

INSTITUTO DE REFORMAS SOCIALES

SECCIÓN SEGUNDA

CARTILLA HIGIÉNICA DEL OBRERO Y SU FAMILIA

POR

JOSÉ GONZÁLEZ CASTRO

INSPECTOR REGIONAL DEL TRABAJO

Obra laureada por la Sociedad Española de Higiene.



01-69660

MADRID

SOBRINOS DE LA SUC. DE M. MINUESA DE LOS RÍOS

Miguel Servet, 13. — Teléfono M-651.

1917

INSTITUTO DE REFORMAS SOCIALES

SECCIÓN SEGUNDA

CARTILLA HIGIÉNICA DEL OBRERO Y SU FAMILIA

POR

JOSÉ GONZÁLEZ CASTRO

INSPECTOR REGIONAL DEL TRABAJO

Obra laureada por la Sociedad Española de Higiene.



MADRID

SOBRINOS DE LA SUC. DE M. MINUESA DE LOS RÍOS

Miguel Servet, 13. — Teléfono M-651.

1917

Al Excmo. Señor

D. José Marv y Mayer

*Presidente del Instituto Nacional de Previsión,
Jefe de la Inspección del Trabajo
y de la Sección segunda del Instituto de Reformas Sociales,*

Respetuosamente,

José González Castro.

CARTILLA HIGIÉNICA DEL OBRERO Y SU FAMILIA

A MODO DE PRÓLOGO

Lector: En estas páginas que te ofrezco hallarás unos cuantos preceptos que, si los cumples, verás tu vida y la de los tuyos garantizada contra las mil asechanzas que te amenazan de continuo.

Si eres obrero, bastante haces con atender a tu trabajo y a la educación de tus hijos, y sería necio pretender que te ilustrases, compulsando obras extensas en materias importantes para tu sano y honesto vivir. Mejor es que te demos, en dosis concentradas, aquellas enseñanzas que otros hayamos adquirido con ocasión o motivo de nuestra profesión. Y así, yo me propongo decirte lisa y llanamente, sin entrar en discusiones estériles, lo que entiendo que mejor conviene a tu salud, a tu bienestar, a tu mejoramiento progresivo y al de tu familia.

Todo lo que afecta a tu vivienda, a tu alimentación, vestidos, cuidado de tu persona, mujer e hijos, los accidentes de que puedas ser víctima, los primeros cuidados que requieren, y hasta la manera segura de adquirir una renta para la vejez o invalidez....., todo eso, que constituye tu vida, es de lo que quiero escribir de modo claro y sencillo, advirtiéndote de los males que te amenazan y de los bienes que obtendrás con sólo que me prestes atención y te dispongas a seguir mis consejos, que te prometo han de ser desinteresados y leales.

La tarea que me impongo es más difícil de lo que parece a primera vista, pues no debo olvidar que la pauta de vida que te marque ha de ser sobre un terreno esquilado y pobre, y que hemos de vernos obligados, en el curso de este trabajo, a intentar

repetir el milagro de los panes y los peces. Así lo exige la escasez de tus recursos, con los que, sin embargo, hemos de construir tu vivienda sana, cómoda y barata, esa casita hermosa en la que te esperarán los tuyos, con anhelo amoroso, cuando dejes el trabajo de cada día, y que hemos de hacer *tuya*, legalmente tuya y de tus hijos, si la muerte te rindiera.

Con tu corto jornal hemos de preparar comidas abundantes y nutritivas, aunque ello se te antoje un verdadero milagro. Hemos de hacer, por último, que tu vida y la de tus seres amados se deslice libre de enfermedades y miserias, radiante de dicha, felices, sanos y contentos.

¿Es mucho lo que te ofrezco? Ya verás cómo todo es posible. Escúchame, y pon tu voluntad fuerte en seguirme. Con eso basta para que yo me dé por satisfecho, y tú salvo. Verás.

La vivienda obrera.

¿No es verdad, lector obrero, que cuando pasas por delante de esas lindas casitas bañadas de sol, limpias, atractivas, con pequeño jardín rebosante de flores, experimentas cierta envidia, y que te considerarías dichoso si poseyeras una vivienda tal?

Pues ese sueño es perfectamente realizable. Y te aseguro más: te digo que eso *debe ser*.

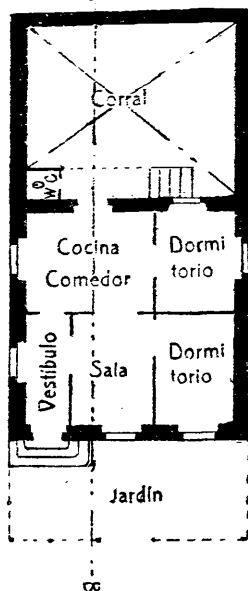
De cierto que a tus oídos ha llegado la noticia de que existe en plena vigencia una Ley que se llama de *Casas baratas*, que permite, con pequeño esfuerzo, adquirir una vivienda a todo obrero que formalmente se lo proponga.

No he de cansarte con la exposición del mecanismo de esa Ley, pues lo que de momento te interesa es que te diga cómo y cuándo puedes pasar de modesto obrero a la categoría de propietario, y a ello voy.

Se han constituido en muchas localidades—y de día en día se forman en mayor número—*Sociedades para el fomento y construcción de casas baratas*, para obreros principalmente.

