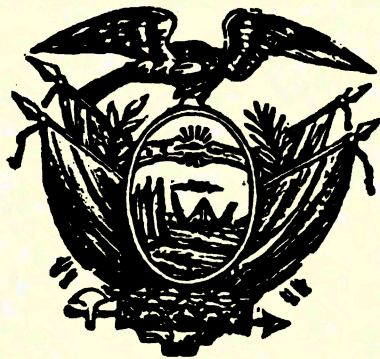


REPÚBLICA DEL ECUADOR

HIGIENE DEL SOLDADO

Comisión Especial Militar



QUITO

Imprenta Nacional

1908

EJÉRCITO DEL ECUADOR

HIGIENE DEL SOLDADO

Comisión Especial Militar



QUITO

IMPRENTA NACIONAL

1908

República del Ecuador

Comisión Especial Militar.—Quito, á 21 de Agosto de 1908.

Señor General Ministro de Guerra y Marina.

Mi General:

Tengo el honor de presentar á Ud., para la difusión de los hábitos higiénicos entre nuestros soldados, los siguientes apuntes extractados de las prescripciones hechas por un experimentado Médico militar francés.

Dios y Libertad,

Comandante Olmedo Alfaro,
PRESIDENTE.

Publíquese:

El Ministro de la guerra,

General Moncayo.



INTRODUCCION

La era actual, por lo que respecta á la salud del soldado, es todavía la del descuido, y hay que reconocer que el esfuerzo higiénico individual está, desgraciadamente, muy lejos de ser lo que debiera.

No sucederá lo mismo cuando se esté directamente convencido, y personalmente interesado en la observación de los consejos que se darán aquí y en las conferencias que se verifiquen en los cuarteles.

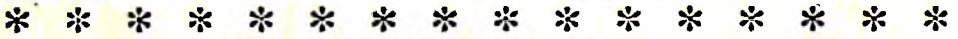
Vivir higiénicamente, es vivir con más bienestar, fortificar la salud, aumentar la resistencia contra una enfermedad, no ser homicida de sus

semejantes, y acrecer la suma de las fuerzas vivas del país.

La higiene debería ser un hábito adquirido desde la infancia, pues, tanto en las escuelas primarias como en los colegios, poco ó nada se enseña. Por el contrario numerosos son aquellos preceptores que, de ordinario, manifiestan por ella la más profunda indiferencia, puesto que este ramo de la educación les es completamente desconocido.

Felizmente, para practicar las reglas de la higiene, no se necesita más que buena voluntad, las que nunca deben descuidarse, porque la higiene es el arte de conservar la salud, y porque de la salud de los individuos depende la vitalidad y engrandecimiento de la nación.

A los que quieran seguir los consejos que se van á dar, incumbe adherirse solidariamente á las prácticas que, no obstante su simplicidad, producirán los mejores resultados.



BIBLIOTECA NACIONAL
QUITTO-ECUADOR

HIGIENE DEL SOLDADO

I

Entrada al servicio

El individuo que ingrese en un cuartel será examinado por el Cirujano, á quien relatará ingenuamente el estado de su salud, manifestándole sus enfermedades, sin amor propio mal entendido; porque un defecto ó una lesión física, no es motivo de vergüenza, y el silencio le podría ser muy perjudicial.

En caso necesario, se proveerá de certificados pedidos á los facultativos que hayan sido llamados para que le asistan, los que serán presentados al Cirujano Mayor.

Si le es bochornoso confesar las propias flaquezas delante de los enfermeros, se solicita del médico ser

examinado á solas, quien accederá siempre á tan justa petición.

II

En el cuartel

Para ser bien visto, hay que ser bien aseado.

Es absolutamente indispensable desembarazar la piel de todas las impurezas que puedan cubrirla; con esta condición conservará su buen funcionamiento. Es sabido que si se cubre de barniz la piel de un animal, pronto muere envenenado.

Se respira por el cutis; su objeto es también regularizar nuestra temperatura, lo que se verifica mediante el sudor, líquido de composición análoga al de la orina y que, como ella, contiene sustancias venenosas. Importa no entorpecer sus funciones dejándolo sucio.

La limpieza conserva el cuerpo en buen estado, y preserva de las enfermedades cutáneas y de los parásitos.

El individuo desaseado despide mal olor, fastidia á sus compañeros é infecta los locales que habita de miasmas humanos dañinos, tanto á

sí mismo como á los que lo rodean.

Limpieza general.—El recluta se lavará prolijamente, y, si fuere posible, con más prolijidad aun cuando haya estado sujeto á ejercicios pesados que le hayan obligado á permanecer en el polvo.

Es de advertir que las personas más refractarias al baño, son las que más necesitan de él: cocineros, zapateros, sastres, talabarteros, etc.; el buen ejemplo y consejos oportunos contribuirán á hacer desaparecer el terror al agua.

Cabeza.—El pelo debe cortarse corto, así lo prescribe sabiamente el reglamento, para evitar la propagación de las enfermedades del cuero cabelludo y de los parásitos.

Todas las mañanas se deberá frotar con un cepillo tieso, reservado exclusivamente para este objeto. No ha faltado quien lo emplee para lustrear zapatos.

Jamás debe usarse el cepillo ni el kepis de un compañero.

Fregarse la cabeza cada mañana, no basta. Al regreso de las marchas, del ejercicio y de ciertas faenas; al salir del picadero, los cabellos tie-

nen que estar, sobre todo en verano, llenos de polvo, y hasta de barro á consecuencia del sudor.

En este caso, lo más acertado es lavar la cabellera con agua y jabón, y si es factible todos los días. Aunque se haya criticado esta práctica, es, no obstante, la única manera de desembarazarla de la capa que contiene una notable cantidad de materias grasas y de asegurar su conservación; de lo contrario se ahilará y morirá oprimida como parece una planta cuya raíz se halla privada de aire. Es abrigar el convencimiento de que los remedios preconizados contra la caída del pelo, obran en sentido contrario en las personas que los emplean para limpiarse la cabeza.

