

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, 18 de Agosto de 1926

No. 14

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.

ESPUTOS y saliva son las principales materias que pueden contener el microbio. Son peligrosas en estado fresco por ensuciar las manos, los libros y objetos de uso común o por las moscas, que puedan llevarlas a nuestros alimentos. En estado seco, por ser levantadas por las brisas o la escoba para caer en nuestra comida. Este peligro se encuentra en todas partes: en las habitaciones, oficinas públicas, escuelas, iglesias, etc., etc.

Los niños pueden contagiarse jugando o comiendo en el suelo o por los chupos o teteros sucios; o tomando leche contaminada por las moscas o por los perros o gatos que han lamido esputos; o usando los vasos en que otros han bebido, o comiendo sobras de otras personas.

Recordemos que el microbio de la "Tuberculosis" permanece vivo por muchos días en los "esputos" secos o en polvo. Hay necesidad de destruir el ESPUTO, tanto de enfermos como de los sanos; pues éstos pueden enfermar en cualquier momento. ESCUPIDERAS de papel, que se puedan quemar, deben ser usadas por los tísicos.

FIEBRE diaria es un síntoma que, asociado a la tos, a una pérdida de peso y fuerza, la fatiga al más ligero ejercicio y pérdida de apetito, debe ponernos en guardia y solicitar examen detenido de un médico, y si esto ocurre en persona que sufre de catarros frecuentes hay más urgencia en hacerlo. Hay necesidad de reconocer la enfermedad al principio, porque un tratamiento adecuado en esa época

se puede efectuar la curación. Si del examen nada resulta, mucho mejor, pero esos exámenes deben ser repetidos frecuentemente. Mientras tanto, esos individuos deben economizar sus fuerzas físicas y por unos meses, evitar todo esfuerzo y fatiga, acostándose a buena hora, en una pieza más ventilada y mejorando su alimentación.

GRIPA, sarampión y tosferina, son enfermedades que predisponen a la "Tuberculosis", ya creando un estado apropiado para que el microbio la produzca, o bien haciendo que la "Tuberculosis", hasta allí dormida, se manifieste. Cuidados, pues, en la convalecencia de esas enfermedades, buscando el campo y una buena alimentación. Procurad evitar el contagio de esas enfermedades entre los de vuestra familia, pues siempre será mejor que sus organismos no pierdan su resistencia al desarrollo de la terrible enfermedad.

Además de la GRIPA, sarampión y tosferina, obran, como causa predisponente, al paludismo inveterado, la anemia tropical, la averiosis, la diabetes, etc., etc. ya que todas producen una menor resistencia.

HUID de los lugares oscuros, húmedos, y confinados lo más que sea posible, pues el microbio vive bien en ellos.

HUID de los lugares poco ventilados, en que hay aglomeración, y sed un maniático del aire libre, aun a riesgo de disgustar a los demás, ya que es mejor vivir como un maniático del aire puro que como inválido de invernáculo.

Si al llegar a vuestro cuarto encontráis el aire pesado y desagradable o malos olores, abrid ventana y puertas para que el

aire se renueve, sin perder de vista que el aire impuro disminuye la resistencia a las enfermedades y facilite el contagio.

HUID de la fatiga física, y, si vuestro trabajo es de escritorio hacéd ejercicio diario.

HUID de las casas donde han vivido tísicos, sino han sido limpiadas, desinfectadas y blanqueadas de nuevo.

HUID del trabajo de talleres u oficinas empolvadas y mal ventiladas.

IDEAS y pensamientos buenos, sostienen la tranquilidad del espíritu, contribuyen a conservar la salud y a luchar contra la "Tuberculosis". Necesitamos buen estado de ánimo y tranquilidad para estar alerta contra las causas debilitantes, que, como los vicios predisponen, y, contra aquellas que, como el esputo, el polvo, etc., facilitan la invasión del organismo por el microbio. Evitemos las IDEAS tristes, que deprimen, y, si ya existe el mal, no perder la esperanza de seguir un buen tratamiento higiénico, recordando que "el que no espera vencer ya está vencido" y que el impaciente es ya un impotente.