Los terrenos para edificarlas los cede gratuitamente el Estado, Diputación o Municipio, por imposición terminante y expresa de la Ley, y, además, el Estado garantiza el interés al capital que

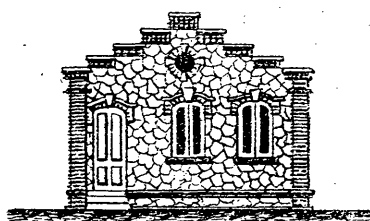
Planta única



PROYECTO DE CASAS BARATAS

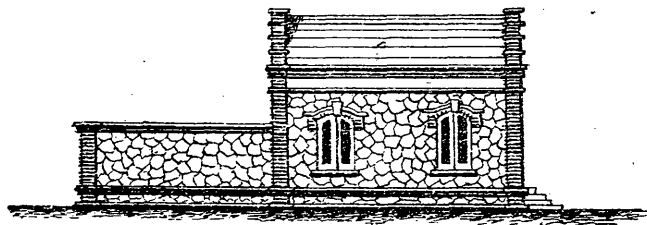
Escala 1: 200

Fachada principal

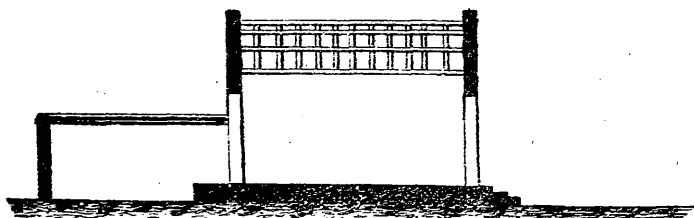


Tipo n.º 1

Fachada lateral



Sección por A. B.



inviertan esas Sociedades. Te quedarias asombrado si vieras los planos de esas casitas, trazados por arquitectos prácticos y conocedores del problema. Esos planos corresponden a varios tipos de casas, desde la más modesta a la más amplia y confortable.

Tomemos el tipo de la más económica, cuyo presupuesto es de 2.250 pesetas (plano del Arquitecto de Palencia D. Jerónimo Arroyo).

Esa casa, de la que te acompaño plano, es suficiente para un matrimonio y dos hijos o más. Para adquirirla puedes optar por varios procedimientos; pero el mejor es pagar mensualmente la renta, la amortización en veinte años y el seguro. Pues todo eso sólo te cuesta 12,26 pesetas al mes durante los veinte años, al fin de los que entras en plena y definitiva posesión de la casa. Pero si tuvieras la desgracia de morir antes de ese plazo, tus herederos son dueños inmediatos de aquélla, pues para ello pagas la prima de seguro, que va incluida en las 12 pesetas dichas.

Seguramente que en la actualidad pagas esa misma o mayor cantidad, sin opción a nada. Considera, pues, las enormes ventajas que te ofrece la nueva Ley, que un economista ilustre ha llamado *ley manirrota*.

Existen múltiples procedimientos para crear Sociedades de casas baratas, pero no entro en ello, por considerarlo innecesario. Lo que sí me interesa es que te des exacta cuenta de la importancia que tiene para ti y los tuyos la posesión de una vivienda higiénica.

Te disculpo y comprendo cuando, al salir de la fábrica o taller, buscas en el café o la taberna un poco de confortamiento, de luz y calor..... En tu cuartucho actual no hay sino lóbreguez, frío, humedad y ruina..... Y huyes de él, dejando en aquella mazmorra a tu pobre mujer, a tus niñitos, sufriendo la larga espera de su padre. Otra cosa sería si tu casa fuese limpia, alegre, clara, lugar de santo reposo, cien veces más apetecible que la taberna. ¿Y lo de ser tuya? ¿Y la seguridad de que, al morir tú, no se verán en el arroyo los seres que amas?

Pudiera decirte muchas cosas interesantes respecto a lo que es una vivienda insana para la salud. Nuestro gran Letamendi dijo, con hermosa frase: *Donde no entra el sol, entra el médico*. Así es. El sol es el gran desinfectante universal. La escrófula, la tuber-

culosis, las infecciones todas, se ceban en las viviendas miserables, oscuras, y sólo el sol es su mortal enemigo.

El día que goces de una vivienda higiénica, ya verás, obrero amigo, cómo te sientes otro hombre, más hombre, en la plenitud de tu fuerza y dicha, y te inspirarán profunda repugnancia y aversión los burdeles donde hoy derrochas salud y dinero y adquieres además funestos hábitos que, tarde o temprano, te aniquilarán.

De ti depende, de tu voluntad soberana.

Y si tú y tus compañeros deseáis conocer detalles sobre la forma de constituir una Sociedad cooperativa de casas baratas, acudid al Instituto de Reformas Sociales, o a sus agentes, y adquiriréis el convencimiento de que todo es hacedero, todo verdad y todo fácil.

Acudid, si queréis más detalles, a la obra preciada de D. José María Puyol titulada *Las casas baratas*, o leed la conferencia que dió en 1911, en la Escuela de Artes Industriales de Palencia, el ilustre propagandista D. Eugenio Madrigal Villada.

Ellos os pondrán en camino seguro del éxito.

* * *

Pero, en tanto llega ese ideal, bueno será que te advierta de algunos pormenores sobre la mejor vivienda:

1. Busca siempre las afueras de la población, mejor las alturas y laderas que los sitios bajos. Elige casa que esté bañada por el sol, al menos cuatro o seis horas. Que sea seca, que tenga fácil desagüe, que los techos sean altos, sin vigas ni anfractuosidades, de paredes lisas, blanqueadas con cal, los pisos de madera, sin junturas y con retrete inodoro.

2. El adorno de las habitaciones debe suprimirse. Esas colgaduras, tapices o papeles son focos de infección permanente y nido de gérmenes de enfermedades graves. Todo liso, todo sencillo, pues en ello está la verdadera elegancia, unido a la más alta conveniencia.

