

La Lucha contra las Enfermedades Epidémicas

La Cruz Roja belga eligió como tema para una Semana de la Cruz Roja que organizó recientemente "la lucha contra las enfermedades epidémicas," publicando numerosos artículos de propaganda sobre esta cuestión y entre ellos uno interesante del Dr. Delattre, miembro del consejo médico de la Cruz Roja belga. De este artículo reproducimos los párrafos esenciales:

Enseñarle al público la parte que puede desempeñar personalmente en la lucha contra las enfermedades epidémicas es un deber urgente, pues tenemos derecho a esperar mucho del concurso de una población más instruida en materia de higiene.

En el fondo, la misión de cada uno en la ofensiva contra las enfermedades contagiosas no es muy complicada. Si en la práctica reclama buena voluntad y una atención sostenida, puede, sin embargo, resumirse en dos palabras: docilidad y limpieza.

DOCILIDAD respecto a los consejos y a veces a las órdenes conminatorias formuladas por las autoridades con motivo de las epidemias.

LIMPIEZA, en el sentido más amplio de la palabra; limpieza en las operaciones más sencillas de la vida doméstica empleando el cepillo, el jabón y la sal sosa y por medio de una desinfección médica minuciosa. La limpieza es indispensable siempre y en todas partes; la limpieza del cuerpo, limpieza del agua y de los alimentos, limpieza en

el aire, en la ropa, en los locales, escuelas, casas, fábricas, almacenes, etc.

Quien dice *nación limpia* dice *nación sana*, de tal modo que si estudiamos el progreso ejemplar de ciertos pueblos del Norte en materia de la salud pública, vemos que deben, sin duda alguna a la *limpieza popular* esa excelente salud física y moral que constituye el factor indiscutible de una prosperidad general.

Limpieza de las manos

Esta práctica constante de la limpieza no debe aplicarse sólo a los locales, objetos y utensilios domésticos, sino también a todo el cuerpo humano. El baño diario es para el recién nacido una necesidad absoluta, lo mismo que la limpieza de las manos, boca, nariz, ojos y oído.

No se deben tocar los alimentos más que con las manos limpias. Las manos sucias introducen en el organismo toda clase de enfermedades infecciosas, especialmente la *gripe*, la disentería, fiebre tifoidea y paratífica, infecciones parasitarias (gusanos intestinales) anemia de los menores e intoxicaciones industriales como las que provoca el albayalde en los pintores.

La limpieza de las manos es indispensable en todos aquellos que preparan y distribuyen el alimento de otras personas: panaderos, pasteleros, confiteros, cocineros, carniceros, mozos de café, lecheros, etc.

EN LA COCINA

Son innumerables los accidentes mortales debidos al descuido de las sirvientas, cocineras o asistentas que han condimentado alimentos o simplemente cortado y servido el pan con manos infectadas. Es intolerable que las personas que han de manejar los alimentos pasen de los retretes a la cocina sin antes lavarse cuidadosamente las manos y las uñas con agua, cepillo y jabón.

Desde otro punto de vista, las legumbres y las frutas que se consumen crudas deben lavarse durante mucho rato con agua potable. Muchas epidemias de fiebre tifoidea y de disentería pueden ser achacadas al consumo de ensaladas y rábanos contaminados por los gérmenes del estiércol y del cieno de las aguas, y que no han sido bien lavados.

Las ostras y los mejillones no se deben tomar crudos más que cuando se tiene la seguridad de que no hay peligro.

La limpieza más estricta debe aplicarse también a los objetos de la mesa y a los utensilios de cocina, sábanas, etc., que en lo que se refiere a los enfermos,

deben ser personales.

En los cafés y en los restaurantes, una limpieza meticulosa de todos los utensilios debería ser obligatoria y es verdaderamente desagradable comprobar que no siempre se practica. Por otra parte no se beberá *jamás* un agua que parezca sospechosa, sobre todo en el campo, sin antes tomar la precaución de hervirla. Esta medida es indispensable en tiempo de epidemias.

EL CONTAGIO POR LOS HOMBRES Y ANIMALES

Durante las epidemias de gripe se evitará que besen y acaricien a los niños personas extrañas o que tosan.

