

ó escrofulosos; para combatir las afecciones crónicas y atónicas de la piel, reumatismos crónicos, etc.; en todos esos casos puede aumentarse el estímulo y actividad del baño haciéndole sulfuroso con la adición de cierta cantidad de sulfuro de potasa.

Los baños tibios son los baños higiénicos propiamente dichos, los cuales además de ser lacsantes y calmantes, apaciguan la excitación del sistema cutáneo, acallan la irritación nerviosa, atemperan el calor de la sangre, siendo muy útiles á las personas de fibra seca, irritables, nerviosas, hipocondriacas, etc. Conviene eminentemente después de grandes fatigas, ya sea del cuerpo, ya del espíritu, produciendo en tales casos una sensación de bien estar casi inexplicable. Su efecto en fin más general y constante es el sostener las funciones cutáneas limpiando y suavizando de un modo conveniente el sistema dermoideo. Nadie ignora que los baños tibios son debilitantes.

Los baños frescos y fríos tómanse de ordinario á la temperatura atmosférica en los ríos, lagos, estanques, etc. Son frescos en general, pues que comunmente se toman durante el verano, cuando la temperatura es ya bastante elevada. En los baños fríos, por lo común domésticos, no se permanece más que de cinco á diez minutos, rara vez más, y con frecuencia menos. Débese salir del baño antes del período del calofrío ó tiriteo, ó á lo más tarde cuando este empieza á manifestarse. Los baños frescos y sobre todo los fríos en virtud de ser seguidos siempre de una reacción general, son en su consecuencia tónicos, excitan y fortifican la economía toda, combaten ventajosamente las afecciones nerviosas, crónicas y asténicas, como la corea ó baile de San Vito, etc. Son contra indicados los baños fríos á las personas secas, irritables, nerviosas y en toda irritación nerviosa, aguda, intensa; por ser el frío el enemigo de los nervios. Son de la misma manera dañosos á los ancianos y á las personas sanguíneas de disposición apopléctica, á la par que á los sujetos de pecho débil, delicado, amenazados de hemóptisis, de gorgajeo de sangre, afectados de tos, de palpitaciones ó de enfermedades del corazón, etc.

Los baños de mar son generalmente frescos ó sea de 15 á 20 grados; más estimulantes que los baños de agua común á causa de la grande cantidad de substancias salinas que contiene el agua del mar, aumentando aun sus propiedades su densidad y movimiento undulatorio.

Si los labradores, como tengo insinuado ya, tuvieran más cuidado en la limpieza de sus personas tomando algunos baños tibios