3. El dormitorio es, en la casa del obrero, el departamento más importante. Procura que sea amplio, sin alcobas, blanqueado con cal, destinando un cuarto para el matrimonio, con cubo

de aire en exceso, con grandes ventanas, luz directa, de preferencia soleada, sin cortinajes ni pabellones.

4. Presta gran atención a la cocina. Es el taller de tu mujer, y si el tiro del fogón es insuficiente, se desprenderá óxido de carbono, que lentamente irá envenenando la sangre de los que lo respiren, hasta causarles la muerte. Cuida mucho de que el conducto destinado a recibir las aguas sucias de la cocina posea *obturador hidráulico*, que impida el reflujo de gases fétidos. Cocina que no tenga las condiciones dichas, es un foco de infección permanente.

5. En punto a calefacción, la mejor es..... no tenerla, a no ser que el frío sea demasiado intenso. No bajando la temperatura de 14 ó 15 grados centígrado, debe prescindirse de calefacción. En los dormitorios, de ningún modo debe establecerse, pues a lo más, si el frío es grande, se puede recurrir a sencillos caloríferos de agua caliente, como botellas u otros recipientes.

6. El alumbrado actual es generalmente eléctrico, y carece de peligros. El de petróleo es menos peligroso que el de acetileno, y todos deben tener pantallas que eviten la viveza excesiva de la luz. No hay que olvidar que, fuera del eléctrico, los demás contribuyen en gran parte a viciar la atmósfera.

7. No olvides que el sol es el amigo de los pobres. Ábrele siempre tus ventanas y baña la casa en sus rayos de oro. El sol regenerará tu sangre, y así puede explicarse el vivir de tantos infelices campesinos cuya ración alimenticia es insuficiente a todas luces para su sostenimiento. El milagro lo hace el sol, el sol piadoso, que acaricia su cuerpo constantemente.

Alimentación.

Amigo obrero: El hombre pierde al día unos 20 gramos de ázoe o nitrógeno y 310 gramos de carbono. Es menester reintegrar al organismo de esas pérdidas, y a ello subviene la alimentación.

En casas con peculio bastante, nada más fácil; pero en la tuya, donde el vivir ha de regularse al modesto jornal, la cuestión ofre-

ce grandes dificultades, aunque dominables. Es tu voluntad la que ha de resolver el problema.

A nada práctico conduciría que te hablase de albuminoides, grasas e hidratos de carbono. Lo que te interesa saber es cómo has de alimentarte con el menor gasto posible.

A eso voy. Tu alimentación ha de tender a proporcionarte una cantidad de energía que equivalga a la pérdida de fuerza viva de tu organismo. Además, en tus hijos hay que atender al crecimiento.

Lo que tú necesitas como alimentación diaria va expuesto en el cuadro que sigue, y el coste, que actualmente es muy elevado, por las circunstancias de la guerra. Las cantidades son, por individuo adulto:

ALIMENTOS	Cantidades.	Precios.
	<i>Gramos.</i>	<i>Pesetas.</i>
Pan	500	0,20
Carne	250	0,45
Leche	125	0,05
Legumbres frescas	600	0,10
Legumbres secas	50	0,10
Feculentos	100	0,03
Azúcar	50	0,05
Aceite o manteca	40	0,10
TOTAL		1,08

Resulta que el coste de alimentación normal es hoy de 1,08 pesetas por individuo, y, suponiendo que la familia conste del matrimonio y dos hijos, tendremos que, sólo en alimentación, deben invertirse 4,32 pesetas.

Las cantidades de albúmina encerradas en esa alimentación son de unos 120 gramos, 494 de hidratos de carbono y 70 de grasas.

Tal gasto es insostenible en la inmensa mayoría de los hogares obreros, donde los salarios apenas pasan de 3 pesetas, habiendo muchísimos que no llegan ni a las 2. Y hay que descontar el domingo, día en que come la familia y no percibe jornal.

No hablemos del obrero agrícola, que gana en invierno 1,50 ó 1,75 pesetas, cuando más, excepto los días de lluvia, que son muchos.

Suponiendo el jornal medio de 3 pesetas, tenemos que sólo en alimentación existe un déficit de 1,32 pesetas. Agreguemos a éste renta de casa, calefacción, o, cuando menos, combustible para la cocina, alumbrado, ropa y gastos menudos del jefe de familia, y veremos la imposibilidad de vivir normalmente ésta.

El déficit alimenticio ha de expresarse forzosamente en la falta de vigor del obrero, en la demacración constante y progresiva de la mujer, en el raquitismo y empobrecimiento de los hijos, en la anemia, tuberculosis, en esas múltiples enfermedades, por deficiencia nutritiva, que acaban lentamente con la raza.

Declaro sinceramente mis dudas y perplejidad ante el problema, y, sin embargo, fuerza es ir en derechura de su resolución, otorgando al obrero medios suficientes para su vida normal.

Y hay que advertir que no anotamos ni un solo céntimo para alcohol, tabaco y otros gastos, no sólo superfluos, sino altamente dañinos.

He escrito la palabra alcohol, y, haciendo un inciso, me ocuparé de cuestión tan trascendental.

El alcohol es tenido por muchos pobres obreros como poderoso estimulante sin el que no pueden trabajar. Así es, por desgracia. Quisiera poder trazar una página sobria, sincera y fuerte, que expresara mi hondo sentir en el asunto, y si tal lograra, me consideraría dichoso.

