

UN INFORME MEDICO SANITARIO ESCRITO EN SANTA FE EN 1816

Escribe: RAFAEL GOMEZ HOYOS, Pbro.

— II —

b) *Disertación de don Sebastián López Ruiz (1)*

CARNES

De las carnes que se usan en esta capital y sus contornos, habría mucho que tratar si me extendiera a la prolija elección de sus especies, como alimento comunísimo y diario, pero solamente notaré el abuso perjudicial que se observa en su expendio público. Contrayéndome, pues, a las de vaca, toro, bueyes y novillos que todos los días se matan para el abasto de esta población, se tienden en el suelo sobre costales, cueros o esteras sin ningún aseo; se colocan unas porciones sobre otras; sufren el calor del sol, y algunas veces con la alternitud de mojarse con menudas lluvias que impropiaemente las llaman páramos. Estas alternativas, agregándose la mala disposición expresada en que permanecen todo el día dichas carnes, tanto frescas como las mal saladas o cecinas, las dañan.

Las mismas que no se han expendido el día antes, vuelven al efecto a la plaza al siguiente, después de haberlas tenido los dueños en sus casas, ranchos o habitaciones, donde duermen con sus familias y animales. Las exhalaciones de sus cuerpos y las que evaporan las mismas carnes, se mezclan entre sí, se aumenta la alteración de estas últimas. Por fin se compran y se comen con esos vicios que por leves que se supongan deben dañar y ser un fomes de putrefacción que presto o después ha de producir sus fatales efectos, entre ellos las calenturas *pútridas*.

Para precaverlas y evitar las referidas causas poderosas, conviene mucho aseo y limpieza en la venta de estos alimentos; se deben exponer al público colgadas las carnes en palos atravesados sobre horquetas, del mismo modo que se colocan en la plaza las de cerdos, cuyas cabezas y demás despojos se deben presentar en la propia forma dicha, aconsejando a los dueños y aún obligándolos a que observen esta práctica cuando las mantengan en sus habitaciones.

(1) La primera parte de este ensayo, con la noticia biográfica de su autor, se publicó en el número anterior de este Boletín.

FRUTAS

Las frutas alimentan por medio de un principio azucarado y mucilaginoso, cuando se cogen y se comen en su mejor sazón y madurez. Por sus cualidades jabonosas liquidan y disuelven los humores espesos y crasos, suavizan y restablecen los sólidos por medio de sus cualidades laxantes; limpian el estómago y conducen para poner expeditas las vías de la orina; resisten a la disposición pútrida de nuestros líquidos, especialmente la de la bilis o cólera, por la abundancia que contienen de aire fijo o gas ácido carbónico, según la nomenclatura química moderna. Su utilidad es conocida principalmente a las agridulces, no solo como parte de nuestros alimentos, sino como remedios en todas las enfermedades que tienen tendencia a la putrefacción, y en las calenturas de este género.

Pero todos estos benéficos efectos a las frutas bien sazonadas y maduras, degeneran y dañan muchísimo cuando con imprudencia o glotonería se comen verdes o casi podridas, como con harto dolor, sin poderlo remediar, se ven diariamente en esa plaza y otros sitios porciones de manzanas, duraznos, curubitas, aguacates o curas, etc. Se deben arrojar a los ríos o mejor sería a las letrinas, y prohibir severamente su venta, para que no se haga uso de ellas en el perjudicial estado que se acaba de expresar. Comidas de este modo fermentan en el estómago y primeras vías; causan molestas flatulencias, cólicos peligrosos, estreñimiento en unos y cursos en otros, disenterías, pujos, y no pocas veces fiebres o *calenturas pútridas*, según las diferentes disposiciones de los sujetos, que no pocas ocasiones incurren en enfermedades caquéticas por depravación de humores.

LICORES ESPIRITOSOS Y FERMENTADOS

No es necesario detenerme en indicar los graves perjuicios del abuso de las bebidas espirituosas y fermentadas, como son el aguardiente y chicha, cuyos consumos son bien notorios en estos países. El uso moderado y oportuno de ellos conforta el estómago y vigoriza su contracción fibrosa que contribuye mucho a las buenas digestiones. Al contrario su abuso y exceso enerva todo el sistema vasculoso. La alternativa de vigor y de inercia o relajamiento que experimentan las personas que se abandonan a la embriaguez, manifiesta los perjuicios irremediables de esa vergonzosa conducta. Mientras duran dentro de las entrañas los gases espirituosos, se ven los que han bebido con exceso, con fuerzas e ímpetus casi irresistibles: sus rostros y ojos abultados y encarnados, centellean; pero luego que se evaporan aquellos espíritus, caen en evidente languidez y postración. De aquí dimanar estómagos estragados, malas digestiones, rebeldes obstrucciones, hidropesías, ataques de nervios, perlecías, apoplejías, calenturías ardientes, complicadas muchas veces con carácter de *pútridas*.