Se lavará la cara y el cuello con jabón, no solamente después de levantarse, sino también después del ejercicio.

El aseo de la cara evitará los barros y ciertos eczemas, la limpieza del cuello pone al abrigo de las erupciones de furúnculos que son tan molestos, y en ocasiones tardíos en desaparecer.

Se limpiará las orejas, tanto los pliegues del pabellón como el conducto auditivo, hasta donde pueda penetrar el dedo meñique, envuelto de un pañito delgado y humedecido.

Inútil parece advertir que el paño de manos estará siempre limpio.

La barba debe estar siempre afeitada, excepto el bigote, para lo que se tendrá navaja propia; pues aunque los útiles de los peluqueros militares sean imperfectamente desinfectados, es mejor proveerse individualmente de este instrumento de limpieza.

No hay que aprensionarse de sorber agua por las narices para limpiar las fosas nasales, sobre todo cuando se hubiere trabajado en el polvo.

La boca contiene en todo tiempo una cantidad considerable de vegetales y animalillos microscópicos. Encierra entre otros los microbios que originan las anginas, las enfermedades del pulmón, las supuraciones, etc. Es indispensable limpiarse la boca y los dientes con el cepillo por lo menos dos veces al día, mañana y tarde.

La limpiada de la tarde es la más importante; en efecto, la dirección de la saliva, los movimientos de la lengua, de los labios y de los carrillos, arrastran mecánicamente una buena parte de impurezas que en ella se encuentran con mayor razón de noche, en que las partículas alimenticias abandonadas entre los dientes, en los repliegues de la boca, fermentan y se descomponen. Así se encuentra en las mejores condiciones para favorecer el desarrollo del caries dentario cuyo menor inconveniente es el de ser doloroso, y además vicia el aliento hasta el punto de hacerlo insoportable.

Los dientes cariados causan abscesos de tal gravedad que pueden comprometer la vida.

Límpiese, pues, la boca ante todo, después de la cena con sólo el cepillo ó mejor con un dentífrico.

Recalcamos sobre la práctica de esta higiene especial, porque es muy necesaria y muy descuidada en su observancia.

Malos dientes, malas digestiones, mala salud.

Cuerpo.—Es higiénico y confor-

tante desnudarse y lavarse rápidamente en agua fría frotando el *tronco* enérgicamente y de preferencia los *sobacos*.

Téngase particular empeño en la limpieza de las manos, las que por más que se laven jamás será demasiado.

Es de todo punto inadmisibile sentarse á la mesa sin que haya precedido esta operación, para evitar ensuciar el pan y exponerse á ingerir gérmenes peligrosos que, por cualquier motivo, se les hubiesen adherido: como la limpieza de los caballos, caballerizas y arneses, el aseo del armamento y el calzado.

Cúidese de las uñas; el soldado las tiene á menudo *enlutadas*, así se evitará los panadizos que dejan con frecuencia estropeada la mano.

Se lavará los pies con la mayor frecuencia posible, y así se evitará el ser molesto á sí mismo y á sus compañeros; pues limpiándolos siempre que la necesidad lo exija, se habrá precavido que exhale un olor infecto y repugnante, que es la causa principal de la adulteración del aire en las cuadras.

Si la transpiración es muy abundante, consúltese al Cirujano Mayor.

Cuando las uñas estuvieren demasiado largas, no se las quebrará con los dedos, porque sería exponerlas al uñero; se las cortará cortas, cuadrándolas, transversalmente y sin redondear los costados.

Nunca se dedica el suficiente cuidado al aseo de los órganos genitales y del ano, en extremo olvidados por permanecer ocultos y enteramente descuidados, á consecuencia de una mala concepción del pudor.

Se los lavará con agua y jabón diariamente, sin olvidar de quitar la secreción que se deposita entre el glande y prepucio. La fermentación de este producto irrita el glande, lo ulcera y abre la puerta á las enfermedades venéreas.

Para evitar que los fundillos de los calzoncillos de los soldados se hallen de una manera incorrecta, no será por demás aconsejarles que antes de dirigirse á los excusados se provean de papel.

En cuanto á las asentaderas requieren también prolijos cuidados especialmente las del jinete, si quie-

re impedir una interminable producción de furúnculos.

Baños fríos.—Como la natación es uno de los mejores ejercicios físicos, y muy útil para el militar, es preciso aprender á nadar.

Importa poco arrojarse al agua estando transpirando, pero conviene salir del baño así que se experimente cierto escalofrío. En todo caso, deberá vestirse con prontitud después de haberse enjugado ó sin esta precaución.

No es bueno bañarse solo para arriesgarse á nadar; y si se hace, póngase al alcance del puesto de natación todos los medios posibles de salvamento.

Cuando se está atacado de tos, indisposición de la garganta, dolor de costado, de malestar general, de cólicos, de diarreas, etc., se solicita del Cirujano ser exceptuado del baño.

III

Alimentación

¿Qué se debe beber?

La bebida ordinaria es el agua pura.

Mientras que el aguardientē, y en general todas las pociones espirituosas artificiales, son en extremo peligrosas para la salud, por el contrario, las bebidas naturales deben ser consideradas como favorables á la higiene.

La cuestión sobre el alcoholismo será expuesta detalladamente en el transcurso de las conferencias.

Comedores.—Se comerá despacio.

Es preciso no ensuciar las mesas y el piso de los comedores, dejando caer partículas alimenticias. Es del todo impolítico poner en el pan pedazos de carne ó de cualquier otra cosa para comer con la mano.