El alcohol, en cualquiera de sus formas, vino, aguardiente, licores, *es el gran enemigo del obrero*. Esas fuerzas que de momento adquiere ingiriendo el alcohol es a costa de latigazos que da el gran veneno al organismo. En tanto dura su acción, todo va bien; pero cuando se ha quemado en los tejidos orgánicos, viene forzosamente la depresión física e intelectual, acompañada de enorme malestar, y para hacerle desaparecer es preciso ingerir nuevas dosis de alcohol. Y he ahí cómo, sin darse cuenta, queda el obrero encerrado en brutal círculo de hierro, en el *hábito funesto*, del que difícilmente se librará de por vida, a menos que sinceramente quiera salvarse. Su vivir será una continuada pesadilla. Al principio, todo marchará a placer. La bebida le pro-

porciona fuerzas, contento y bienestar. Pero el traidor veneno no perdona. El hígado sufrirá lenta y continua inflamación; el cerebro, excitado siempre, acabará por desquiciarse; el sueño será un cruel tormento, con pesadillas terroríficas; el estómago, pervertido, inflamada su mucosa, no tolerará alimentos, y, trastorno tras trastorno, verá el infeliz obrero rota su vida, aniquiladas sus fuerzas, deshecho su antes feliz hogar, sin que le quede otra perspectiva que el hospital, el manicomio o el presidio.....

Te juro, amado obrero, que no hay sombra de exageración en las líneas que acabas de leer. Todo es pálido ante la realidad. Son aún más grandes los desastres, es más tremendo el sufrimiento físico y moral, más sombrío y duro tu porvenir y el de tus hijos, a los que legarás fatalmente la predisposición al alcoholismo, la epilepsia, la tisis, las mil enfermedades que prepara ese demonio de alcohol.

Aún estás a tiempo, amigo obrero. Si eres víctima del terrible veneno, no te entregues a la desesperación y desesperanza. Pon tu voluntad al servicio de tu redención; busca un médico inteligente y piadoso, y entrégate a él confiado. Él te salvará. Es cuestión de unos días de aislamiento, acostado en tu cama, alimentándote con leche. Y ya verás cómo sales de la prueba lleno de vigor, de alegría, recuperado el sueño normal, el apetito, la salud, en suma.

Y basta. Si no te han convencido las anteriores líneas, no te convencerás con otros razonamientos. No olvides que sólo *el agua es la bebida de los hombres fuertes, de los hombres buenos y pre-visores.*

*
* *

He desviado la atención, porque no pude resistir al impulso de escribir sobre esta gran plaga social que amenaza con destruir el mundo, de no adoptarse medidas radicales, cual han hecho varias naciones durante la guerra actual, entre ellas Rusia, Francia e Inglaterra, prohibiendo la venta de bebidas espirituosas.

Continuemos con el estudio de la alimentación.

He dicho que asciende a 1,08 pesetas por día y por individuo la cantidad mínima para la alimentación, y ello es imposible de soportar por el obrero. ¿Qué hacer?

Existen vegetales más ricos en albuminoides que las mismas carnes.

La de vaca, magra, tiene en 100 gramos unos 20 de albúmina, y, en cambio, los guisantes, las lentejas, las habichuelas o alubias y los garbanzos tienen alrededor de 24 gramos. Ahí tienes elementos poderosos más ricos en albúmina que la carne, con los que puedes sustituirla. En calorías, da la carne unas 110 por cada 100 gramos, y los vegetales dichos te rinden 340 por los mismos 100 gramos.

Y esto te explicará el vivir sano y robusto de esos millones de campesinos que trabajan muchas más horas que tú en faenas agrícolas, gastando más calorías que tú, sin probar la carne sino en contados días del año. Es en virtud del valor alimenticio de esos vegetales, que tienen un precio muy inferior a aquéllas, ayudados del sol, de la pureza del aire en los pueblos rurales, de la falta de hábitos nefastos como el alcoholismo, de una vida, en fin, morigerada y despaciosa.

Al arbitrio de tu mujer ha de quedar la formación de las comidas, y ella hará verdaderos milagros de economía y previsión, pero a condición de que la ayudes y des ejemplo de austeridad y continencia.

Tus comidas pueden ser variadas y nutritivas, si das el debido valor a los citados vegetales, mezclándolos con tocino o alguna carne de calidad inferior, aunque absolutamente salubre. Lo que habías de invertir en tabaco y alcohol, dedícalo a mejorar la alimentación, y con ello saldrá ganando tu salud y tu peculio.

Los vestidos.

La sencillez en el vestir, en todas las clases sociales, es signo de buen sentido y buen gusto. El vestido debe ser modesto, sin adornos, de colores poco llamativos, amplio, cómodo, y la ropa interior, limpia siempre, y frecuentemente renovada.

Para el trabajo deben usarse blusas, *pero de ningún modo deben quedar sueltas y largas*, pues exponen a ser cogidas por los órganos de las máquinas y arrollar al obrero. Muchos, muchísimos accidentes de trabajo ocurren por esta falta de precaución.

La mujer será más considerada y respetada cuanto más modesto sea su vestir. Ello es representativo de honestidad y buena administración. No puede pretenderse la estima y consideración de las gentes por el lujo en el vestir. Las *prendas* que adornen el alma son las que dan aquélla, y precisamente cuando las externas son poco valiosas es cuando el alma las atesora riquísimas.

El uso del corsé cada día se limita más, y los que ahora se usan más merecen el nombre de justillo.

En los niños, las vestiduras serán amplias, sin ligaduras, de colores suaves, más bien oscuros, mereciendo nuestra reprobación el llevar a los niños, en pleno invierno, con las piernas desnudas. El traje debe abrigar bien el cuerpo del niño, pero sin exageración ninguna.

El aseo personal.

Evitación de las enfermedades infecto-contagiosas.

En España existen muchísimas personas que, desde que las lavaron al nacer, no han bañado su cuerpo. Ello es signó de suciedad, rutina e ignorancia. El baño es tónico por excelencia, y, además de limpiar la piel de sus naturales excrecencias, la deja en condiciones de eliminar venenos y toxinas y absorber el rico oxígeno.

