden ser combatidos en estas playas.

Un hecho de facil comprobación: Alicante tiene escasísimo número de escrofulosos.

Ahora bien, si pretendemos que Alicante sea una localidad marítima balneoterápica y cumpla su misión á conciencia, poniendose á la altura debida, precisa que los establecimientos balnearios reunan la suma de condiciones necesarias, con arsenal completo de aparatos é instrumentos, cámaras que llenen indicaciones especiales, todo con el aseo necesario y con la debida dirección.

Y si la importancia de estas playas es grande, considerada bajo su aspecto terapéutico, no es menos importante cuando nos valemos de ellas como medio profiláctico é higiénico.

Lo dejamos dicho y no lo hemos de repetir, que la talasoterapia imprime tales modificaciones en el organismo que aleja las predisposiciones hereditarias, tanto que si en algun momento creemos que tiene una verdadera influencia sobre los procesos fímicos pulmonares, es, en el periodo anémico pretuberculoso cuando los tegidos por su escasa nutrición caen en inopia orgánica, haciendose aptos para que la semilla prenda en ellos y el bacillo de Koch se manifieste en los pulmones ó revista la modalidad osea, lúpica, atrépsica.

Y lo que decimos de este proceso es aplicable á todos sus similares en cuanto tienen de común, por sus transtornos y retardos de la nutrición.

El baño de mar tomado en las playas alicantinas, es un poderoso auxiliar de la higiene del hombre, sus efectos fisiológicos suaves y constantes lo ponen al abrigo de toda crisis intensa, evitan las grandes excitaciones, sin dejar de cumplir sus indicaciones capitales; limpian la piel, desobstruyen

sus poros de los tapones que invalidad el funcionamiento de sus glándulas, abren amplio emuctorio para que el organismo se libre de los productos residuales de la nutrición, activa la circulación capilar, vigoriza al músculo y pone al hombre en condiciones más altas para el trabajo mentál, con lo cual se cumple la finalidad de la higiene, la que no sola aspira á prolongar la vida, sinó que también á conservarla en las mejores condiciones posibles, con el propósito de que el hombre rinda la mayor cantidad de trabajo, lo que ha de llevarlo á los linderos de su perfección, con lo cual tenemos un medio que contribuye á lo pedido por H. Spencer en su gráfica espresión, de que se debe procurar en cuanto se pueda á la «selección y cria del ganado humano».

Al llegar á este punto, nos vemos en la precisión de poner término á este modesto trabajo, por cuanto quedan contadas horas para finalizar el plazo marcado por el DIARIO DE ALICANTE. El tema propuesto es de gran amplitud y para su desarrollo se necesita de tiempo y meditación, que á nosotros no nos ha sido dable disponer, por lo absorvente de nuestras ocupaciones; hemos

acudido al llamamiento como dijimos al principio. en cumplimiento de un deber morál, que se ha impuesto al convencimiento que tenemos de nuestra escasa ilustración y de la falta del arte del «bien decir», y si por estas deficiencias recibimos el condigno castigo, siempre nos quedará la tranquilidad de conciencia de haber cumplido con nuestra obligación.

Alicante 30 de Diciembre de 1908.

Pascual Pérez Martínez