Es IDEA errónea la de creer que la "Tuberculosis" se hereda, ya que hoy se sabe que si los hijos de consuntivos son frecuentemente atacados, ello se debe al contagio.

Otra IDEA errónea es la de creer que la "Tuberculosis" se cura con especílicos y medicinas de patente, pues hay pérdida de tiempo y de dinero que debe gastarse en aire, luz, alimento y reposo.

JUEGO y deportes al aire libre del campo; sin llegar a la fatiga, serán siempre muy pro-

vechosos para los niños. Hay que evitar el juego en lugares oscuros y llenos de polvo, pues éste puede tener el microbio en suspensión. Peligrosa es por lo mismo la costumbre de barrer o sacudir muebles cerca de los niños cuando juegan. Se ve, por tanto, la importancia de que el niño al ir a comer se lave bien las manos, pues durante el JUEGO ha podido ensuciárselas con algo contaminado con el microbio.

Al jugar al aire libre del campo, los predispuestos deben aerear sus pulmones, llenando el pecho de aire puro y fresco. Para ello es bueno respirar con la cabeza levantada y los hombros algo echados para atrás; tomar una inspiración máxima y después contener el aliento y dejar salir el aire poco a poco. Este ejercicio se repite por unos diez minutos. Se puede también, después de hacer la inspiración máxima, contar en voz baja desde uno, despacio, y ver hasta dónde se llega. Se puede de esa manera ver el progreso en la capacidad respiratoria y hacer apuesta con los compañeros.

ROBERTO KOCH se llamó el bacteriólogo alemán que descubrió el microbio de la "Tuberculosis" en 1882; su nombre debe ser recordado con gratitud, pues ese hecho trascendental sirvió de punto de partida para conocer bien los medios de contagio y el modo de evitarlo. Para adquirir la enfermedad se necesita del microbio, que es la "semilla", y de la predisposición del organismo, que es el "terreno". Debemos pues destruir y apartar el microbio, que es nues-

(Pasa a la página 3.)

Programa de Higiene

necesaria para combatir la mortalidad infantil ⁽¹⁾

Al propósito de los notables estudios escritos por el Dr. Antonio Peña Chavarria, en relación con nuestra mortalidad infantil que es superior a la de todos los países del mundo (Costa Rica 309, por mil; Chile, 39 6; Suecia y Noruega 10 o 12 mil; Argentina, 16 por mil; Montevideo 12 por mil; Nueva York, 12 8 por mil) creo de alguna utilidad dar por este medio algunas sugerencias sobre higiene o ciencia de la salud que la Cruz Roja nos enseña en tiempos de paz.

La primera arma y la más fructífera está en manos de la mujer, como madre, como maestra y como educacionista. (Una buena madre vale por cien maestros de escuela, ha dicho J. Herbert).

Para instruir a la mujer en Puericultura —ciencia que estudian los cuidados que deben dar al niño desde el momento de su llegada al mundo hasta los tres años— conveniría un curso obligatorio adaptado a la edad de las alumnas, como en la actualidad se hace en Francia. Esto tiende a destruir la ignorancia de la mujer y de la niña en todas las clases sociales, pues ellas como ha dicho una Dra. chilena, saben de música, de literatura, de arte, de toda clase de labores de mano, "pero ignoran que la naturaleza les confió el cuidado de la raza humana".

En el curso de Puericultura se indican, entre otros, estos cuidados: Impedir las causas exteriores que matan al niño, como son el frío, el demasiado calor, el aire confinado, la falta de limpieza de su cuerpecito, de sus pañales, de sus vestidos y del medio en que viva.