Bien se me alcanza que las clases menesterosas no disponen fácilmente de baño; pero en la más humilde vivienda existe un cubo y una esponja, para hacer abluciones, siquiera una vez por semana.

La importancia que tiene para la salud esta práctica se ha demostrado últimamente en la guerra europea, pues los turcos prisioneros de los franceses en los Balkanes apenas han sufrido el tifus exantemático, y, en cambio, los servios han dado un horrible contingente de enfermos y de muertos. El hecho depende de que los primeros efectúan frecuentes lavados o abluciones, impuestas por su religión, cosa que no hacen los servios.

La limpieza en todo rinde crecidos réditos, pues las infecciones se presentan de preferencia en locales sucios, con piojos y chin-

ches, transmisores de esas enfermedades. Y bien puede asegurarse que, cuando esos repugnantes parásitos invaden una casa, es por abandono y desidia de la mujer encargada del gobierno doméstico. Esto no puede disculparse, pues todo es cuestión de agua, que no cuesta dinero.

Las moscas representan papel importantísimo en la propagación de las enfermedades infecciosas, y, para darse idea de ello, basta seguir con la vista o la imaginación el vuelo de una mosca, que después de posarse en un estercolero, llenando sus alas y aguijón de pus y materias fecales, sigue su vuelo hasta posarse en el pan, fruta, carnes y azúcar, depositando allí infinidad de microbios, generadores de las más graves enfermedades. Lo demás se explica al considerar que ingerimos esos alimentos contaminados, y con ellos adquirimos seguramente la infección. Cuantos cuidados y prevenciones se tomen contra las moscas, siempre nos parecerán escasos.

Hay muchísimas poblaciones que tienen sus aguas contaminadas—sobre todo, en verano—de los más diversos microbios, que producen fiebres infecciosas, llegando a constituir verdaderas epidemias. Contra este peligro hay un remedio eficaz y barato: *hervir el agua*. El filtro no basta. Muchos pretenden que el agua hervida es indigesta y de sabor desagradable. No es cierto. Si se hierve en vasija nueva, y se bate para airearla, ni es indigesta, ni tiene mal gusto.

Dos palabras sobre manos y boca. Las manos son el vehículo de miles y miles de enfermedades graves. Al dar la mano a gente sucia que acaba de tocar pus o excrecencias dañinas, nos contaminamos seguramente. Lo propio ocurre al tomar monedas y otros objetos. En esas condiciones, si llevamos las manos a la boca, la infección será casi segura. El remedio surge naturalmente: lavarse a menudo, y no llevar las manos a la boca, ni tocar alimentos sin esa prevención.

Y estas prácticas, tan sencillas y hacederas, debemos imponerlas a nuestra familia con rigor inexcusable.

La boca debemos mantenerla siempre limpia, para lo cual basta que la enjuaguemos, antes y después de las comidas, con agua hervida.

La costumbre de besar. ¡Cuántos y cuán graves males acarrea

esta sucia e indecorosa práctica! Si este trabajo lo permitiera, traeríamos aquí multitud de casos documentados de enfermedad cuyo origen ha sido el beso. Diríamos de muchos casos de difteria transmitidos por el beso de un niño a otro; casos de sífilis horrible contagiada por hombres y mujeres a angelicales criaturas al besarlas.....

La fiebre tifoidea, la tuberculosis, viruela, sarampión, difteria, carbunco y otras, son enfermedades perfectamente evitables, o, cuando menos, poseemos medios para prevenirlas en muchas ocasiones.

Todos estos males se engendran por la acción de unos microbios o seres tan pequeños, que no pueden verse a simple vista, y se necesita para lograrlo el empleo de un aparato llamado microscopio, que aumenta los objetos muchos cientos y miles de veces. Estos microbios pasan de un individuo enfermo a uno sano, bien por intermedio de las aguas, de los alimentos, de las manos, ropas, moscas, etc.

Y, una vez llegados a nuestro organismo, estalla la enfermedad, en la mayoría de los casos con todas sus consecuencias.

Pero si observamos rigurosamente las reglas que aquí expondré, de cierto que estaremos casi a cubierto de ser inficionados.

De todas esas enfermedades, la más terrible, la que más víctimas ocasiona y más difícilmente se cura es la tuberculosis, la terrible tisis que en las familias pobres hace más grandes estragos, por la imposibilidad en que se hallan de hacer frente largo tiempo al implacable mal. Yo quisiera que en todos los hogares hubiera grandes carteles que dijeran lo que vas a leer a continuación:

Instrucciones para evitar la tuberculosis.

- 1.^a La tuberculosis es *evitable y curable*.
- 2.^a La tuberculosis mata cada año en España más de *setenta y cinco mil* personas, y, de éstas, más de la mitad son alcoholizadas.
- 3.^a El germen de tan terrible mal es un bacilo que flota en el aire que respiramos y procede de los enfermos tuberculosos, que los arrojan a millones en sus esputos, que, al desecarse, se pulve-

rizan, incorporándose a la atmósfera y pasando a nuestros pulmones en el momento de aspirar el aire.

4.^a El bacilo penetra en los pulmones de todos, sanos y enfermos, pero *sólo se desarrolla en los sujetos mal alimentados, en los alcohólicos*, en los que habitan viviendas con escasa luz, sucias y sin ventilación. En individuos de vida morigerada y bien alimentados, el bacilo se esteriliza y no ocasiona mal alguno.

5.^a Revela gran ignorancia creer que el alcohol aumenta las fuerzas, pues precisamente es todo lo contrario.