Nunca se beba en la copa ó vaso del vecino, ni se ocupe jamás su cuchara ó tenedor.

Haya prolijo esmero en el aseo de las redomas y garrafas de agua potable.

IV

En la cuadra

El hombre que goza de buena salud no tiene por qué escupir.

No se escupa en el suelo, porque es sucio y dañino á los compañeros; por lo demás, no debe faltar en cada local una ó más escupideras según su extensión.

El que escupe en el suelo siembra las enfermedades á su inmediación, y agrava á la que tiene predisposición.

Fumar en la cuadra es infectar el aire, é incitarse á escupir en el suelo.

Se duerme con la cabeza descubierta, y hay que abstenerse de cubrirse con el paño.

Jamás debe guardarse la ropa sucia debajo del colchón ó de la cama.

No admite excusa el acostarse con zapatos sobre las frazadas.

Tampoco debe acostarse con calzoncillos y calcetines.

No se debe cepillar los vestidos ni el calzado dentro de la cuadra.

Evítese los cantos y los juegos ruidosos, déjese dormir tranquilamente á los camaradas. El reposo nocturno no es suficiente para restaurar las fuerzas perdidas en las fatigas del día, y precisa estar listo á soportar, en buenas condiciones, las del siguiente día.

Al regreso del ejercicio, si se está

mojado, ya sea por el sudor ó por la lluvia, cámbiese inmediatamente de vestidos, cerrando de antemano las ventanas mientras dure esta operación, con el fin de no exponerse desnudos á una corriente de aire.

Letrinas, urinarios. — Fácil es comprobar el inexcusable desenfado con que gran parte de la población hace sus necesidades. Al entrar en una letrina pública, lo que se presenta á la vista es un orificio, dispuesto al medio para depositar allí las materias fecales.

Debe usarse verdaderos excusados. Toda transgresión á este respecto acarrearía, tanto á sí mismo como á los compañeros, males irreparables.

La fiebre tifoidea se transmite de hombre á hombre por intermedio de los excrementos. Estos son peligrosísimos; contienen el germen tifóidico desde el principio de la enfermedad, cuando el que comienza á sentirse enfermo se cree atacado de un simple malestar pasajero. Son también nocivos después de la enfermedad; cuando el convaleciente recobra su vida normal se puede

considerar como inmune, y entonces no hay riesgo de que vuelva a infectarse, pero puede contagiar a los que le rodean.

En uno y otro caso, si un tifóidico desaseado no toma en los excusados las más elementales precauciones de limpieza, expone á los que los ocupen después de él á pisar en sus deyecciones; algunas partículas de ellas quedarán pegadas á las suelas, y de ese modo serán transportadas á la cuadra en donde se secarán, se desprenderán y se reducirán á polvo.

He aquí la simiente de tifoidea depositada próxima al terreno en que debe germinar: este terreno, no es otro que uno mismo. Estos excrementos pulverizados, como cualquier otro polvo van á revolotear de derecha á izquierda, impulsados por las corrientes de aire, cambiando de sitio entre los habitantes y los muebles. Ese polvo irá á caer en el pan, en las manos, en la cuchara, en las narices, en la garrafa de agua.

El microbio está ahí; por todas partes acecha; el itinerario que empleará para envenenar, es lo de menos; se coma, se beba, se res-

pire, él entrará en un cuerpo humano, en muchos otros: así se hallará constituida una epidemia de fiebre tifoidea.

El mismo mecanismo da origen á las epidemias de viruelas, disentería, fiebre amarilla, etc.

Se tendrá suma prolijidad en no ensuciar las letrinas, ni orinar más en los rincones de los cuarteles, aprovechando no ser visto por un clase; pues, la orina de los enfermos es tan maligna como los excrementos.

Hay que investirse de la suficiente autoridad para impedir á los compañeros orinar donde quieran, sobre todo por la noche en que por negligencia de ir á los excusados, se oran en los patios, y no faltará quien lo haga en la propia cantimplora.

V

En marcha, en las maniobras

Durante las marchas se tendrá la precaución de no respirar por la boca, para que el polvo no se introduzca directamente en los pulmones;

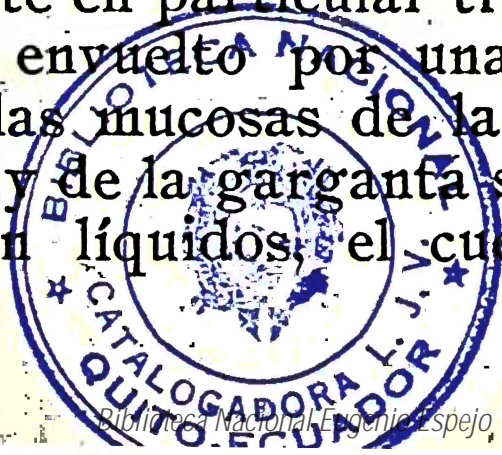
igualmente en el invierno, para no poner el aire muy frío en su contacto. Con esto se evita las enfermedades de las vías respiratorias.

Respirando por la nariz se obliga al aire frío á calentarse en el trayecto de los conductos nasales, y á despojarlo del polvo.

En los altos no se debe acostar en el suelo boca abajo y en el sol, porque la tierra esta más caliente que el aire ambiente. Tampoco en la sombra, porque sobrevendría el enfriamiento del vientre. Lo más práctico es sentarse en las orillas del camino.

Al arribo á la etapa en verano, si se hace alto en campo raso, por el contrario, respírese á boca llena, bébase el aire. El organismo lo necesita para vivificar la sangre y para desembarazarla mejor de todos los residuos acumulados por el esfuerzo muscular.

