

*Observaciones sobre la salubridad de los quartos
que se calientan en tiempo de frio.¹*

Mucho se ha disputado sobre si es util ó perjudicial á la salud el habitar en el invierno en piezas bien calientes ; porque es indubitable que es necesaria la presencia del ayre puro para la conservacion de la salud y la vida : pero á mi ver hay muchos que se equivocan en quanto á los efectos de una temperatura igual y moderada que no se consigue sino en las piezas en que no haya corriente de ayre que se levante por la chimenea. Las personas que habitan en piezas grandes , en que el mucho fuego que se enciende en las chimeneas no hace otro efecto que aumentar la rapidez de la corriente del ayre frio que sopla por todas las rendijas , si entran en un quarto de un temple suave y uniforme , hallando novedad en la sensacion que produce en ellas este calor extendido , se persuaden ligeramente de que el ayre es estadizo , y que de consiguiente no es sano , y aun experimentan cierta incomodidad mientras no se abre alguna puerta ó ventana que dexé entrar el *ayre fresco*.

Pero estas mismas personas no parece que hacen una distincion que es muy esencial entre el ayre *fresco* y el ayre *puro* , y quando piden el primero sin duda desean el segundo : consiguen desde luego un ayre mas frio , que dudo mucho sea el mas saludable , y por otra parte no cave duda en que el ayre colado , y las bocanadas de él introducidas de esta suerte , son perjudiciales á la salud , y ocasionan indisposiciones que en ciertos casos pueden ser fatales.

Ya se sabe que es peligroso el exponerse ó una corriente de ayre frio el que está parado ; pero este peligro es mucho mayor quando el cuerpo se calienta por un lado mientras se está enfriando por otro ; y es de advertir que el frio causa los malos efectos sin que por entonces se perciban por el mayor calor que recibimos del otro lado ; y así es que si nos volvemos de un lado ó de otro no es por el frio , que no sentimos,

si-

¹ Por *Rumford*. Extracto.

sino por el calor que nos incomoda. Asi se explican naturalmente aquellos resfriados ó catarros fuertes que se toman muy frecuentemente en las piezas calientes sin apercibirse de que en ellas se ha estado al frio, ó al contrario en una penosa sensacion de calor.

He dicho que tambien se resfria la gente en las piezas calientes, pero hubiera hablado con mas propiedad diciendo, en las piezas en que se enciende un gran fuego, en que hay muchas luces y mucha gente: porque muy rara vez se llega á calentar bien una pieza en Inglaterra, y su misma frialdad es la que hace tan peligroso para la salud el calor parcial que se produce en ella. El ayre que encierra, poniéndose en contacto con sus paredes frias y con las enormes ventanas que se han hecho tan de moda á pesar del buen gusto en la arquitectura, se enfria repentinamente, se hace de consiguiente mas pesado y forma corrientes tanto mas rápidas y peligrosas quanto es mas intenso el calor en algunas partes de la pieza, y quanto menos se perciben.

Si á tales corrientes de ayre frio se añaden las que vienen de fuera para reemplazar la extraordinaria cantidad de ayre que se va por el cañon de la chimenea quando hay en ella un fuego vivo, no nos admiraríamos de que los que entren en tales piezas, sin precaucion contra el frio y sin abrigarse con ropa á proposito, esten muy expuestos á resfriarse. Jamas veo á una señorita delicada vestida ligeramente de muselina en medio del invierno sin estremecerme del peligro á que está expuesta. ¡Quántas victimas se ven cada año entre las clases distinguidas que pagan con su vida una imprudencia de esta naturaleza!

Se sabe que el mal de pecho que llaman *consumpcion* ó *tisis*, tan general y temida, proviene siempre de algun resfriado, y con los frios del invierno parece esta clase de enfermos. ¿Y por qué estan los ingleses particularmente sujetos á tales constipaciones? no tengo la menor duda que esto nace de falta de precaucion.

Se habla mucho del peligro que hay en vivir en piezas calientes quando hace frio, por la necesidad de salir de ellas y de pasar repentinamente á un ayre frio; pero comprueban

muchos hechos que estos pasos repentinos de una temperatura á otra muy diferente fria ó caliente no son peligrosos para los que estan vestidos con abrigo , y que exponen todo el cuerpo con igualdad al frio ó al calor.

Los suecos y rusos tienen todo el invierno sus casas extremamente calientes , y pocos hombres se encuentran tan sanos , robustos , y menos sujetos á resfriados y tisis que ellos. El calor de sus habitaciones , en que aquellos hombres tan fuertes pasan la mayor parte del tiempo , facilita la circulación de su sangre , y les da una robustez y energía que les pone en estado de sufrir sin inconveniente un frio excesivo, como no sea por mucho tiempo.