6.^a De cada 100 alcohólicos, mueren tuberculosos 88, y los 12 restantes mueren por el espantoso *delirium tremens*, o acaban en el manicomio.

7.^a Es crimen de lesa humanidad arrojar los esputos en el suelo, especialmente en el de casa o en el del taller, pues cada esputo puede ocasionar millares de tuberculosos.

8.^a Tan terrible plaga acabaría por extinguirse si los enfermos arrojasen sus esputos en escupideras; el suelo de fábricas y talleres debería estar *sembrado* de escupideras, y el barrido debe hacerse siempre con paños húmedos.

9.^a Si lo que gasta el obrero en bebidas alcohólicas lo emplease en mejorar su alimentación y la de su familia, poco tendría que temer de esta y otras enfermedades que hacen presa preferente en los débiles y viciosos.

10. El obrero no debe olvidar nunca la aterradora y exacta frase de Landoucy: *El alcoholismo hace la cama a la tuberculosis*.

*
* *

Limpieza, sol y aire.—En esas tres palabras se halla el gran secreto de la salud de los pobres. Esos preciosos elementos los puso Dios al alcance de todos, de ricos y pobres, y con ellos se triunfa de muchas infecciones que tantas vidas cortan en flor.

Cierto que curamos hoy difícilmente la tuberculosis; pero poseemos medios para evitarla, y lo mismo decimos de otras enfermedades.

La viruela es desconocida en las naciones cultas y progresivas.

En España, por desgracia y vergüenza nuestra, es endémica esta enfermedad, y causa numerosas víctimas.

La vacuna confiere la inmunidad, y vacunando y revacunando es como se ha logrado exterminar este asqueroso mal de muchas naciones. Sólo aquí registramos millares de muertes, y los que se salvan muestran en su rostro la huella de la viruela, que debiera estimarse como baldón de ignominia y sello de ignorancia y rutina.

El Estado procura imponer tan inofensiva práctica como es la vacunación, exigiendo certificado de ella en los Centros oficiales, y a los obreros para ser admitidos al trabajo, según dispone el art. 16 del Reglamento para la aplicación de la Ley sobre trabajo de mujeres y niños, y, sin embargo, aun son muchos los que burlan la Ley, contribuyendo a sostener tan bochornosa situación, que nos equipara a Marruecos y Turquía.

¡Qué enorme responsabilidad la de esos padres que dejan sin vacunar sus hijos, si éstos llegan a sufrir la enfermedad!

Ante la rebeldía de ciertas gentes, el Estado debiera, *manu militare*, imponer la vacunación. Sólo así acabaremos con la viruela en nuestra patria.

Accidentes que pueden ocurrir al obrero, y medios para prevenirlos y combatirlos.

La mayor parte de las industrias son insalubres, y la higiene tiende a evitar los riesgos, o, por lo menos, a atenuarlos

Conviene establecer la debida diferencia entre la *enfermedad profesional*, que se adquiere fácilmente cuando la instalación industrial es defectuosa o cuando el obrero desdeña los consejos de la Ciencia, y el *accidente* propiamente dicho, que surge inopinadamente, por olvido o inobservancia de los Reglamentos y consejos, o por imprudencia del obrero, unas veces, y otras, a pesar de cuantas medidas de prevención se adopten.

Tiene también gran parte en la producción de los accidentes la fatiga del obrero, que le hace menos apto para el trabajo, y por eso, las estadísticas ofrecen un mayor número en sábado, que es cuando aquél se halla más agobiado, por las faenas de toda la semana.

Enfermedades profesionales.

Las más frecuentes y graves ocurren en las filaturas de yute, cáñamo, algodón y seda; y con más intensidad en el *regenerado de lanas*, que, como es sabido, consiste en transformar el trapo sucio del arroyo, que lleva gérmenes de enfermedades gravísimas, y, al ser manipulado, desprende el polvo, que respiran los obreros, infectándose fatalmente.

Aparte las medidas de protección general que imponen en las fábricas los Inspectores del Trabajo, debe el obrero aceptar los consejos de la higiene, que consisten en el uso de careta protectora, de las que existen muchos modelos, algunos muy perfectos, y que los patronos están obligados a facilitar a sus operarios. Desgraciadamente, hemos tenido ocasión de advertir la repugnancia con que miran los obreros estos aparatos, rechazándolos con tan fútil pretexto como es el de que parecen «perros con bozal» al colocar la careta. También hemos visto que, cuando se han habituado a ella, no la abandonan nunca.

En los almacenes de trapo debiera imponerse la careta, y no tolerar las autoridades que sea manipulado el trapo sin desinfección previa. Lo mismo decimos de las fábricas de abonos, curtidos, yeso, y, en general, en todas las que desprenden polvos.

El carbunco es muy frecuente entre los curtidores con ocasión de manipular pieles de animales muertos por carbunco o pústula maligna. El contagio se verifica por contacto de la piel carbuncosa con alguna ligera herida o efracción en el cuello, cara o manos del obrero. En casos tales, el obrero debe renunciar al trabajo hasta hallarse curado por completo de la pequeña herida, pues de otro modo se contagiará seguramente. Puede prevenirse con el uso de guantes adecuados. Y, apenas advierta la presentación de alguna ampollita o pápula que le cause picazón y escozor, llena de un líquido blancuzco, debe dar cuenta inmediata al médico, pues de no hacerlo así, se expone a una muerte horrible. La curación del carbunco depende de la rapidez en la intervención médica.

En los vidrieros se dan muchos casos de sífilis, y el contagio

se verifica por los labios, al soplar los obreros por las cañas que han sido usadas por compañeros sifilíticos. El remedio más eficaz consiste en que cada obrero tenga cañas personales, y *de ningún modo* deben usar las del otro, ni consentir que nadie use las suyas.