Durante la marcha la sed es viva, el infante en particular transpira y camina envuelto por una nube de polvo; las mucosas de la nariz, de la boca y de la garganta se secan y reclaman líquidos, el cuerpo todo



aspira á restaurar el agua que ha perdido por el sudor.

¿Se debe ahogar la sed?—No.

En las condiciones ordinarias, el organismo no reclama tanto el agua como las mucosas que necesitan refrescarse y deshacerse del polvo que las tapiza.

Se bebe siempre en demasía por el agrado que proporciona la deglución de un líquido, en especial cuando está fresco. Se bebe más de lo necesario para prolongar la sensación de frío, se hincha el estómago, al bienestar sucede la pesantez, una abundante transpiración deprime las fuerzas y las piernas se aflojan.

Bébase á pequeños tragos, á largos intervalos, gargarícese de vez en cuando, humedézcase simplemente la boca, la laringe; hágase lociones en la cara con una esquina del pañuelo embebido en el agua de la cantimplora. Así se combatirá ventajosamente la sed y se quedará fresco y expedito.

No se beberá agua fría estando sudando porque se puede morir; conténtese con agua ligeramente fresca.

No debe tomarse aguardiente.

Los casos mortales de insolación, se observan más frecuentemente en los soldados que han hecho uso de bebidas alcohólicas.

La jornada ha sido pesada, se ha llegado al acantonamiento; terminadas las obligaciones del servicio, se ocupará de lo siguiente:

El primer cuidado será para sí mismo y para la salud;

Se procederá á las abluciones. Desnudo hasta la cintura, se desembarazará el cuerpo de los sudores del camino, y buscando un lugar apartado al abrigo de las miradas, se hará lo mismo con la mitad inferior del cuerpo;

Cuando se haya terminado esto, se sentirá bienestar, el que seguirá y demostrará que esta simple práctica alivia la fatiga que deprimía á la llegada.

Hecho esto, el soldado queda libre hasta la hora de comer; la casa de posada le atrae, le ofrece su sombra, un asiento (del que está desprovista la granja que ha sido asignada como alojamiento) y numerosas botellas de atrayentes colores.

Aunque es mucho exigir, aconsejaría que no penetre á tales cantinas.

Podría tolerarse el uso de la cerveza y otras bebidas fermentadas, como la chicha, el guarapo, etc.; aunque so pretexto de que son higiénicas, conducen casi siempre al abuso.

El mejor refrigerante, la mejor bebida es la infusión caliente de café, té, tila, etc., á elección.

Parecerá un consejo extravagante prescribir bebidas calientes cuando se está abrigado, sobre todo á aquellos que toman licores fuertes después de comer.

Ciertamente, beber caliente, muy caliente, es la práctica ordinaria de los árabes, y su experiencia manifiesta que tiene su razón.

Puede ensayarse desde luego y criticar después. En efecto, no produce la sensación agradable y fugaz que acompaña á la deglución de una bebida fresca; pero después de una tasa de infusión, la sed desaparece y no queda la sensación desagradable de la boca pastosa y de la plenitud del estómago, que sigue á la absorción rápida de una simple botella de cerveza.

El té ó el café procuran á los músculos y á los nervios un estimulante adecuado.

Nunca se permanecerá por mucho tiempo en la taberna; pues el aire intoxicado por las emanaciones de los licores, el mal olor producido por el humo de los cigarrillos, la respiración y exhalaciones de multitud de personas, son condiciones nada favorables á la salud.

Llegada la noche no se andará vagando por las calles de la población; ni se entrará jamás en el acantonamiento con luz intensa, ni se encenderá fósforo para encontrar su puesto en la cuadra, ni se fumará.

Toda la noche se empleará en descansar, y nunca se tratará de burlar la vigilancia de los clases después del toque de retreta, para ir á pasar una parte de la noche en la cantina de la posada.

Varias teorías se han ideado sobre la manera de conservar los pies en buen estado. Sin entrar en detalles minuciosos mencionaremos dos prácticas antiguas, que merecen citarse y de las cuales conviene precaverse.

Tratamiento de las ampollas.—

Se aconseja algunas veces atravesar la ampolla en su base y en la parte de mayor diámetro con una aguja provista de hilo que no contenga grasa. El hilo se lo deja en forma de sedal y se lo corta de manera que sobresalga de cada lado de la ampolla. Así se piensa establecer un drenaje que evacuará insensiblemente el contenido de la vejiga.

Si el hilo está grasoso se vuelve impermeable y no responde al fin para el que ha sido recomendado. Si no está grasoso, sino simplemente sucio, lo mismo que la aguja, arrastran consigo, juntamente con el polvo, muchas suciedades.

Resultado: la ampolla, cuyo líquido estaba primitivamente virgen de microbios, se transforma en abceso.

Para curar una ampolla, es preciso:

1º Lavarse cuidadosamente con jabón los pies y las manos.

2º Calentar en la llama la punta de una aguja ó de un cortaplumas de acero.

3º Agujerear la ampolla en la circunferencia y aplastarla suavemente para esprimir el contenido.

4º Tener cuidado de no levantar la piel que forma la vejiga.

5º Vendar el pie con una venda limpia que se pedirá al enfermero del destacamento, lo mismo que un poco de vaselina para untar en la región.

—“No os lavéis los pies al llegar á la etapa, se recomienda á quienes les suda fácilmente las extremidades, porque el agua reblandecerá vuestra piel y al día siguiente marcharéis peor que la víspera”.

¡Cómo si en el transcurso de la noche los pies no tuvieran tiempo de secarse! El sudor más profuso se seca perfectamente bien durante el sueño, y por qué no el agua del lavado que ya no existe después del enjugamiento?

Lávese los pies después de cada marcha con agua y jabón, y frótese los sin miedo.