El catarro es el resultado de una infección que puede transmitirse de una persona a otra por medio de la saliva, pañuelos de bolsillo, manos, tos, estornudos e incluso en el curso de la conversación. La gripe sería menos frecuente y menos grave si los acatarrados — que la mayor parte de las veces tienen ya una gripe contagiosa — se resignasen al aislamiento.

Pero los gérmenes infecciosos no se introducen solamente en

el organismo por las faltas de uno mismo o por las de otras personas. Los animales son frecuentemente los portadores más activos de gérmenes de enfermedades.

Hay que combatir la costumbre repugnante de que los perros y gatos coman en la mesa familiar o en la misma vajilla.

Al volver del establo, de la cuadra o del palomar, hay que tener cuidado de desinfectarse las manos generalmente contaminadas por los gérmenes de contagio grave que contienen las deyecciones de los animales, el pelaje o la pluma; tétanos y morbo del caballo, difteria del pichón, coccidia del conejo, tuberculosis de la vaca, gusanos intestinales del perro, sin contar la rabia, la psitacosis de la cotorra y del loro, etc....

Por otra parte, los productos alimenticios poco protegidos pueden contaminarse muy fácilmente con los gérmenes peligrosos que extienden las *moscas*, los vectores de microbios más activos de la creación, cucarachas, hormigas, ratones, ratas, etc.

En una casa bien atendida, la leche, el pan y la mantequilla no se dejarán nunca sobre la mesa sino que se guardarán en una fresquera. Los restos de o de otros platos deben sustraerse también a todo contacto posible. Tirándolos, se evita que estén al alcance de las ratas y ratones cuyas invasiones implican para la humanidad pérdidas colosales, justificando la lucha emprendida, en ciertos países, contra estos de-

voradores de cereales, distribuidores del germen de la peste. Del mismo modo que el piojo transmite el tifus exantemático, la pulga, parásito habitual de la rata, transmite la peste.

De esto se desprende que la más estricta limpieza es siempre la base de todas las recomendaciones higiénicas.

UNA VIDA SANA

Unid a una alimentación suficiente y sin excesos de ningún género, sobre todo de alcohol, un trabajo moderado, ratos de ocio pasados al aire libre, una casa perfectamente ventilada día y noche, y, con un poco de alegría natural, tendréis un hogar perfectamente protegido contra las enfermedades epidémicas, gracias a las virtudes domésticas de la mujer. El médico hallará así establecida una poderosa colaboración en caso de epidemia, pues las enfermedades contagiosas hacen presa con más facilidad en un terreno débil que un terreno sano. La salud de hoy asegura la salud de mañana.

VACUNA

Por medio de la vacuna contra la viruela y de la vacuna contra la difteria se protege hoy día, sin el menor riesgo, la vida del recién nacido contra enfermedades que, hace muy pocos años aún, constituían temibles azotes.

Por consiguiente, sin la menor vacilación, toda madre debe hacer vacunar a sus hijos

contra la viruela entre el tercero y sexto mes del nacimiento y en el curso del segundo año contra la difteria, pues en esos años de su vida es cuando el niño está más expuesto a las enfermedades que antiguamente hacían miles de víctimas y contra las cuales la vacuna, que aporta una seguridad absoluta, debe figurar como una obligación que corresponde a los padres. Los admirables remedios de Jenner y de Ramón operan con un mínimo de molestia para los vacunados.

Ahora bien, estas maravillosas posibilidades de tranquilidad que tienen las madres, tranquilidad desconocida hace algunos años, respecto a los peligros de la difteria, estas verdades indiscutibles no son suficientemente conocidas.

Los llamados escépticos, que no están calificados en modo

alguno para dudar del alcance de los medios profilácticos cuyo interés es universalmente proclamado, y los ignorantes o charlatanes que hacen comercio de drogas sin valor, dificultan con harta frecuencia la difusión de estas vacunas que nada puede sustituir en caso de epidemias.

Por eso toda ocasión es buena para repetir que es posible y fácil proteger al recién nacido y a los niños pequeños contra la difteria y la viruela y que las vacunas indicadas deben figurar entre las obligaciones perentorias de un padre de familia.

(Comunicado por la Secretaría de la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, 12 rue Newton, PARÍS, XVI.)
