

LA SALUD

ENSEÑA VICTORIOSA



DE LA DIVINA LUZ

Casilla 1025 - Teléfono 471

ORGANO DE LA CRUZ ROJA COSTARRICENSE

Teléfono Oficial 44

Año I

San José de Costa Rica, 15 de Julio de 1926

No. 15

Nociones de Puericultura e Higiene Infantil para la Madre Costarricense

El niño y el aire libre

Por el Dr. A. Peña Chavarría

Tercer Vocal del Comité Nacional de la Cruz Roja

Mantienen el niño al aire libre, respirando a pleno pulmón la frescura y la vida de nuestras mañanas azules, es garantizar la salud y la buena nutrición del organismo infantil en desarrollo. Nada que acelere los cambios que se efectúan entre los órganos, los tejidos del niño y los elementos finales que resultan de la digestión infantil, como el oxígeno, abundante hasta el exceso en el aire fresco de campos y parques de nuestro trópico, lujurante de vida y de energía. El aire libre estimula las combustiones complejas e íntimas efectuadas en todos los órganos del niño y ayuda así a mantenerlo tibio, cooperando en la acumulación de energía que el organismo infantil trata de ahorrar con avaricia, para propender al crecimiento de su cuerpo. Después de la primera semana, el niño puede saludar ya por breves minutos la alegría de la mañana, gemela de la inocencia de su espíritu. Así se acostumbrará gradualmente a vivir al aire libre. Prudente es comenzar tomando 10 o 15 minutos de las horas templadas de la mañana, hasta que llegue a vivir desde las nueve de la mañana a las dos de la tarde en lugares que pueda aprovechar la salud que traen los aires frescos que bajan presurosos diariamente de nuestras montañas asoleadas. De este modo, sin cometer excesos, el niño y el aire libre pueden armonizar hasta llegar a la amistad inseparable y a los tres meses gran parte de las horas del día puede pasarlas el niño bajo el arrullo saludable de esa nodriza de pobres y ricos, el aire puro, aprovechando el espacio de nuestros parques y patios, ventaja inmensa, tal vez la única de nuestras ciuda-

des abiertas, no obligadas todavía al suplicio torturante de la economía de espacio. Los pequeños que por ignorancia de sus madres se crían encerrados en habitaciones, huyendo de la salud, son parásitos de invernadero, que se marchitan y se deshacen con la primera enfermedad infecciosa, el sarampión o la tosferina, y que si no sucumben, son pastos suculentos para la tuberculosis que se encargará de eliminarlos sin que lleguen a finalizar los encantos de su infancia.

El sol y los niños

Toda la energía con que se mueve la Naturaleza, viene del sol, que como Dios tutelar, se encarga de fertilizar con sus rayos titilantes, las entrañas magníficas del universo en que vivimos.

Por él se inundan de frutos nuestros campos y por él crecen

lozanos las flores y los niños. Con él aseguran aquellas, sus matices y sus perfumes y los últimos, su salud y su vigor. La integridad de todos los organismos vivos, depende de la fuerza radiante que viene del sol. Una gran parte de esta vitalidad se gasta en el calentamiento de todo lo que hay sobre la tierra, pero el resto, que es indiscutiblemente más importante, se va en el mantenimiento de la vida, que hasta donde sabemos, es una reacción química. Casi todos cuando oímos hablar de la luz, imaginamos al instante algo visible y no pensamos que la luz es una manifestación de energía, que tiene ondas y vibraciones como las tiene la onda del teléfono o del telégrafo sin hilos que impresionan esas cajas mágicas que ingeniosamente nos traen músicas y conferencias de lugares remotos. En realidad, las ondas de la luz y de