Así se preservarán de las erupciones causadas por la acritud del sudor; se conservará mejor la integridad de la piel, de las extremidades inferiores, puesto que quedará libre del ácido sudórico que la habría atacado toda la noche. Así se evitarán las fisuras tan dolorosas que

se producen en los pliegues de flexión de los dedos del pie, que son debidas al hendimiento de la epidermis endurecida en su superficie, por una capa rígida formada por la desecación del sudor y de las células epidérmicas desprendidas del pie.

Lávese los pies; si conviene cúbraselos con una sábana, y al siguiente día la piel estará flexible, reposados los órganos, secados en buenas condiciones y untados á continuación con los ingredientes de que se pueda disponer, como suitina, filópodo, etc. y no habrá nada qué temer.

Estas reglas parecen las más adecuadas para la buena conservación de los pies, que son la primera arma del infante.

Alimentación.—Durante las marchas los alimentos se distribuirán por lo general como sigue:

Al levantarse: café con agua.

En el almuerzo: alimentos preparados la víspera y llevados en el morral (carne fría) completados con un plato caliente y succulento guisado en el mismo sitio, y además una

tasa de café, en el momento del gran alto.

En la merienda: sopa de carne, carne, legumbres, con las variantes ó suplementos según la ingeniosidad y los recursos de la compañía ó escuadrón.

Debiéndose producir el esfuerzo más grande por la mañana, no hay que conformarse sólo con la ración de café antes de la partida. Como el cazador, el turista y el labrador, el soldado deberá comer un alimento sólido antes de cerrar su mochila. Los menos favorecidos de la fortuna, mojando el pan en el café, y los demás, proveyéndose en el lugar ó en la cantina lo que pueda constituir una comida sustanciosa.

Es cosa averiguada que un motor debe cargarse tanto más de combustible cuanto es mayor el esfuerzo que tiene que rendir.

Aliméntese, pues, la máquina humana proporcionalmente al trabajo que debe efectuar, y antes de partir tómese carbón en forma de alimentos que sostengan el estómago. Mejor dicho, equilibrese las provisiones con los desgastes, porque la in-

tegridad del organismo no permite sin peligro las variaciones exageradas en un sentido ó en otro.

Hay déficit exagerado en los ejercicios de la mañana si se contenta sólo con café. Este estado de inanición relativa y repetida, es una causa considerable de depresión orgánica que se traduce por la aparición rápida de la fatiga, del malestar, de las tendencias al desfallecimiento y algunas veces de la pérdida del conocimiento.

Si la falta de equilibrio se prolonga, á la larga se producen alteraciones materiales y modificaciones funcionales de los órganos. Poco á poco se organizará la decadencia física que prepara el terreno á todas las enfermedades infecciosas, en particular á la tuberculosis pulmonar.

Es necesario, pues, tomar un alimento sólido al levantarse. La merienda deberá asimismo ser copiosa; sin exceso para reparar las pérdidas; la comida más ligera será la del medio día.

La necesidad de comer es tanto más imperiosa en el almuerzo, cuan-

to más insuficiente haya sido el desayuno. Se traga sin triturar, no se da tiempo á la masticación, se bebe mucho, y al fin de la comida el vientre está tenso con la sensación penosa de la plenitud; la cabeza está pesada, la digestión es tanto más difícil cuanto que á menudo se reanuda la marcha y la sangre que debía fluir en masa al estómago es atraída á los músculos para su funcionamiento.

Para andar es necesario entonces desarrollar un esfuerzo considerable; la máquina obedece á su pesar, y si sobreviene un sol fuerte no está libre de una congestión.

En el curso del itinerario, almuerzo frugal; y no olvidar que para caminar bien es conveniente mascar bien.

Según la mejor opinión, no habría sino ventajas en que el soldado comiera la víspera la carne fría destinada á completar el almuerzo y en éste se contentará con el *plato caliente y sustancioso* preparado durante el gran alto y con la ración de café.

Podría añadirse que el acostum-

brar á los soldados á consumir la víspera una comida abundante, en el regimiento, sería una ventaja social.

El día en que el obrero haya adquirido la costumbre de comer por la mañana, no irá más al trabajo con el vientre vacío y no pretenderá buscar fuerzas ficticias sobre el mostrador del tabernero para poder desempeñarse en su oficio. La copita de la mañana habrá desaparecido; las copitas *habrán muerto* debiera decirse, y con esto, hecho á la clase obrera un inmenso servicio cuyos incalculables beneficios se pueden entrever. Se habrá dado un golpe funesto al alcoholismo; el trabajo efectuado será de mayor rendimiento; se habrá contribuido á aumentar la riqueza y á levantar las fuerzas nacionales,

Llévese consigo los víveres de reserva destinados al consumo mientras duren las maniobras. Consérveselos con cuidado, no se los abandone, no se coma el bizcocho ni las conservas para disminuir el peso de la mochila; pues, quien esto hiciere se encontrará desprovisto el día en

que, contando con esta reserva, no haya distribución de rancho y se expondrá uno ó dos días á ayunar por la fuerza.

En los desplazamientos se encontrará frecuentemente en presencia de aguas sospechosas; porque es cosa sabida que la fiebre tifoidea es ocasionada, las más de las veces, al consumo de agua sucia.

Importa, pues, que en el curso de las maniobras se ponga particular atención en no hacer uso sino de agua irreprochable.

En el acantonamiento no se empleará sino la de las bombas, pozos y depósitos, sobre los que habrá puesto la policía del campamento este letrero:

“Agua buena para beber”

QUITO-ECUADOR

De allí solamente se irá á proveer.

Nunca se debe emprender la marcha sin haber llenado la cantimplora.

No se beberá agua de los arroyos, de los pantanos y de los pozos en cuya proximidad se encuentre un es-

tercolero; el menor uso de estas aguas puede ocasionar la muerte.