Alimentarlo según su edad, para que se nutra bien, crezca sano y saberlo alimentar en el destete. Explicar las grandes ventajas de la lactancia materna, no sólo para el niño, sino para la madre.

Y, entre los buenos cuidados, está el pesarlos cada ocho días, vacunarlos a los tres meses.

"El ser humano recién nacido es el más desvalido y menos consciente de todos los animales de la creación. Ninguno necesita que lo vistan, ni que le hagan todo". Por esto

toda mujer, toda niña debe estudiar la PUERICULTURA PRACTICA.

Son causas de la mortalidad infantil el alcoholismo, la sífilis, la tuberculosis, que degeneran al niño, según leo en un tratado, desde antes de su llegada al mundo. La miseria física y moral de la madre; la mala alimentación, sobre todo para la madre que espera un hijo y que tiene la obligación de nutrirse mejor. Las habitaciones insalubres, sin aire, sin sol. Los rayos de sol son fuente de vida que, junto con aire puro, nos darán salud.

Contribuye también a aumentar la mortalidad infantil el desaseo de las ciudades, y las moscas, que llevan en sus alas los microbios de la tuberculosis, de la disenteria, de la fiebre, tifoidea, tos, etc., etc., y los depositan sobre el pan, la leche, etc. Por lo tanto no debemos dejar a los niños que "coman alimentos o golosinas mosqueadas".

Pero sobre todo este cortejo de calamidades está el ALCOHOLISMO. De todos es sabido las malas consecuencias que produce a la sociedad aumentando la miseria, la criminalidad, la disminución del trabajo, de asesinatos, de accidentes y, para el Estado, el aumento de los gastos que mandan el sostenimiento de Hospitales para huérfanos, dementes y prostitutas.

Creo pues, que para combatir la mortalidad infantil que aquí es un problema que debe alarmar a todos, se hace necesaria una campaña de educación, empezando por los colegios.

Esto es más necesario que el abono a nuestros terrenos, pues los niños como ha dicho la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, representan el porvenir de la Nación, y así, 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.

JORGE CARDONA.

(1) Publicado en el "Diario de Costa Rica" el 22 de julio pasado.

Las campañas emprendidas en las naciones civilizadas para defender al individuo de las enfermedades transmisibles o hereditarias por medio de la visita prematrimonial se abren camino, pasando de la teoría a los hechos. En Viena se estableció un consultorio (Gesundheitliche Beratungsstelle für Eheverle) cuyos resultados se dejan sentir satisfactoriamente y ahora en Milán, LA CRUZ ROJA acaba de organizar uno del mismo género. En la Argentina, con el apoyo de nuestra entidad el diputado nacional Dr. Leopoldo Bard, presentó un proyecto, que aun no se ha convertido en ley.

La salud es el principal bien del matrimonio, y la mala salud es el origen de discordias, que llegan hasta ser motivo de escándalos judiciales.

La juventud, dice el Dr. Cayrel, aspira hoy día a mirar de frente los problemas de la vida, y con toda la prudencia necesaria debemos quitar de sus ojos

La visita médica Pre-matrimonial

la venda de una falsa inocencia que acepta entregar sin escrúpulos a la muchacha pura y candida en los brazos de un vicioso mal curado de enfermedades específicas.

El certificado de sanidad de

los novios es de imperiosa necesidad en estos momentos, que tantas enfermedades graves azotan a la humanidad, y tal acto no es en definitiva sino un complemento de las preocupaciones que se demuestran por saber las

condiciones morales de los que más tarde ligan su existencia para toda la vida.

La visita médica prematrimonial, es una obra social y humanitaria, que está dentro del programa de paz, que viene ejecutando LA CRUZ ROJA ARGENTINA.