PASIONES DE ANIMO

No trataremos de todas las pasiones de ánimo conocidas, para no hacer muy difuso este escrito. Por otra parte, no todas ellas influyen directamente a contraer la calentura pútrida. El amor, odio, venganza, la esperanza, el gozo, causan distintos efectos. El amor, el gozo y la esperanza, son gratos al alma; ingrata la tristeza, la ira y el miedo,

No sabemos y es imposible averiguar el modo con que obran recíprocamente el cuerpo y el alma. La experiencia nos hace ver todos los días el mutuo comercio de uno y otro en sus efectos. Hasta ahora, ninguno ha concebido ni menos explicado, cómo una idea corpórea o impresión puede perturbar el ánimo que es verdadero espíritu; ni por qué este altera y perturba extraordinariamente con sus conmociones todas las funciones del cuerpo. Para explicar estos fenómenos solo se encuentran conjeturas, suposiciones, hipótesis y obscuridades. Basta saber que suceden esas maravillas, y que contribuyen mutuamente a la salud y a la enfermedad.

La tristeza abate y consume los espíritus: el pulso se manifiesta tarde y débil, la respiración anhelosa, la cara se pone pálida y todo el cuerpo frío; los movimientos tranquilos; se impiden las secreciones; se disminuye y aún se quita el apetito; se turba el sueño; se debilitan las funciones mentales; se produce una infinidad de enfermedades, entre ellas, más principalmente la hipocondría; el histérico, calentura lenta, y no pocas veces la *pútrida*.

El miedo agobia y comprime todos los espíritus; produce palpitación en el corazón; ansiosa respiración; temblor de todo el cuerpo; contracción o rigidez de las partes extremas; ardor interior; sudor frío, palidez del semblante y trastorno a las cocciones y secreciones. El miedo, vuelvo a decir, contribuye infinito a caer en las enfermedades que reinan en cualquier tiempo y con asombrosa prontitud en las *calenturas pútridas*; pero en ningunas personas es más dañoso que en las hipondríacas y en las histéricas. La menor casualidad las asusta y las aterra por su demasiada sensibilidad y continua tensión que las hace estar siempre imaginando que padecen todos los males que oyen referir. Un hipondríaco que asistía a las lecciones de Boerave, se imaginaba que tenía las enfermedades que este célebre autor explicaba en cada lección.

*Gaudia pelle
tolle timorem,
spemque fugato,
nec dolor adsit.*

(Boecio, De consolatione filosoforum, Libro X).

EJERCICIO

No parece necesario detenernos mucho en persuadir las ventajas del ejercicio corporal como muy conducente a conservar la salud y precaver muchas enfermedades tanto crónicas como agudas. A estas últimas pertenecen las *calenturas* continuas, sean *pútridas* o inflamatorias, sean esenciales o sintomáticas. Cuando se carece de la arreglada alternativa de quietud y movimiento, no será durable la salud. El alimento repone las pérdidas del cuerpo y repara las fuerzas que consumen el movimiento y el ejercicio. Si se reflexiona con atención sobre la variedad y modo de vivir de tantas gentes de tan varios empleos y ejercicios, se vendrá en conocimiento de las diferencias que pueden resultar en las digestiones. Mas no basta saber que para gozar de buena salud se necesita hacer ejercicio, sino que también es menester conocer el tiempo más oportuno y el género de ejercicio más saludable.

El ejercicio debe siempre preceder a la comida, (*Galeno, De cibo boni et mali succi*), con la diferencia de que el que está menos acostumbrado, y por otra parte logra buenas cocciones, no debe hacer menos o más lentos que el que está acostumbrado y no hace buena digestión.

Siendo tan varios y multiplicados los modos de hacer ejercicio, omitiré la difusa iniciación de ellos, y me limitaré a los más comunes y usuales y que con más comodidad conducen a la sanidad y robustez de los cuerpos.