la electricidad son idénticas, se diferencian únicamente por su longitud. Y volviendo a nuestro sol, la energía que viene de él, se manifiesta principalmente en calor, luz y luz invisible, que hoy todo el mundo llama luz o rayos ultravioleta. La influencia bienhechora solar, radica especialmente en esta zona. Y la madre debe saber que el estímulo de la claridad de la mañana no se debe al calor, sino a esos rayos violeta que tienen cualidades especiales que interesa conocer, no sólo a quien se preocupa de niños, sino a toda persona cuidadosa de su salud. Los rayos violeta forman la parte del sol que quema, que curte, para hablar gráficamente. Esos rayos no pasan el vidrio ordinario de nuestras ventanas, de tal modo que asolearse entre cristales que filtran la parte activa que se queda fuera y no dejan pasar sino calor, es lo mismo que tomar un poco de sol a la orilla de un fogón. Tampoco atraviesan las telas ni los vestidos. Las madres que dan a sus hijos un baño de sol defendidos por una sombra, cometen un error, se engañan. Al sol hay que recibirlo sin miedo, aun cuando quemé y ponga la piel curtida. Los rayos ultravioleta del sol o de fuente artificial, tienen la propiedad de matar casi instantáneamente la mayor parte de los microbios que nos amenazan. Ellos purifican las aguas de nuestros riachuelos que de piedra en piedra van saltando para ir a llenar los tanques de nuestros acueductos y cañerías. Si no fuera por ellos, la tifoidea no dejaría vivir a nuestros campesinos. Algo parecido podríamos decir de la difteria. Nadie ignora que esta enfermedad no es frecuente en los trópicos y que si

La Salud y la Higiene

—No olvidéis de dejar entrar aire puro en vuestro cuarto al acostaros todas las noches, abriendo la ventana completamente.

—Debéis dormir diez horas. Acostaros temprano y tomar vuestra buena parte de sueño.

—Hacer ejercicio todos los días al aire libre, que es el mejor medio para desarrollar vuestros músculos.

—Lavaos las manos antes de cada comida. Comed lentamente y masticad bien los alimentos.

—Como la leche es un alimen-

to al mismo tiempo que una bebida, bebed leche todos los días.

—Viviendo mucho tiempo al aire libre y al sol, vosotros no debéis inquietaros por los gérmenes, porque ellos prefieren los lugares oscuros, sucios y cerrados.

—Vivid bien. Recordad vosotros que el ejercicio, una buena alimentación frugal, mucho sueño y alegría, protegerán vuestra salud y os harán fuertes y buenos.

De la Revista Oficial de la Cruz Roja Argentina.

Pasa a la página 3.

NOTA EDITORIAL

El propósito de la Cruz Roja Costarricense

Los niños representan el porvenir de la Nación. Una campaña nacional por la protección de la infancia es una de las necesidades más apremiantes del momento actual, lo mismo desde el punto de vista humanitario que desde el punto de vista económico.

LIGA DE SOCIEDADES
DE LA CRUZ ROJA

Tiene la Cruz Roja Costarricense el propósito de combatir la mortalidad infantil que año tras año anula radicalmente la vida de nuestros niños y por consiguiente el bienestar nacional.

Esta labor que la Sociedad no emprende por snobismo ni por afán de imitar actividades de las instituciones sanitarias que aquí trabajan en el cumplimiento de sus rectas obligaciones, obedece a la necesidad de llenar ampliamente uno de los variados aspectos del programa de trabajos de la Institución, quizá el más importante, como es el que contempla la protección social. Dentro pues, de este humanitario principio, ha resuelto nuestra Sociedad Nacional combatir la mortalidad infantil, aportando para ello las indicaciones que la ciencia ha difundido acerca del problema que, estando lejos de constituir un asunto que entrañe sacrificios económicos se resuelve sencillamente por medio de conveniente educación dada a las clases pobres. Y para que el trabajo resulte eficiente espera la Cruz Roja que la sociedad y las autoridades sanitarias le ayuden a combatir prejuicios e ignorancia, que son los grandes factores que carcomen los impulsos naturales de la raza.

Oportunamente establecerá la Cruz Roja un servicio de enfermeras visitadoras colocadas en los cantones de la ciudad con el objeto de que corresponda a ellas instruir a las madres en la nutrición, alimentación y crianza del niño, tarea que será dirigida por un Cuerpo Consultivo que la Cruz Roja va a crear para que el trabajo esté siempre respaldado por los señores médicos que han ofrecido espontánea y gratuitamente sus estimables servicios.

Dejamos en esta forma expuestos los deseos de la Cruz Roja Costarricense que merecen obtener simpatía y apoyo a fin de poner una barrera más al creciente desastre de la mortalidad infantil que con su fúnebre cortejo de sufrimientos, duelos y sacrificios le resta a Costa Rica hombres que necesita, no sólo para extraer las riquezas de nuestro suelo, sino para cultivar y difundir la ciencia; hombres que vengan, como ha dicho Gómez Carrillo, a elevar al cielo la canción eterna de las artes y de la poesía; hombres, en una palabra, que realicen su destino. Todo esto procuraría felicidad en miles de hogares donde el contagio de las enfermedades podría sustituirse por el contagio de la salud; y para ello se necesita interesarse por que esta campaña pueda propagar la higiene y luchar también contra el alcoholismo y el turgurio y hacer ver, sobre todo, la necesidad de procurarse salud al contraer matrimonio, pues aquel que engendra un hijo es responsable de su porvenir y de su felicidad.