Conviene decir que en la actualidad se hacen las gestiones para implantar en Costa Rica el Certificado de Salud para el Matrimonio, debido al inteligente esfuerzo que ha desplegado el Dr. Gustavo Odio de Granda como Presidente de la Facultad de Medicina de la República y que la CRUZ ROJA COSTARRICENSE apoya con entusiasmo esta tendencia que con el tiempo ha de traer su influjo bienhechor para la sociedad costarricense, que en esto debe ir de acuerdo con las naciones que se preocupan seriamente de su porvenir, aspirando a fundar una raza fuerte y robusta.

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. 159-1159

Amigos míos: Hé aquí que ya no sois niños, ni siquiera adolescentes. La aurora de otra edad se os anuncia con todo su conjunto de signos que son los de una próxima virilidad. Vais a ser hombres.

Y, bien, el momento es ciertamente propicio para que os hable de algunas cosas que, lo sospecho, comienzan a ocupar vuestro espíritu y a propósito de las cuales mi experiencia podrá ilustraros sobre peligros, graves peligros que entreveo para vosotros en el horizonte. Se me ha encomendado esta misión y voy tratar de desempeñarla lo mejor que me sea posible en vuestro interés.

Sabéis como yo que lo caracteriza la metamorfosis del niño es hombre es el desarrollo genital, lo que se llama la vida sexual. Organos hasta entonces rudimentarios y como perezosos adquieren su crecimiento; una función nueva se ha construido con ellos; paralelamente, a pequeños especiales de necesidades desconocidas hasta entonces se despiertan progresivamente. Lo que pasa es que acabó la vida del niño; el hombre acaba de nacer. En eso estáis vosotros; y puedo deciros ahora lo que quizá vacilarías en confiar: es a saber, que desde la época en que la citada transformación se ha verificado en vosotros, de vosotros se ha apoderado una preocupación nueva, una aspiración os agita; puro o impuro, os solicita un deseo. Hablemos claro: la mujer ha nacido para vosotros. De eso no os defendáis, no os acuréis ni os excuséis siquiera. Así lo quiere una gran ley de la

PARA LOS JOVENES

EL PELIGRO VENEREO

Por el Profesor A. Fourier de la Academia Francesa
(Traducción del Dr. Tomás Uribe Uribe)

naturaleza a la cual habréis de obedecer.

La mujer! Ah! Cuántas cosas tendría yo para deciros sobre este asunto, si yo fuera un moralista, un educador religioso, etc. Pero no soy más que un médico y se me ha dicho que os hable como un médico.

Y qué viene a hacer la medicina a este respecto? Ah! Un gran lugar ocupa ella allí, como vais a verlo dentro de poco. Porque del deseo de la mujer a la posesión de la mujer no hay más que un paso y éste es bien fácil de dar. Ahora, no se da este paso siempre impunemente, y entonces es cuando a la Medicina le incumbe recoger los heridos y reparar los desastres

en la medida de lo posible. Váis dentro de poco a comprenderlo.

Una palabra aún, antes de entrar en materia. En todo lo que va a seguir se tratará exclusivamente de consideraciones de orden médico. No que yo estime que las de otro género, como las morales, no hagan parte integrante del asunto. Los ojos de ello. Pero he supuesto a Priori que estas últimas os eran conocidas, por las enseñanzas que habéis debido recibir en otra parte y que, de consiguiente, nada tenía yo que añadir a ellas.

Hay todo un grupo de enfermedades que derivan del comercio sexual o venéreo y que han recibido el nombre de en-

fermedades venéreas. Eso, vosotros tenéis que saberlo ya, por que es asunto de las conversaciones entre jóvenes. Pero lo que sin duda no sabéis son peligrosos de esas enfermedades, es decir, sus consecuencias para el presente y sus consecuencias para el porvenir. Y bien; hay el mayor interés en que quedéis advertidos sobre este punto y advertidos científicamente, es decir, de una manera exacta, positiva, verdadera. Porque instruidos como conviene sobre lo que se llama peligro venéreo, comprenderéis qué tanto os importa preservaros de él.