Los ejercicios más cómodos son la equitación, el juego de la pelota, el de truco, el de bolos, correr, pasear, y otros que iré mencionando.

El paseo es mejor cuando se hace cuesta arriba y abajo, que el que se ejecuta por tierra llana, porque de aquel modo aunque no es agradable se mueven las partes del cuerpo con variedad continua, mas esto, se entiende, no estando la persona muy débil. Es muy agradable el ejercicio que se hace a las sombras de las arboledas y alamedas, porque se respira un aire puro y vital, corregido y mejorado con los gases del oxígeno que exhalan las plantas; conviene mejor pasearse rectamente que haciendo giros o rodeos.

El fin que se debe proponer en el ejercicio ha de ser el de sudar moderadamente o aumentar a lo menos la transpiración, o sentir cierta especie de cansancio que no llegue a ser fatiga. Pero así como este género de ejercicios y otro cualesquiera, son tan útiles antes de la comida, así también son muy dañosos después de ella, especialmente en las personas débiles y propensas a crudezas, porque ejercitándose sin haberse digerido los alimentos, pasan los humores en un estado impuro desde el estómago a diversas entrañas y partes del cuerpo; se acumulan en los vasos y causan muchas enfermedades, como calenturas gástricas y otras que fácilmente se transforman en *pútridas*. (*Celso, de sanitate tuenda*).

Por no alargarme demasiado no recorreré las utilidades de diferentes ejercicios: insinuaré las que resultan de algunos de ellos, porque sin embargo de no precaver directamente las *calenturas pútridas*, ni su contagio, fortalecen los cuerpos; estos hacen sus funciones con más felicidad que las personas entregadas a la vida sedentaria, poltrona y de indolencia o apatía. Prevenidos los individuos de ambos sexos con la alternativa de baños y ejercicios, se mantienen robustos, gozan de un sueño tranquilo, hacen felices digestiones y resisten muchas causas próximas y remotas de enfermedad.

El ejercicio de la voz suple a veces por el que se hace con todo el cuerpo. Los predicadores y abogados, aun en el rigor del invierno, se hallan bañados de sudor cuando su auditorio está por decirlo así, yerto de frío, encendiéndose demasiado con las peroraciones declamatorias. Poco menos experimentan los cantores y cantatrices. Los antiguos recomendaban mucho el ejercicio de la voz a los débiles de piernas, imposibilitados a hacer otro ejercicio.

Es de admirar, dice Plutarco, cuán ventajoso es el ejercicio cotidiano de la voz para la salud y sostenimiento de las fuerzas: da robustez y vigor a las principales entrañas del cuerpo y de las que dimana con especialidad el recobro de la salud.

BAILE

El baile honesto y moderado que no llegue a fatigar demasiado, contribuirá al mismo beneficio; pero debían proibirse esas contradanzas violentas o a lo menos esa indecente figura llamada valse. Esos giros vertiginosos a la furia, en que se recorren las salas del baile asidos y abrazados los cuerpos de hombres y mujeres dando veloces vueltas y precipitadas, que marean y causan vahídos, aun a los espectadores delicados; pero con mayor daño y perturbación a las mismas personas que las ejecutan, quedando sus estómagos y cabezas en cierto grado de atolondramiento y no muy distante de irritaciones o propensión al vómito. Omito las reflexiones morales que me ocurren por no incurrir en la crítica de censor severo.

El ejercicio a caballo es preferible. Sinedecón hacía tanto aprecio de él, que no se detuvo en afirmar que se llevaba la palma entre todos los remedios que hay contra la tisis, y que en ciertas circunstancias, la equitación para esta enfermedad no era menos útil que la quina para curar la calentura intermitente. En efecto, produce admirables mutaciones en el cuerpo humano; promueve los movimientos interiores; adelgaza los humores espesos; quita las obstrucciones; causa cierta especie de conmoción en las entrañas; excita la transpiración; fortifica las constituciones débiles; es un auxilio soberano para los hipondríacos e histéricas; muy útil para precaver la gota. Este ejercicio debe ser continuado para semejantes fines.