EL DIRECTOR

LA SALUD

Organo oficial de la Cruz Roja Costarricense

DIRECTOR Y ADMINISTRADOR:

Jorge Cardona

CUERPO DE REDACTORES:

Doctores F. Cordero Q., A. Peña Chavarría y Alejandro Vargas Araya.

Salvemos nuestros niños

En una reciente sesión de la directiva de la Cruz Roja el distinguido doctor Peña Chavarría manifestó que según datos estadísticos ha comprobado que en la ciudad de San José y sus alrededores por cada tres niños uno muere antes del año. Y así debe ser en el resto de la República.

—Realmente no hay excusa para esta alta mortalidad.

—El único medio de matar gatitos es echarlos entre un saco con una piedra y tirarlos al río, de otro modo los gatos invariablemente viven y se desarrollan vigorosos.

—La vitalidad de la generalidad de nuestros niños es al nacer igual, si no es superior a la que poseen esos representantes de la raza felina.

—Sin embargo los gatos morirían si fueran expuestos, como están nuestros niños, al abuso diario de impropia alimentación, vida antihigiénica y a las mantillas apretadas restrictivas de todo movimiento y respiración naturales.

Los infantes necesitan aire y luz leche materna libertad completa de movimiento y entonces serían tan difíciles de matar como son los gatos.

El error principal está en alimentar demasiado a los niños Su aparato digestivo se reciente, no es posible dirigir todo el alimento; éste se fermenta, vienen los purgantes y los bebedizos y por último vienen a enterrarlo.

Otro hecho positivo, es que la mortalidad es tres y cuatro veces mayor entre los niños alimentados artificialmente; que entre los que crecen con leche de sus madres.

—Algo hay que hacer, y debe ser rápidamente.

—Costa Rica necesita brazos para la agricultura y este problema sería resuelto en gran parte si cada niño que nace es inteligentemente alimentado, cuidado y preservado de las garras de la tumba.

Hay que luchar contra la ignorancia, pues la ignorancia es muerte.

Por eso la Cruz Roja Costarricense ha visto con simpatía la idea del Dr. Peña Chavarría de nombrar enfermeras que no tengan otra cosa que hacer sino instruir a las madres en el cuidado de sus niños EN PUERICULTURA.

Por el momento mi consejo es: Tan pronto enferme su niño disminúyale la cantidad de alimento, pero no le disminuya el agua, al contrario aumentesela.

Un niño enfermo no debe tomar nada sólido. Si la leche le cae mal manténgalo por cuatro días con sólo agua de cebada, y agua de azúcar.

No tema que se muera de hambre. Los resultados son positivos.

El niño se cura.

ALEJANDRO VARGAS ARAYA,
Fiscal de la Cruz Roja.

Tomado del "Diario de Costa Rica", junio de 1926.

Si usted padece de catarros,
si se siente débil y no duerme,
si su estómago funciona mal.

Debe curarse a tiempo: Tema la *tuberculosis*.
con los preparados:

Hemo-Antitoxina y Suero Ravetllat-Pla.

Estará usted a salvo. Búsquelos en seguida.
Depósito general

Ap. 678

URIBE Y PAGES Telef. 159-1150

Nociones de Puericultura e Higiene Infantil...

Viene de la página 1.

abunda en los lugares del norte, especialmente en los inviernos crudos cuando no se le ve la cara al sol. El sol es el mejor protector del niño contra el raquitismo. Después de dos siglos de teorías, los médicos que se dedican a enfermedades de la infancia, han venido a aceptar con humildad que basta un poco de sol para cicatrizar o curar los huesos de un niño raquítico y que el aceite de bacalao tan eficaz también en esa enfermedad, como lo prueba la tradición de muchos pueblos observadores y como lo han demostrado experimentalmente algunos investigadores de ese fecundo seminario de ciencia, Johns Hopkins, obra tal vez porque los peces de que se extrae pasan su vida bajo el sol fuertísimo de las regiones árticas, alimentándose también de organismos y plantas muy asoleadas. En estos momentos se llevan a cabo estudios interesantes al respecto. El Departamento de Agricultura de la Universidad de Wisconsin, acaba de hacer publicaciones importantísimas.