En Alemania suelen mantener las gentes acomodadas sus habitaciones á la temperatura de 13 á 14 grados del termómetro de Reaumur , y la gente del campo todavia calienta mas sus quartos ; pero aunque las señoras esten acostumbradas desde su niñez á usar de precauciones tan delicadas como en qualquiera parte para conservar su salud , nunca hallan inconveniente en salir de sus habitaciones calientes para exponerse al ayre ; frecuentan los teatros , corren trineos en los frios mas rigorosos y pasan un mes entero en el carnabal de bayle en bayle y de mascara en mascara , sin dexar de estar media hora á lo menos por la mañana en alguna iglesia muy fria.

Sin duda no es perjudicial á la salud una temperatura de 13 á 14 grados (R.), y quando alguno temiese la falta del ayre puro , no deberá ser el que habita en quartos altos de techo.

La preocupacion que hay en Inglaterra contra las piezas calientes en invierno procede de una causa natural que voy á impugnar. Quando yo llegué á Alemania estaba tan preocupado como qualquiera otro contra los quartos calientes , pero despues de haber pasado allí doce inviernos conocí mi error , y que la temperatura alta de las habitaciones es tan util á la salud como agradable al cuerpo. Vivía yo en una casa muy grande que tenia muchas piezas que se caldeaban por medio de chimeneas abiertas , con lo qual pude hacer á mi gusto la comparacion de las ventajas de éstas respecto de las

estufas , sin apresurarme á sacar conseqüencias hasta despues de una larga experiencia.

Si la costumbre de habitar en piezas frias sirviese para fortificar el temperamento y para sufrir mejor los frios penetrantes del invierno , era regular que los habitantes del norte mantuviesen sus habitaciones á una temperatura baxa ; y cabalmente sucede lo contrario en los climas frios : y si el pasar de un quarto caliente al ayre frio fuese tan peligroso como se dice , á cada paso se resfriarian los suecos y los lapones , que constantemente habitan en piezas muy calientes , y cada vez que salen de ellas se exponen al frio mas intenso. Los rusos y los suecos que pasan el invierno en Inglaterra se quejan del frio mortal de nuestras casas en que toman catarros , dolores y otras incomodidades que no proceden de otra causa.

Dicen que en los quartos calientes está el ayre encerrado , y que por esto no es sano ; razon muy débil para apoyar tan errada opinion. Quando se mantiene caliente la temperatura de una pieza , en tiempo frio , el ayre de ella se renueva continuamente ; porque , como mas caliente , es mas ligero que el ayre exterior , que entra luego que se abre una puerta , y obliga á salir parte del que está dentro. Si se quiere renovar el ayre caliente de la pieza tan completamente que no quede en ella la menor parte del que contenia antes , se puede hacer en menos de un minuto abriendo lo alto de una ventana y dexando entrar al mismo tiempo por la puerta el ayre frio. Ni se ha de creer que esta completa renovacion del ayre enfrie mucho el quarto , pues , si se cierra , no tardará muchos minutos en templarse de manera que con dificultad se perciba si se ha alterado su primera temperatura ; porque las paredes , el techo , y el piso , que siempre conservan el calor , templan el ayre nuevo en muy poco tiempo , sin perder mucho de su temperatura.

Al contrario , los que habitan en piezas frias estan mas expuestos á los inconvenientes de respirar un ayre encerrado ; porque entonces de nada sirve el abrir las puertas y ventanas de un quarto cuyo ayre está á la misma temperatura que el exterior , pues habrá un perfecto equilibrio entre los dos.

dos, que no se alterará sin un golpe de viento, ó sino se enciende fuego en la chimenea. Esta especie de ventilacion, no solo es muy peligrosa para los que esten en la pieza, sino que es parcial é incompleta; pues las corrientes de ayre frio que vienen á reemplazar el ayre caliente que sube por el cañon de la chimenea, nunca son mas altas que lo es la boca de la misma, y la parte superior del ayre, que es en la que respiramos de continuo, no se renueva, y asi puede permanecer el ayre estancado en ella por semanas enteras.