ARMAS

El manejo de las armas, con especialidad de las de fuego, esto es, de los fusiles, cuya disciplina y táctica militar se cultiva y se instruye en esta capital, con el necesario tezon para formar verdaderos soldados que sepan imponer respeto y miedo a los fulleros e inexpertos insurgentes; esta respetable ocupación, digo, y fatiga diaria, produce las ventajas que consigue el ejercicio corporal bien arreglado, al mismo tiempo que es de suma importancia la pericia que se adquiere para manejar con acierto y agilidad esas armas. La diversidad de las evoluciones; las alternativas de quietud y movimiento, ofrecen una agradable perspectiva que recrea no menos a los actores que a los espectadores, haciéndose los primeros agueridos. Este ejercicio causa grandes conmociones en todo el cuerpo; fortifica los músculos de las piernas y brazos, aumenta sus fuerzas y agilidad; corrige ciertas posturas y enfermedades desagradables; promueve los movimientos en los humores, y favorece mucho para disfrutar una constante transpiración y salud.

LA CAZA

Las fatigas, atractivos, agitaciones, codicia lícita y honesta, con otros efectos de la caza, pueden contribuir infinito a la sanidad. Cuánta variedad de movimientos ejercitan los cazadores en el discurso de un día! La acción del brazo que lleva la escopeta y la dirección que le da la mano, son nada en comparación de los movimientos que ejecuta cuando sube, baja, corre y salta. A veces se encorva, se endereza, se doblega un poco, silva, habla, da gritos y llama a los perros. Si a esto se agrega la favorable es-

tación del año, la madrugada y actividad que se requiere para ella; la pureza del aire nuevo que se respira continuamente, la diversidad de objetos que a cada paso se presentan a la vista y las diferentes ocurrencias de la caza, necesariamente se ha de hallar el cazador ocupado su espíritu en una agradable situación. Precisamente ha de distraer una infinidad de ideas, pasiones y sobresaltos que suelen devorar, y han de fortificar su constitución.

CULTIVO

El ejercicio en el cultivo de los campos, jardines, huertas y otras ocupaciones que exigen movimientos, es muy saludable. Considérense a los labradores y otras gentes ocupadas casi todo el día en estos ejercicios alegres, cantando en medio de sus trabajos y gozando de una suma robustez, cuál deberían solicitar dejando la poltronería, vida mole y holgazana, tantas personas de ambos sexos acomodadas de las ciudades, fastidiadas en el centro de las plazas y agobiadas de incomodidades y fastidios, como también otras muchas velando y trasnochando en los juegos y otros desórdenes. En estas perniciosas concurrencias se hallan sumergidas las personas en una densa nube atolondrada del humo de multitud de tabacos encendidos, que respiran continuamente. Si se consideran, como es debido, estas observaciones, se vendría en conocimiento de la ley de la naturaleza.

La respiración en un aire encerrado hace viciosa la sangre. El aire corrompido o cargado de exhalaciones que despiden muchos cuerpos congregados en una sala o habitación, dispone mucho más la sangre a un estado de putrefacción. En los cuartos y alcobas estrechas y con pocas luces, donde se juntan muchas gentes, es preciso que sean frecuentes las enfermedades. Ninguna persona ni animal puede vivir si se halla precisado a respirar repetidas veces una misma porción de aire, aunque sea por pocos minutos. En las habitaciones pequeñas, llenas de muchas gentes, se recibe siempre una mínima porción de aire en los pulmones, y aunque no se experimente fatal del todo, es preciso que a cierto grado sea nocivo, y así produce a veces enfermedades agudas, putridas o inflamatorias, según las disposiciones individuales de los cuerpos. Es menester repetir e inculcar en la necesidad que hay de la libre circulación y entrada de un aire puro, renovado y fresco en todas las habitaciones en donde se junta un numeroso concurso.

SEPULTURAS

Como las *calenturas pútridas* suelen terminar con la muerte, es necesario concluir este escrito, dando una ligera idea de los funestos perjuicios que causan las sepulturas de los difuntos.

Los templos y sus cementerios contiguos donde para nuestra desgracia se frecuentan diariamente los entierros de nuestros semejantes, son surtidos y perennes almacenes de putrefacción y de exhalaciones cadavéricas pestilenciales. No es fácil calcular con precisión los grados de malignidad que tienen los vapores que continuamente despiden las sepulturas, pero es innegable el daño que difunden y que varían a proporción de las cir-

cunstancias de la calidad del terreno, estación, número de cadáveres sepultados, mayor o menor ventilación y otras muchas circunstancias de causas accidentales.