Los aceites vegetales, el de olivas, el de coco, etc., que espontáneamente no tienen ninguna acción curativa sobre el raquitismo, adquieren las mismas propiedades del aceite de hígado de bacalao, si se exponen durante algún tiempo a los rayos ultravioleta del sol o fuente artificial. Este experimento simple como todo lo que ha revolucionado en la ciencia, tendrá inmensa aplicación. Dentro de poco

comenzarán las madres a asolear el alimento de sus hijos. Son muchos, pero muchísimos, los beneficios de la luz ultravioleta del sol y son estas líneas muy reducidas para presentar este asunto que es de toda nuestra predilección y el cual quisiéramos predicar con el

entusiasmo con que se inculca un evangelio. Mil y mil remedios se han aconsejado para la tuberculosis. Sin embargo, el germen de la peste blanca sigue haciendo su agosto, riéndose con misericordia de los que quieren ver en inyecciones, píldoras y jarabes remedio a tan terrible dolencia, y artificiosos no quieren buscar en la Naturaleza lo único eficaz, lo único temido por el bacilo de Koch, el sol. Los resultados satisfactorios de los sanatorios antituberculosos se deben a que allí van a las cumbres limpias de la montaña, los enfermos esperanzados, a beber, a tragar sol, a toda hora y por todos los poros del cuerpo. Con un poco de sol se funden, desaparecen como por encanto, con la facilidad con que se disuelve un terrón de azúcar en agua tibia, los ganglios, las «glándulas» que con razón atormentan a madres recelosas, que alcanzan a vislumbrar síntomas desfavorables en sus hijos, terreno ya pretuberculoso.

Madres costarricenses: inculcad en vuestros hijos cariño al sol, enseñadles en la oración de la mañana sus beneficios inmensos, no importa contrariar una vanidad mal entendida, que es preferible un rostro y unos brazos negros de sol, con unos pulmones sanos y robustos, que una tez con blancura de lirio pero con un pecho con traquidos tuberculosos. Tratad de que vuestros pequeños gocen todo el calor y toda la luz de la mañana, que el que le teme al sol, le teme y le huye a Dios.

CUPON DE SUSCRICION

Sr. Administrador de *La Salud*

Apartado 1025.

Deseo tomar una suscripción anual del periódico *La Salud*, que vale 50 ets.

De Ud. muy atento y S. S.,

.....

Mi dirección es:

.....

BEST - EVER

(Siempre el mejor)

Of the better grade For the better trade
De la mejor clase Para la mejor clase

CALZADO DE ALTA CALIDAD

Agentes Exclusivos:
Díaz Granados, Brenes Co.

Lo que usted no debe ignorar

"La **TUBERCULOSIS** no sólo es curable sino que es la más curable de las enfermedades crónicas y la más fácil de evitar."—GRANCHES.

Llorar deprime; reír y cantar fortifican, se ha dicho. Es hecho demostrado que la alegría, el buen

ánimo, así como el deseo, y la esperanza de mejorar, activan las funciones del cuerpo, facilitan la digestión, e intensifican los medios de defensa del organismo contra las enfermedades.

Los predispuestos deben evitar por tanto toda causa deprimente, como emociones ocasionadas por grandes negocios o vida afanosa y agitada. Los predispuestos y, con mayor razón, los atacados ya, deben tener la mayor tranquilidad posible. Sigamos los preceptos de la Higiene para no tener que llorar nuestro abandono más tarde, y eso cualquiera que sea nuestra posición, pues la **Tuberculosis** es una enfermedad que ataca a todos. El estudiante en medio de sus luchas, la religiosa reclusa, el disipado y el disoluto, el avaro, el hombre de negocios afectado de cansancio continuo y la dama de

sociedad fatigada de diversiones, tanto como el pobre, están predispuestos a la **Tuberculosis** por el gasto imprudente e inútil de su energía física.

Moscas.—Son animales bien nocivos, sirviendo de vehículos al microbio; y puede decirse que la mosca, con el Alcohol, creador de terreno apropiado, y el charlatán, que quita la oportunidad de una cura, forman los tres grandes aliados de la **Tuberculosis**.

Las moscas llevan en sus patas los microbios de la tisis, disenteria, tifoidea, etc., y pueden depositarlos en nuestros alimentos.

Por tanto, puede decirse que tan peligroso es comer alimentos (leche dulces, etc. etc.) mosqueados, como lo es el comer las sobras (pan frutas) de otras personas o recibir un beso en la boca.