No se fiará de los informes dados por los propietarios de los pozos; porque cada uno de ellos asegurará poseer el agua más fresca y más buena del lugar.

No se ensuciará jamás el agua de los arroyos con las deyecciones.

Y allí, como en guarnición, no se sentará á la mesa sin haberse lavado primeramente las manos.

Consérvese intacta la moral militar, sin desalentarse; los buenos andadores *bromean* en todo el camino, no toman en cuenta el peso de su mochila y distraen bastante á sus aparceros para hacerles olvidar su carga.

Es permitido charlar, tararear aires populares, pero no gritar, porque se gastaría inútilmente una parte de las fuerzas.

No se debe dejar pasar desapercibidas las particularidades de la comarca. Distraída la atención hará parecer el camino menos largo y la mochila más ligera; por esta razón, la marcha en montaña es menos fatigosa que en campo raso.

VI

Del vestido

Cuando un recluta fuere conducido al almacén para que reciba y *palpe* sus vestidos, no eligirá un kepis que se adapte exactamente á su cabeza, se estrecharía con el uso, debe escoger uno que sea algo holgado.

No debe recibir la blusa, la guerrera ni el capote sino le quedan absolutamente bien, sin molestia ni compresión de ninguna clase.

Cuidará de que su porte sea siempre marcial.

Es menester que el aire pueda circular debajo de los vestidos, con tanta mayor razón cuanto que el soldado está oprimido frecuentemente por numerosas correas: cinturón, mochila, cantimplora, morral; hay necesidad de que tenga entera libertad en sus movimientos.

Se le enseñará cómo debe conservar bien estas prendas.

Atenderá á la limpieza de la ropa blanca como á la del cuerpo, funda-

do en las mismas razones expuestas respecto del aseo individual.

El pañuelo no debe emplearse en otro uso sino para el cual está destinado. Hay individuos que se sueñan con los dedos.

La ropa blanca debe cambiarse al menos una vez por semana. Cuando la ropa sucia no se envía inmediatamente á la lavandería, se ha aconsejado que se la seque, doble y empaque; pero si los recursos lo permiten es mejor remitirla cuanto antes á una lavandera de la ciudad y aprovechar un día desocupado para lavarla.

Procurará tener dos corbatines.

Antes de su ingreso al servicio se proporcionará calcetines y pañuelos en número suficiente.

Llévese siempre un cinturón de lana sobre la piel.

Que no se descuide de la buena conservación de sus calcetines (muchos hay que no los hacen componer oportunamente y los usan hasta dejarlos inservibles), y que procure cambiarlos con frecuencia.

El calzado deberá ser dos centímetros más largo que los pies y sufi-

cientemente anchos para permitir el libre movimiento de los dedos sin comprimirlos ni montarlos; no debe tampoco apretar el talón. Si tuviere botines que le incomoden, procurará reemplazarlos con otros mejores,

Limpia el calzado interiormente con un trapo continuamente para quitar el polvo y los residuos de la transpiración:

Jamás se pondrá el calzado de sus compañeros.

VII

En la ciudad

Para la mayor parte de los reclutas, la entrada al cuartel es la época de su emancipación. Ojalá supieran aprovechar los buenos ejemplos dados por sus padres, y no creer que para ejercer el primer acto del ciudadano, es indispensable instalarse frente á un vaso de aguardiente con un cigarro en la boca.

Si no tuvieran parientes ni amigos en la localidad, indudablemente

se dirigirán á un café, en donde encontrarán luz y calor.

Conviene huir de las tabernas de mala apariencia, muy numerosas en las inmediaciones de los cuarteles, en las que fácilmente se puede envenenar con los productos falsificados. Importa no dejarse engañar por las miradas de las sirvientas, listas á todas las complacencias y con las cuales cuentan los fonderos para atraerse clientela; pues nada raro es contraer enfermedades vergonzosas. Tampoco se debe estar en contacto de los parroquianos sospechosos que frecuentan semejantes guaridas, por cuanto se exponen á serios compromisos y á aventuras que podrían acarrearles muy tristes consecuencias.

No es por demás inculcar la sobriedad y la abstención de los licores fuertes, de los aperitivos que no abren el apetito, pero sí las tumbas, y de los digestivos que sólo sirven para perturbar las funciones del estómago.

Pero se dirá: una copa de licor no podrá hacer daño. Es indiscutible que el alcohol es un veneno, ahora

bien ¿dejará de ser veneno porque la dosis sea menor?

Las bebidas llamadas higiénicas preferentemente el café, el té y aún la cerveza, pueden reemplazar con ventaja á los tóxicos alcohólicos, y nadie será tenido en menos porque pida un vaso de jarabe.

Si un militar encontrase á sus compañeros en estado de embriaguez deberá socorrerles, ponerles en la imposibilidad de dañarse mutuamente ó de molestar al prójimo, ocurrir por un antídoto á la botica más próxima, para procurar su restablecimiento, y por último, conducirlos á la cama.

VIII

En el Ferrocarril

Obsérvese escrupulosamente el anuncio que prohíbe fumar y escupir en los coches del ferrocarril.

No se entrará en los departamentos del wagón en que se encuentren personas que por su aspecto, y por las precauciones de que se rodean se hacen sospechosas de enfermeda-

des. Se podría contraer graves afecciones contagiosas y transmitir las á la familia y á los compañeros.

Téngase siempre el uniforme correcto. Exhibirse con el pecho descubierto es no solamente incompatible con la dignidad personal, sino aun expuesto á resfriamientos, á enfermedades de la garganta, del pulmón y de los intestinos, al reumatismo y á las neuralgias.

No se sacará la cabeza por las ventanillas de los carros, porque es muy fácil herirse los ojos con las escorias escapadas de la locomotora, que producen inflamaciones muy dolorosas y necesitan á veces la intervención del Cirujano.

