Sección sexta

PRECEPTOS HIGIÉNICOS PARA ENERO

Las enfermedades más comunes en este mes son: pulmonías, dolores de costado, apoplegias, fluxiones de ojos y dolores nerviosos. Las personas que hayan sufrido ataques cerebrales ó tengan predisposición marcada á padecerlos, deberán precaverse con mucho cuidado del frio intenso que en este mes se experimenta; pero huyendo de un extremo, es preciso no incurran en el opuesto de permanecer en habitaciones muy calientes, pues la temperatura elevada es tan perjudicial en estos casos como la muy baja. Las estufas dan un calor uniforme, pueden perjudicar á los ancianos que se hallan en estas circunstancias porque el calórico que despiden obra lo mismo en la cabeza que en las demás partes del cuerpo. Bien conocido es el atufamiento que resulta del carbón á medio encender; jamás debe dejarse un bracero en la habitación donde se duerme: las personas que han tenido esta imprudencia no han tardado en experimentar mareos, vómitos y aún verdadera asfixia. Si por desgracia esto último sucede, se recomienda que se haga lo siguiente:

Trasládase á la persona asfixiada á un lugar bien acreado y empléanse las aspersiones frias, provechosas comumente en estos casos; por consiguiente, de dos en dos minutos échese sobre la cara un vaso de agua fría. Continuando así hasta que se manifiesten calofrios, y la respiración principia á restablecerse.

Aplíquense sinapismos en las piernas y en los muslos hágansele fricciones por el cuerpo con agua de colonia ó