Además de advertirnos este daño la misma naturaleza por medio del olfato, lo persuaden la teoría y experiencia. La primera, demostrándonos que aquellas partículas esparcidas, no pueden dejar de ser muy nocivas a los vivos, principalmente a las personas débiles y enfermizas, hallándose exaltada su malignidad con la corrupción de los cadáveres y haciéndonos ver la segunda las frecuentes desazones, algunos desmayos, y otros accidentes que experimentan los que concurren a los templos y asisten a los entierros, aunque no sea en tiempo que reina alguna epidemia. En estos casos, ningún sensato duda que es absolutamente necesario minorar la infección y sus manantiales por medio de los cementerios distantes de las poblaciones.

Si esta verdad necesitara pruebas, no nos sería difícil producir los testimonios de los mejores médicos antiguos y modernos, ni las experiencias y observaciones que han hecho para demostrarla.

A fin, pues, de evitar los graves perjuicios de la infección y contagio con otros a que se exponen los vivos, respirando un aire muy impuro y mezclado con los efluvios y partículas pútridas que salen de los cadáveres, procuraron los hombres en todos los tiempos desviarlos de los pueblos y lugares habitados, y cuidaron de darles sepultura a competentes y seguras distancias. A esto mismo conspiran las repetidas soberanas disposiciones de nuestros benéficos monarcas. Su piadoso y paternal amor y deseo de la conservación y salud de sus pueblos, han expedido y mandado comunicar frecuentes Reales Ordenes al intento, a estos sus vastos dominios de América. En años pasados dimos un copioso informe acerca de este objeto, el más interesante, siendo virrey de este Reino el Excmo. Sr. Dr. José de Ezpeleta. Este papel y otros del propio asunto, deben estar en el expediente de cementerios.

Fórmense estos y establézcanse por dirección de peritos, con las circunstancias y requisitos convenientes, como parece que se trató por parte de la actividad y celo del presente gobierno; ábranse con la debida profundidad todas las sepulturas; cúbranse con mucha tierra; písesse esta prolijamente para que no se destrocen con violencia los cadáveres, sino que queden solamente bien comprimidos; circúyanse esos respetables lugares con abundantes arboledas para que corrijan y neutralicen las emanaciones pestilentes de esos sitios consagrados al depósito de nuestros despojos y cenizas; agréguese a estas cautelas los avisos dietéticos que hemos reunido. Entonces en estos países, por otra parte benignos y dotados por la Divina Providencia de salubridad, gozarán sus habitantes más robustez, y de la inestimable precaución para no incurrir por leves causas en enfermedades *pútridas* o sean las calenturas de esta formidable especie, o en otros achaques crónicos que terminan en putrefacciones, como son las inflamatorias que finalizan y matan muchas veces, con el gangrenismo interno: grado sublime de la humana corrupción.

Santafé, septiembre 29 de 1816.

OFICIO DE REMISION

Después de dos meses que concluí de mi puño el borrador de la Instrucción precautoria (si se le puede dar este nombre) de las calenturas pútridas que me encargó U. por su Oficio 11 de septiembre último, se la incluyo, con desconfianza de que surta los benéficos efectos que se propone la Junta de Sanidad. Los recursos dietéticos que ministran mis avisos y consejos, unidos a las estériles ideas de mis discursos, son insuficientes auxilios para poner a cubierto la humanidad e indemnizarla de esas peligrosas enfermedades. Pero la cuidadosa observancia de ellos, podrán minorar sus invasiones y contagios. Si se consiguen estas ventajas, me resultaría el placer de contribuir en algún modo al consuelo y beneficio del público, en cuya felicidad me intereso con verdadero celo.

La demora de esta remisión ha consistido en la dificultad de conseguir escribiente de buena letra, ortografía y puntualidad. Así es que otra copia que conservo del incluso escrito, está de tres o cuatro distintos caracteres por defecto de aquellas circunstancias, agregándose a las muchas, la lentitud de los copiadores.

Dios guarde a V. M. Santafé noviembre 25 de 1816. Sebastián José López Ruiz.

Señor Don Francisco Manuel Domínguez de Castillo" (1).

(1) Biblioteca Nacional, Fondo Pineda, copias y manuscritos originales de 1707 a 1800, número 4.946 (actualmente en la bóveda número 184).