Si se obtiene permiso, no se hará uso de él para llevar botellas de licor, sino alimentos sólidos de la casa que variarán y aumentarán los menús cotidianos.

IX

Enfermedades venéreas

Todas las enfermedades venéreas son graves, inclusive la blenorrea-

gia, la que ha sido calificada algunas veces de bagatela, y hay personas que se manifiestan muy ufanas de haberla contraído, por creerse en posesión de un signo innegable de virilidad.

Un gran peligro amenaza al joven soldado que por primera vez entra en los grandes centros sociales: las enfermedades venéreas.

Las enfermedades venéreas, verdadero azote, están propagadas por todas partes; cada Cuerpo de tropa un tributo más ó menos pesado. Como hemos dicho, todas son graves, aun la blenorragia tanto en el presente como en el porvenir; pueden determinar complicaciones que arruinan al hombre; reumatismo, oftalmia; etc., (y le arrastran hasta el sepulcro), enfermedades del cerebro y de la médula espinal. Favorecen el desarrollo de todas las otras afecciones y sobre todo de la tisis pulmonar; en fin, son un obstáculo á la formación de la familia, como que el contagio es permanente por muchos años y pueden transmitirse á la mujer y á los hijos. Importa, pues, evitarlas en vista de

argumentos tan concluyentes.

Consejos á los enfermos.—Contraer una enfermedad venérea no es una falta sino una desgracia, que es menester repararla lo más pronto posible. Pues, á todo hombre le sobreviene una lesión cualquiera; pero, por insignificante que parezca, debe presentarse sin demora á la visita médica. Esperar no serviría sino para agravar el mal ó para retardar su curación.

Cuando los clases descubran que hay algunos individuos enfermos, es de su incumbencia conducirlos de oficio á la visita médica.

El tratamiento de los afectados de esta clase de dolencias en el Hospital tiene por objeto:

- 1º Asegurarles un tratamiento regular y metódico;
- 2º Evitarles toda fatiga;
- 3º Disminuir el peligro de complicaciones y abreviar la duración de la enfermedad;
- 4º Ponerles en la imposibilidad de convertirse en agentes de contagio.

Nunca se recomendaría lo suficiente á quienes corresponda, no

escuchar los cuentos de los cuartereros, ni dar crédito alguno á los anuncios que llenan la cuarta cara de los periódicos, ni confiarse jamás de los empíricos ó como ellos se titulan especialistas, quienes explotan sin curar.

Recomendaciones especiales y consejos concernientes á la sífilis.

—La sífilis se trasmite por contagio directo. Es de mucha más frecuencia de lo que ordinariamente se cree el uso de objetos ó vestidos que han servido á una persona sifilítica: navajas, vasos, cucharas, cigarros, plumas, lápices, cepillos de dientes, pantalones, camisas, servilletas, guantes, instrumentos de música, etc. La transmisión por el contagio es bastante frecuente.

En consecuencia el sifilítico debe abstenerse, ya que es portador de accidentes (granos, placas mucosas etc.), de abrazar á los amigos y á los parientes, debe evitar hacer uso de los objetos destinados al servicio personal de aquellos con quienes vive, ó prestarles los objetos que le pertenecen.

X

Del alcohol

¿Sabéis lo que bebe este hombre en ese vaso que vacila en su mano temblorosa?

Bebe las lágrimas, la sangre y la vida de su mujer y de sus hijos. (Lamennais).

El alcohol hace en nuestros días más estragos que la peste, el hambre y la guerra. (Gladstone).

De cualquier manera que se le considere, el alcohol es un veneno, el alcohol, he ahí al enemigo. (Sarcey).

Todos los aperitivos son drogas y venenos.

Es una necedad el tocarlos, es una gran desgracia el habituarse á tomarlos.

Comprar alcohol es comprar la muerte.

El alcohol paraliza el cerebro, el alcoholizado no ofrece resistencia á las enfermedades.

El alcohol no favorece la digestión.

Desconfíese de la copita de la mañana, mata el cuerpo y el alma.

El alcohol no da fuerzas: jamás se le ha venido á las mientes á un agricultor mezclar con alcohol la ración de sus bueyes, y sin embargo los músculos de los animales tienen la misma constitución, la misma estructura y el mismo funcionamiento que los nuestros.

El alcohol no nutre: el alimento es una sustancia que, bajo la influencia de la digestión, es descompuesta en cierto número de principios de los que pueden apropiarse los órganos para reparar sus pérdidas; pues el alcohol no es descompuesto; se le encuentra en el hígado, en los nervios, en los músculos tal cual es; el olor de la respiración de los bebedores demuestra superabundantemente que se elimina en especies.

El alcohol no calienta: los guías andinos no toman alcohol, los exploradores de las regiones polares no lo consumen. Tómese un termómetro antes y después de haber ingerido una copa de alcohol, y se verá que el termómetro no ha subido.

El alcohol es el más formidable agente de la degeneración de la especie humana y la causa más habitual de la tisis pulmonar y de la locura; es el autor de los ultrajes á las buenas costumbres; es el factor de los golpes, de las heridas y de los asesinatos.

Todas las bebidas alcohólicas son peligrosas y más aún si son consumidas en ayunas ó entre las comidas, mejor dicho, cuando el estómago está vacío.

El alcohol es la causa para que el soldado cometa las faltas más graves contra la disciplina.

Los aperitivos: ajeno, amargos, vermouth, bitter, que contienen, mezcladas con el alcohol, esencias que les dan su sabor particular, transforman al hombre en un loco peligroso.

El ajeno conduce á la muerte del mismo modo que un veneno rápido: juega ampliamente con el desgraciado que lo posee, lo degrada poco á poco, lo envilece, le da la sensación de una energía inestable, transformada en seguida en delirante exaltación, lo conduce seguramente

ya sea á la prisión, ya sea al asilo de alienados ó al cementerio.