Muy frecuentes son también en estos obreros los enfriamientos, de carácter grave a veces, y pulmonías, por los cambios bruscos de temperatura, al suspender el trabajo y no adoptar precauciones. Cuidará mucho el obrero de no pasar en seguida a departamento fresco, sino que se abrigará y enjugará el sudor, y no beberá agua sino pasado un largo rato, y en cantidad corta. Lo mismo decimos de los obreros encargados en hornos en las fábricas de cerámica, ácidos, fundiciones, etc.

Las industrias del plomo (tipógrafos, pintores y otros) dan lugar al cólico saturnino, grave enfermedad, muy rebelde al tratamiento. La limpieza más exquisita, el no llevar las manos a la boca y los baños frecuentes, evitarán esta enfermedad. Pero los pintores harán bien en sustituir el albayalde por el blanco de cinc, sustancia inofensiva en absoluto, que muchos pintores sustituyen por aquél.

Existe una enfermedad conocida por *anquilostomiasis* o anemia de los mineros, que consiste en grandes y persistentes hemorragias intestinales, ocasionadas por la acción, sobre el intestino duodeno, de una pequeñísima lombriz, cuyos huevecillos se ingieren por el agua, en bebida, con los alimentos, o por contacto de las manos contaminadas, con los labios. Una vez que han llegado al aparato digestivo, los huevos evolucionan, produciendo la lombriz o anquilostomo.

Es una enfermedad terrible, que causa la anemia y hasta la muerte, y resiste a los mejores tratamientos, si el enfermo no pone decidido empeño en curarse.

La limpieza de manos y cara, el comer en sitio seco y cubierto de mantel o servilleta, y el asegurarse de que el agua de bebida no contiene gérmenes de anquilostomo, son las medidas más principales para evitar el contagio por parte del obrero. Por parte de la empresa o patrono deben adoptarse prevenciones, cuales son: asegurar la provisión de agua potable y pura, asegurar el desagüe de las materias fecales, y la instalación de comedores, obligando a los obreros a verificar las comidas en éstos.

Las industrias en que se padece de preferencia la anquilostomiasis son las minas, las cerámicas y las tejedurías.

En las industrias agrícolas se padece con harta frecuencia el paludismo, y en los arrozales, ciertas parálisis de muy difícil curación.

Para evitar el paludismo donde se padece endémicamente, es de necesidad el uso de mosquiteros, que eviten las picaduras de los insectos llamados *cinifes*, que transmiten la enfermedad. El permanecer después de la puesta del sol, y antes de su salida, en el campo, en sitios húmedos, es dañino en alto grado.

Si el obrero sufriera algún ataque de paludismo, debe continuar por bastante tiempo usando la quinina, en dosis de 25 centigramos de sulfato o clorhidrato, en ayunas, y almorzar seguidamente. Donde se padezca endémicamente el paludismo, deberá tomarse quinina preventivamente, y conviene insistir en asegurar que es una gran mentira la creencia vulgar de que la *quinina inflama el hígado y el bazo*. Lo que causa la inflamación es el paludismo. Precisamente todo lo contrario de lo que cree el vulgo.

Accidentes propiamente dichos.

De día en día es mayor el uso de las máquinas en la industria, y ello aumenta el riesgo del obrero, pues los engranajes, transmisiones y correones son los que determinan la mayoría de los accidentes.

Todo nos parecerá poco, tratándose de prevenciones para evitar éstos, y así el obrero deberá cuidar de que sus ropas no puedan ser cogidas por los órganos de la máquina, para lo cual deberá usar blusas ceñidas, sin vuelos, y estar siempre alerta, pues el más leve descuido puede causarle la muerte.

Cuando surge el accidente, lo más importante y de momento es contener la hemorragia, si la hubiere, comprimiendo directamente, o por encima de la lesión, bien con la mano o con ligadura o venda. Después se lavará la herida con agua hervida o sublimada al 1 por 1.000. Tenga muy presente el obrero que, en la mayoría de los casos, el resultado final de su lesión depende de como haya sido tratada en el primer momento.

Por último, y hasta que llegue el médico, debe envolverse la herida en gasa aséptica, o, cuando menos, en un lienzo limpio, acostando al herido.

Las corrientes eléctricas de alta tensión, tan extendidas en la industria, ocasionan muchas catástrofes que, con racional previsión, se evitarían.

El obrero electricista no debe olvidar que todo conductor por el que pase una corriente continua de 600 voltios, o alterna de 120, es peligrosísimo. A los amperios no hay que temer. Lo temible es la intensidad representada por el voltaje.

En estos accidentes es frecuente ver a los obreros en muerte aparente, pero no debemos resignarnos a abandonarlos, pues la respiración artificial, elevando y bajando rítmicamente los brazos y ejecutando a un tiempo tracciones rítmicas de la lengua, con fricciones sobre el corazón, efectuadas con fuerte cepillo, producen asombrosos resultados, devolviendo una vida que parecía acabada.

Estos obreros no deben prescindir jamás del banquillo aislador, guantes de caucho, tenazas y perchas adecuadas, y *no fiar nada a la práctica ni a la habituación adquirida.*

Las quemaduras son accidentes de todos los días en multitud de industrias, ocasionadas, unas veces, por el fuego; por vapor, otras, o por líquidos corrosivos.

Lo inmediato es no romper las flictenas o vejigas que se forman rápidamente. Deben respetarse, empapando las quemaduras de una solución de *ácido pícrico al 2 por 100*, cubriéndolas con gasa o lienzos finos mojados en la misma solución. Sólo viéndolo puede formarse idea de los maravillosos resultados que rinde este tratamiento, pues se cicatrizan las lesiones con pasmosa rapidez, calmando el dolor inmediatamente.