No esperéis de mí que os describa inextenso estas enfermedades diversas como lo hago cuando me dirijo a estudiantes de Medicina. Me limitaré a hacer un suscito bosquejo y a deciros únicamente lo que tenéis necesidad de saber.

Por otra parte, me comprometo con vosotros formalmente a hablaros con toda franqueza, sin la menor exageración, sin ponerles más sombra de la precisa a los cuadros que habré de presentaros. Os conjuro que me creáis que no quiero elevar ante vosotros un espantajo. Lo que va seguir será exactamente la verdad médica de las cosas.

El peligro venéreo está constituido por tres tipos morbosos principales, a saber, por orden de gravedad creciente: chancro simple, la blenorragia y la sífilis.

Primer tipo: CHACRO SIMPLE.

El tipo llamado "chancro simple" es el menos común de los tres y también el más be-

Teller de Encuadernación

de
A. ZAPATA

Se hace toda clase de trabajos en el ramo.

Materiales seleccionados, económicos y bonitos.

75 varas al Sur del Teatro América.

Taller Eléctrico Mecánico

de **CARLOS MANGEL**

Se hace toda clase de reparaciones en máquinas de escribir, cocinas, utensilios eléctricos, etc.

Se vende una máquina de escribir "Underwood" usada, en buen estado.

Teléfono 1129.

The GENERAL CORD



Díaz Granados, Brenes Co.

Agentes Exclusivos

Para propietarios, mecánicos o empleados que deseen obtener un kilometraje satisfactorio. Con ellas se ha podido transformar grandes pérdidas de operación en «ganancias».

Busque hoy mismo las suyas.

TELEFONO 1122

The Mark of Leading Tire Stores Everywhere



LO QUE USTED NO DEBE IGNORAR

(Viene de la página 1)

tro "gran pequeño enemigo", y fortificar nuestro cuerpo para hacerlo inapropiado al desarrollo de la semilla.

Como aliados del microbio y enemigos de nosotros, se tienen: el esputo y saliva, la misma, los vicios, la oscuridad, el aire impuro y los llamados específicos; y como enemigos del microbio, o aliados nuestros, figuran: el aseo, el sano vivir, el sol y la luz, el aire puro y el médico que nos da sanos consejos.

LUZ y ventilación deben ser las principales condiciones de nuestra habitación. Se sabe por experimentos que el microbio es destruido por la luz solar en un tiempo variable, según esa luz, sea directa o difusa, y que en cambio prospera en la oscuridad,

conservando entonces su vitalidad por semanas y por meses. Por estas razones, la "Tuberculosis" hace estragos en los sitios oscuros como en las prisiones.

La LUZ del sol es benéfica para todos; sanos y enfermos, ya que trae la salud y el bienestar. La LUZ es la vida, y la oscuridad es la muerte.

Debemos procurar que la luz solar entre a nuestras casas, recordando que la "Tuberculosis" es enfermedad de la oscuridad.

"Allí donde no entra el Sol entra la enfermedad y, sobre todo, la "Tuberculosis".

La LIMPIEZA y cuidado de la boca son necesarios, ya que las caries dentarias descuidadas, facilitan la Tuberculización.

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 RIGL S)

el mejor chicle garrapiñado de pura menta piperita ricamente azucarado. No olvide el paquete rosado.

SASSO HERMANOS
Distribuidores Exclusivos

nigno (a despecho de una complicación formidable que a veces trae consigo— el fagedenismo— pero complicación que felizmente es una rareza y de la cual no hablaré).