Al menor descuido la mosca puede depositar el el microbio en el tetero o chupo de los niños, o bien pararse directamente en la cara sucia, después de comer dulce como sucede con frecuencia en los niños.

Dr. M. Arango M.
Colombiano

ROGELIO SOTELA

PROFESOR DE CASTELLANO Y LITERATURA

Ha abierto un nuevo curso de Gramática en la Academia de Música.

Precios especiales para grupos.

Se hace cargo de cualquier trabajo de revisión de escritos.

Dirigirse al apartado 588, San José, C. R.

WRIGLEYS

Después de cada comida ayuda la digestión. Después de fumar o tomar licor perfuma el aliento.

Exija en todas partes:

WRIGLEYS
(Pronúnciese **RIGLIS**)

el mejor chicle garrapiñado de pura menta piperitaricamente azucarado. No olvide el paquetito rosado.

SASSO HERMANOS
Distribuidores Exclusivos

Movimiento en el Dispensario

En el mes de mayo pasado tuvo el Dispensario de nuestra Cruz Roja el siguiente movimiento:

Inyecciones diferentes.....	18
Curaciones diversas.....	120
Fueron servidos gratuitamente doce niños pobres en la peluquería instalada en el mismo local.	

En el mes siguiente o sea junio, el trabajo del Dispensario fué así:

Heridos.....	32
Inyecciones diversas.....	24
Curaciones.....	115
Niños atendidos en la peluquería.....	10

**Servicio de Automóvil
a toda hora**

**Magnífico carro
STUDEBAKER**

Miguel A. Monturiol

Teléfono 994 - San José, C. R. - Apartado 608

El Mendigo Ciego

*(De cómo un error puede originar
un gran beneficio)*

Un buen día del año 1870, un gentil hombre francés que caminaba por una de las más apartadas calles de París fue detenido por la súplica de un mendigo ciego.

Jamás nuestro protagonista rehusaba su limosna a un pobre privado de la vista y así, buscando en sus bolsillos, se apresuró a entregarle una moneda.

"Perdone, señor, le dijo el ciego apenas recogida la moneda. Ha debido usted equivocarse y con intención de darme diez céntimos me ha entregado un escudo".

En esta época una moneda de cobre de diez céntimos tenía las mismas dimensiones que un escudo de plata.

Muy sorprendido el gentil hombre preguntó al ciego cómo había podido distinguir con tanta facilidad el error. El mendigo le respondió que simplemente por el tacto.

Para el gentil hombre, cuyo nombre era Valentín. Haüy, la confesión del ciego fue un rayo

de luz. Desde largo tiempo venía preocupándose de hallar un medio de enseñar a leer los ciegos y ahora súbitamente encontraba la posibilidad de lograrlo. Todos sus esfuerzos los dirigió desde entonces al perfeccionamiento de la lectura por medio del relieve.

Algún tiempo después Haüy podía demostrar con una clase de 24 alumnos cómo los ciegos podían con sus dedos leer un texto impreso en relieve. Algo más tarde Louis Braille inventó un nuevo procedimiento que lleva su nombre y que es el actualmente empleado en todas las instituciones de ciegos.

Pero el mérito de la primera iniciativa corresponderá siempre al buen caballero que al realizar una obra caritativa encontró los primeros fundamentos de un descubrimiento que tan poderoso alivio había de aportar a la triste vida de los privados de la vista.

Tomado del "Children's Pictorial", Enero 1925.

Saludo al doctor don M. Durán

El 9 de los corrientes llegó a esta capital, después de ocho años de ausencia, dedicados al estudio de la medicina, nuestro estimado amigo y Delegado de esta Sociedad en Chicago el Dr. don Mariano Durán Escalante.

Con tan grato motivo le presentamos nuestra cordial bienvenida, haciendo votos muy sinceros por su ventura personal.

Imprenta LA TRIBUNA

El Dr. Francisco Cordero Q.

Médico - Cirujano - Oculista

Atiende todos los ramos de la Medicina, habiendo regresado de su viaje a Europa, abre nuevamente su despacho.

Tel. 469 - Ap. 893

Calle Alfredo Vollo, 76 varas al Sur de la Catedral.

*Nada hay más cómodo y seguro
para viajar con dinero, que los
CHEQUES CIRCULARES PARA
VIAJEROS*

**The National City Bank
of New York**

Tiene el gusto de avisar que el

Banco de Costa Rica

tiene existencia completa de dichos cheques.