El que sin embargo de todo esto prefiera los quartos frios, haga lo que le acomode; pero el ayre de los que constantemente se mantienen calientes no es estadizo ni está deteriorado; y el que habita en una temperatura bastante alta, puede resistir mejor al frio aunque sea de una constitucion débil. Un experimento sencillo y no peligroso manifiesta claramente que en general el calor que se toma antes prepara al cuerpo para soportar el frio sin incomodidad ni malas consecuencias. El que en tiempo frio se ponga al salir de su cama una camisa seca y caliente, aunque permanezca media hora con muy poca ropa en una pieza sin lumbre leyendo ó escribiendo sin hacer ejercicio alguno, no experimentará frio ni incomodidad; pero si quiere repetir esta prueba quando tenga frio, quitándose sus vestidos y quedándose con poca ropa, advertirá quan poco tiempo puede resistir asi el frio de la misma pieza.

Otra observacion ha hecho un medico de Londres que no se puede explicar sino suponiendo que el calor que se toma antes da al cuerpo humano mayor resistencia para el frio: los que despues de haber habitado mucho tiempo en el clima caliente de la India, vuelven á Inglaterra, no sienten tanto el frio, ni con mucho, en el primer año como en el segundo. ¹ Si estos viviesen en piezas bien calientes y frecuentasen los baños calientes, no experimentarían este inconveniente y podrian salir sin reparo y hacer ejercicio al ayre, lo qual no pueden sufrir.

El

¹ Lo mismo suelen advertir en Madrid los Americanos que vienen de la zona torrida.

El exponerse casualmente al frio quando el cuerpo está dispuesto para sufrirlo , en lugar de ser peligroso ó perjudicial á la salud , es al contrario muy saludable. Con el fin de que mis lectores puedan salir frecuentemente en invierno á gozar del frio de la estacion , les convido con instancia á que estén en su casa bien abrigados ; pero si mientras permanecen en ella sin hacer exercicio , se va haciendo mas lenta la circulacion de la sangre por el frio que les rodea , y por el viento colado á que están expuestos , entonces pueden sufrir muy poco tiempo una temperatura mas fria.

En esta parte se puede comparar la constitucion del cuerpo humano con la del agua que ha estado mucho tiempo expuesta , en estado de reposo , á una temperatura inferior á cero , sin que por eso dexa de permanecer liquida ; bien que en tal caso á poco que se mueva se congela en un instante: mientras que esta misma agua á una temperatura mas alta y penetrada del calor latente , sufrirá el mismo grado de frio por mucho tiempo sin que aparezca dispuesta á helarse.

Si el Criador , al poner al hombre sobre la tierra desnudo y sin defensa contra la intemperie , parece que le ha favorecido menos que á los animales , tambien le ha dado el poder usar del fuego ; lo que compensa bien esta inferioridad aparente , si sabemos sacar de él todas las ventajas que podemos.

*Remedio contra la gota.*¹

La gota no es en mí hereditaria ; sentí sus primeras señales en el año de 1767 , á los 55 de mi edad : comenzó por unos dolores frecuentes que circulaban por los pies , rodillas , manos &c. , y en el año de 1769 me acabó de asegurar que estaba gotoso un ataque de gota bien caracterizado : me repitieron los ataques muchas veces aquel año con cierta regularidad , y cada vez mas violentos : á veces los sentia solo en las rodillas , y otras en todas las articulaciones : el que padecí en 1774 fue de los mas crueles , pues sufrí por mas

¹ Carta publicada en una gazeta de la Martinica , año de 1776.
Extracto.

de dos meses dolores inexplicables, sin experimentar alivio con fomentaciones y cataplasmas de toda especie mientras duró la crisis. Quise informarme de lo que es este mal, y me dixerón los medicos que era una enfermedad indomable y de naturaleza desconocida que no se sabe cortar; que todos los medios que se han hallado hasta ahora para vencerla ó aliviarla, la suelen irritar y prolongar, y muchas veces la hacen subir; y en fin que el mejor remedio era sufrir el dolor. Sinembargo me aseguraron que un anciano gotoso, y baldado de todos sus miembros por mas de cinco años, se habia curado con un remedio que le dió un caribe: yo me aseguré del hecho, averigué qual era el remedio, y me apresuré á usarlo, experimentando inmediatamente sus buenos efectos.

Composicion del remedio.

En una botella se ponen quatro quartillos y medio de run (aguardiente de cañas), y en ellos se echan en infusion dos onzas pulverizadas de la goma ó resina de guayacan: se dexa al sol la botella bien tapada por espacio de siete ú ocho dias, teniendo cuidado de agitarla de quando en quando para que se disuelva la resina. Dicha botella no se ha de llenar enteramente á fin de que no se rebiente con la fermentacion. Cuelase despues aquel licor por un paño tupido de algodón ó de papel de estraza; luego se guarda en botellas bien tapadas para el uso; y quanto mas añejo sea es mas eficaz.