Este primer orden de accidentes venéreos consiste en lesiones ulcerosas que se producen en el órgano contaminado. Esas lesiones son erosiones huecas supurativas, generalmente múltiples, de extensión media como la de una moneda de plata de diez céntimos, pero susceptibles de agrandarse y de hacerse destructoras y aún mutilantes. Una vez de cada cuatro se complican de un infarto de las glándulas de la ingle, que pueden entonces inflamarse, formar abscesos y en seguida, abrirse y ulcerarse, (bubón simple, bubón chancroso). Nada de grave hasta hora, sin embargo, salvo raras excepciones porque el chancro simple no es sino un accidente local, sin infección de la sangre y, por consiguiente sin peligros para el porvenir. De manera que si no hubiera más afección venérea que ésta, el peligro no existiría, por decirlo así o no sería sino la sombra de lo que son los dos tipos siguientes:

Segundo tipo: BLENORRAGIA.

Esta consiste esencialmente en una inflamación supurativa del canal de la uretra, del que se escurre con abundancia un humor amarillo verdoso que con

tiene un organismo microscópico llamado "gonococo" agente específico de la afección.

Esta es enfermedad no sólo frecuentemente sino extraordinariamente, extremadamente frecuente. En el público se ha vuelto moda considerarla como "una bagatela, una miseria". Es una enfermedad que, se dice, todo el mundo ha tenido o tendrá; "una enfermedad que no es nada y que se cura en algunas semanas". "Es una patente de virilidad", dicen otros totalmente y de ella lo que hay que hacer es reírse. Veréis, por lo que va a seguir, si es caso de risa. Es cierto que, convenientemente tratada y cuando no se ha complicado, la blenorragia es un "pequeño asunto" del cual uno se desembaraça en general con bastante facilidad y sin consecuencias pero no siempre sin perjuicios. (Cuántas veces, por ejemplo, la he visto sobrevenir todo lo más inoportunamente po-

sible, para hacer faltar a un examen, a un concurso y, así, comprometer y aún hacer fallar una carrera).

Si, ciertamente, diré todavía; aún negligentemente tratada (lo que es el caso habitual) la blenorragia termina lo más ameno curándose sin complicaciones actuales y sin consecuencias para el futuro, sin más que el fastidio de su duración, que puede alargarse, no por semanas sino por meses y aún por años. Pero las cosas, ni con mucho, se pasan siempre de esa manera, y tan simplemente. Así: Primero. La afección puede mostrarse más o menos rebelde (por culpa del enfermo o por culpa del médico) y no terminar sino al cabo de un tiempo considerable.

En segundo lugar, puede (y esto no rara vez) la surpuración no agotarse sino de una manera incompleta, es decir, no curarse y degenerar en ese es-

tado de resumamiento crónico que se llama blenorrea o el lenguaje trivial, "gota militar", que no se traduce ya más que por una simple humedad amarillosa que el enfermo observa al levantarse, cuando ha pasado varias horas sin orinar. Ahora, sabedlo bien: esta blenorrea es una de las afecciones más difíciles de curar. No se triunfa de ella sino al precio de tratamientos siempre largos, algunas veces dolorosos, y su reincidencia es fácil y frecuente. Sin hablar de los casos en que es absolutamente rebelde y refractaria a todos los tratamientos.

Después, en tercer lugar, la blenorragia comporta dos grandes órdenes de accidentes, a saber: complicaciones actuales y consecuencias para el porvenir.

— Las primeras son múltiples y variadas. Para abreviar no citaré sino dos, las dos principales, por su frecuencia y por su importancia clínica.

Una enteramente común, el nombre de la cual sin duda conocéis, la la "Epididimitis" (vulgarmente orquitis), que consiste en una inflamación aguda, dolorosa de un órgano anexo al testículo el epididimo.—

2.— La otra, menos frecuente, llamada "reumatismo blenorragico", y constituida, en efecto, por un conjunto de síntomas que recuerdan con bastante exactitud el reumatismo común.

Continuará)

**Servicio de Automóvil
a toda hora**

**Magnífico carro
STUDEBAKER**

Miguel A. Monturiol
Teléfono 994 - San José, C. R. - Apartado 608

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. 895

Calle Alfredo Volio, 75 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.