En todas las casas particulares, fábricas y talleres debiera existir un gran frasco conteniendo esta solución, y aseguramos que quien lo use una vez tendrá verdadero cariño a este método.

Sabemos de muchas fábricas donde se emplea, y en todas nos han referido casos verdaderamente notables en punto a curación.

El medicamento es baratísimo, y puede formularse así:

Ácido pícrico.....	10 gramos.
Agua destilada.....	500 —

Disuélvase según arte.

En cerrajerías y canteras son frecuentes las lesiones de ojos, por choque, sobre estos órganos, de trozos de hierro, o acero, o piedra.

La manera de prevenir estos accidentes, que pueden ser gravísimos, es usando anteojos de taller.

* * *

A modo de apéndice escribiré algunas líneas sobre el cuidado del niño que lacta y sobre la manera práctica de asegurar al obrero su vejez o invalidez para el trabajo.

El cuidado del niño.

Por ignorancia de las madres se cometen verdaderas enormidades en la lactancia, de las que son víctimas los niños.

La lactancia debe ser siempre de preferencia materna, y cuando ello no sea posible, se dará biberón en estas cantidades y condiciones:

Los dos primeros meses, 600 gramos de leche por día, dándole cada dos horas y una vez durante la noche. De los dos meses en adelante, cada tres horas y ninguna vez de noche.

Desde el tercer mes en adelante, se aumentará la ración de leche en 100 gramos por cada kilogramo de peso, contando desde 6 kilos.

EL BIBERÓN DEBERÁ HERVIRSE SIEMPRE QUE HAYA DE USARSE. Sin esta práctica correrá gran peligro la vida del niño.

Debe pesarse al niño cada quince días, y esto servirá de guía para alimentarle.

Si se presenta diarrea, debe suspenderse toda alimentación, y sólo se le dará agua hervida, con un poco de sal.

Es dañina la lactancia prolongada con exceso, tanto para el niño como para la madre. Si el niño está sano y robusto, debe destetarse a los diez meses, de modo gradual y lento, intercalando en las mamadas papilla de harina lacteada o de avena.

Fuera de los dos primeros meses, *de ningún modo debe mamar durante la noche.*

Después del destete debe darse al niño alguna sopa y yema de huevo.

ES UN CRIMEN BRUTAL dar al niño bebidas alcohólicas. Si la madre las bebe, es igual, pues el alcohol pasa, con la leche, al lactante.

El niño debe dormir solo, en cama o cuna.

Niño sucio va camino del encanijamiento y de la enfermedad.

Las costras de la cabeza revelan que la madre es desidiosa, por *lo menos*. De ningún modo deben existir, pues debajo de ellas se cobijan multitud de parásitos que causan al niño hondo mal-estar.

Si al nacer tiene el niño los ojos malos, acudid en seguida al médico. No hacerlo, es exponer a la criatura a la ceguera completa.

De previsión obrera.

Voy a terminar, pero no sin decirte, querido obrero, dos palabras sobre tu porvenir, sobre tu vejez y posible invalidez para el trabajo.

Hoy la ves lejana; pero precisamente *hoy* es cuando estás a tiempo de prevenir la miseria de tu hogar, si un accidente te inutiliza o dejas pasar los días de juventud y trabajo.

Los españoles tenemos el prurito de injuriar al Estado y decir de España los más grandes horrores, y cometemos con ello grave injusticia. Tendrá nuestro Estado graves defectos, pero posee grandes virtudes, y una de las mayores es ese monumento de legislación tutelar obrera, que nada tiene que envidiar a la de las más progresivas naciones.

El Instituto Nacional de Previsión es la más acabada obra de sabiduría y amor a las clases proletarias. No tiene similar en el mundo en liberalidad, en previsión y grandeza.

No lo dejes para mañana, querido obrero. Busca hoy mismo un agente de esa nobilísima institución que te informe de la manera de adquirir una cartilla de retiro, para cobrar una renta vitalicia desde los cincuenta y cinco, sesenta o sesenta y cinco años. Con una suma módica, con sólo que dejes cada mes en tu cartilla

el importe de un jornal, verás asegurada tu vejez y tu invalidez. El Estado se encarga de bonificar tu cartilla hasta constituírte la renta salvadora.

Cuanto más joven seas, mayores ventajas hallarás. Ahora puedes redimirte y redimir a los tuyos. Mañana será tarde, pues tendrás que pagar primas elevadas. Y si, por desgracia, murieses antes de la edad fijada en el contrato, puedes hacer que las primas impuestas vuelvan a tu familia.

Abandona el tabaco y el alcohol, tus dos grandes y feroces enemigos. Pon tu voluntad al servicio de tan noble causa, y con ello serás un hombre dichoso que podrá mirar cara a cara al porvenir, sin miedo al feroz lobo que en el desfiladero de la vejez espera al obrero imprevisor, pronto a devorarlo, según frase acertadísima del ilustre sociólogo D. Severino Aznar.

Así te lo deseo de todo corazón.

Septiembre de 1916.

ÍNDICE

	<u>Páginas</u>
A modo de prólogo.	5
La vivienda obrera.....	6
Alimentación.....	11
Los vestidos.	15
El aseo personal. — Evitación de las enfermedades infecto-conta- giasas.	16
Accidentes que pueden ocurrir al obrero, y medios para prevenir- los y combatirlos.	20
Enfermedades profesionales	21
Accidentes propiamente dichos.....	23
El cuidado del niño.....	25
De previsión obrera.....	26