Tómase de cada vez una cucharada de este licor por las mañanas en ayunas: su gusto no es agradable, pero continuándolo es facil acostumbrarse á él.

Adviertase que es menester emplear la *tafia* ó run, porque el aguardiente no producirá el mismo efecto.

Yo empecé á usar de este remedio en Noviembre de 1774, y noté desde luego que mis piernas no quedaban tan flojas despues de los accesos, y recobraban pronto su vigor. Los nudos que se me habian formado sobre casi todas las coyunturas de los pies y de las manos, se disiparon poco á poco, ya fuese por un efecto del remedio, ó ya por la aplicacion del xabon blanco: lo cierto es que el juego de las articulaciones se halla perfectamente restablecido: ni he vuelto á

sentir aquellos dolores vagos que me atormentaban y eran el anuncio de un ataque. Ya hace quince meses que gozo de la salud que no habia tenido en los ocho años anteriores.

Dicho remedio me ha traído otras ventajas, pues las bascosidades, eructos, acedos, pletoras y una pituita excesiva me obligaban á purgarme de quando en quando; pero ya se han disipado todas estas incomodidades y el estómago exerce bien sus funciones.

Creeré que este licor tendrá la virtud de disipar el humor gotoso, acaso evacuándolo por la expectoracion, que es muy abundante despues de haberlo tomado, ó por otros medios.

Para precaverme evito los convites, y toda especie de excesos: una hora ó dos despues de tomar el remedio me desayuno con leche; cómo frugalmente, aunque sin eleccion de alimentos, bien que no cargo mucho el estómago; no cenno, y en caso de hacerlo es muy poco; bebo agua y vino añejo de Burdeos; me acuesto á las diez, y me levanto á las cinco; me abstengo de baños tibios ó frios; evito mojarme los pies, y con este régimen gozo en la edad de 64 años una salud perfecta.

Medios de evitar que rabien los perros.¹

El perro ha de estar en lugar seco y limpio, fresco en verano y caliente en invierno.

Désele comida limpia no muy grasa, ni ardiente por las especias; no sea carne de animales muertos por enfermedad, ni cosa podrida. Los huesos le convienen, pero la abundancia de carne le echa á perder los xugos: las vasijas en que coma y beba no han de ser de cobre, laton, de plomo ó peltre; ni es bueno darle la comida que ha dexado llena de baba el dia anterior.

Siempre ha de tener el perro agua buena, fresca y limpia: la falta de agua excita mucho la rabia. No se le quite á los perros un músculo que tienen debaxo de la lengua, y que vulgarmente llaman *gusano*², pues les ayuda mucho para formar

¹ Extracto de una obrita publicada en Brunswick.

² Vease el Seman. núm. 124. tom. V.

mar con su lengua una especie de cuchara con que beben, y privándoles de él, no podrán beber tan facilmente.¹

No se trata al perro con dureza en tiempo de su calor, porque entonces la menor cosa lo hace rabiar. Quando se paran por fuerza al perro de la perra pasan ambos al estado mas próximo de la rábía.

En el despacho del Semanario se reparten gratis á los suscriptores las semillas de flores siguientes.

Maravilla doble.	Minutisa.
Guisantes de olor.	Amarantos.
Golillas de Corte.	Santimonias dobles.
Bella Margarita ó flor extra- ña.	Enredaderas.
Espuela doble.	Perpetuas encarnadas.
Adormidera doble.	Clavellina doble de varios co- lores.
Coronilla de Valencia ó Co- letuy.	Malva real.
Campanula ó Viola Mariana.	Antirrhino.
Hibiscus de Syria.	Clavelones dobles.
Carraspique morado.	Albaca.
Ramillete de Constantinopla.	Viuda joven.
Alelies amarillos.	Zulla.
	Capuchina.

Tambien se dan las semillas de algodón blanco y de color de mahon, de pipirigallo, avena de Polonia, panizo de Daimiel, trigo racimal, de cebada desnuda, de ratanhia, de algalia, de nabos gordos, de linaza de Flandes, de sesamo, de patatas tempranas y de varios árboles.

Se repartirá igualmente á los suscriptores una porcion de semilla de cacahuete ó maní, que ha puesto en poder de los editores el Xefe de Esquadra D. Josef Justo Salcedo.

A coste y costas se dan las semillas de col de prados, raiz de la miseria ó abundancia, trebol y linaza de secano.

¹ Vease el Seman. núm. 124.