Llega fatalmente á alcoholizarse una persona que bebe todos los días aguardiente ó bebidas que contienen alcohol.

Se puede alcoholizar sin haber estado nunca en estado de embriaguez.

El alcohol cuesta á los contribuyentes, (prisiones, hospitales, manicomios, etc.) miles de pesos anuales,

No se debe dar oído á aquellos que conocen y se admiran de la salud de un viejo de ochenta años que después de tan largo tiempo haya absorbido por toda nutrición un litro de alcohol diario. Una excepción no altera la regla. ¿Se puede asegurar que la salud de este hombre sea tan brillante? Si es cierto que haya existido este hombre, no es menos evidente que ha habido muchos, que por haber abusado del veneno han acabado miserablemente su vida en la prisión, han agonizado lentamente en un manicomio ó en un hospital, ó que han caído muertos repentinamente derribados por la apoplejía.

XI

Del tabaco

El tabaco es un veneno: recuérdese del efecto producido por el primer cigarrillo.

El tabaco, entre otros, contiene un principio: la nicotina de la que tres gotas bastan para matar un hombre.

Fúmese con moderación. Ni en ayunas, ni muy cerca de las comidas no debe fumarse, y en ningún caso se imitará á los que lo hacen entre la comida. Fúmese al aire libre, porque la absorción del tabaco es menor que en un cuarto ó en un departamento.

El tabaco seco es preferible al húmedo: está menos cargado de nicotina.

No es bueno fumar el cigarro ó el cigarrillo hasta el extremo, arróje-sele cuando se haya consumido hasta la mitad, y aun sería de desear que se concreten á echar algunas bocanadas. Téngase la precaución de no volver á encender un cigarro

ya usado, porque es más acre y porque contiene más nicotina.

El cigarro es superior al cigarrillo, pero ambos son superiores á la pipa.

Jamás se pondrá en práctica la detestable costumbre de fumar un cigarro ó un cigarrillo alternativamente entre dos personas, porque se expondría á ciertas enfermedades contagiosas, que envenenarían y abreviarían la existencia. Húyase del rapé que no ofrece ningún encanto, y abandónese el tabaco de mascar á la gente de educación rudimentaria.

Desconfíese también de los tabacos baratos y de los tabacos falsificados. En los tabacos falsificados se han encontrado hojas de nogal ó de col que se ha hecho fermentar con zumo de ají y orinas, y aun materias fecales, á fin de darles el tono y el picante. La falsificación del rapé es mucho más variada y también infecta.

Séparse, por último, que siempre es posible, no siendo demasiado tarde, romper aun bruscamente con esta costumbre funesta, sin que esto motive ningún accidente.

XII

Ultimos consejos

Para terminar, observaremos que hay dos prácticas de las cuales conviene abstenerse.

La del buen soldado, la del demasiado bueno que, aun cuando se halle enfermo, no quiere interrumpir su servicio y menos decidirse á presentarse donde el Cirujano sino á la fuerza.

La del mal soldado que para eludir el servicio, para escapar á las consecuencias de una falta á sus obligaciones, se finge el enfermo.

En esto, como en otras cosas, el bien está en el justo medio.

Si realmente está enfermo no se vacilará en presentarse al médico, y en su ausencia al ayudante de turno, quien atenderá á los primeros cuidados.

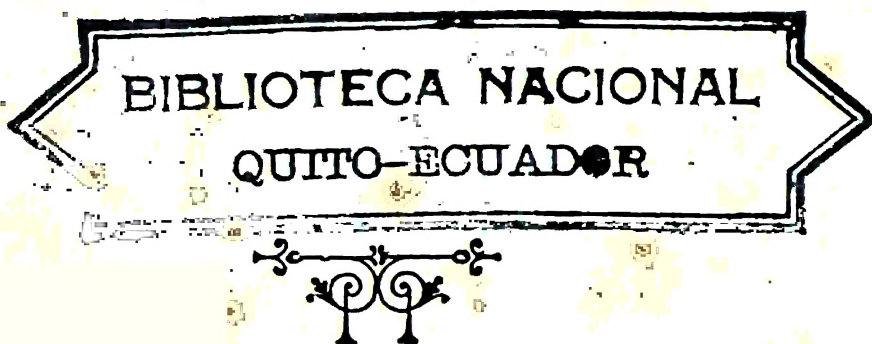
No se diga jamás: *Eso no es nada, eso pasará ya*, porque el tiempo perdido podría pagar demasiado caro. Esperar mucho, es á veces transformar en enfermedad mortal una

dolencia que, atendida á tiempo, habría desaparecido fácilmente.

Si se ha cometido una falta no se vaya á hacer del médico un antemural intentando sorprender su buena fe por la exposición de síntomas imaginarios; téngase más dignidad personal para saber arrostrar las consecuencias de las faltas que se podrían haber cometido.

El Cirujano carece del tiempo necesario para asistir á los verdaderos enfermos.

El médico es accesible en todo tiempo y lugar, si existe algún secreto que confiarle búsquesele en su casa; pues su buena voluntad, su abnegación y su saber están á la disposición de todos los de su dependencia.



INDICE

	PAGS.
Introducción.....	5
I.—Entrada al servicio.....	7
II.—En el cuartel.....	8
III.—Alimentación.....	15
IV.—En la cuadra.....	16
V.—En marcha, en las maniobras..	20
VI.—Del vestido.....	35
VII.—En la ciudad.....	37
VIII.—En el Ferrocarril.....	39
IX.—Enfermedades venéreas.....	40
X.—Del alcohol.....	44
XI.—Del tabaco.....	48
XII.—Ultimos consejos.....	50

