

20 - bay



Real Dispensario Antituberculoso

DE

MARIA CRISTINA

GENERAL PARDIÑAS, 8.—GOYA, 40

CARTILLA

CONTRA LA

TUBERCULOSIS

POR

D. JOSÉ VERDES MONTENEGRO

Profesor de enfermedades del corazón y de los pulmones
en el Instituto Rubio

Director del Real Dispensario Antituberculoso de María Cristina

60.000 ejemplares

MADRID

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO DE EL LIBERAL

Marqués de Cubas, 7

1910

Real Patronato de Dispensarios é Instituciones Antituberculosas de Madrid

PRESIDENTA

S. M. la Reina D.^a María Cristina.

Vicepresidenta.—Sra. Condesa viuda de Torrejón.

Tesorera.—Sra. D.^a María Montero Ríos de García Prieto.

Vicetesorera.—Sra. Condesa de Torre Arias.

Secretaria.—Sra. Duquesa de Sotomayor.

Vicsecretaria.—Sra. Condesa de Scláfani.

VOCALES

Sra. Marquesa de la Mina.

» Marquesa de Aguilar de Campoo.

» Marquesa de Almaguer.

» Marquesa de Vadillo.

» Condesa de Romanones.

» Condesa viuda de Xiquena.

» Marquesa viuda de Hoyos

» Marquesa viuda de Martorell.

» Condesa de Albiz.

» Marquesa de Aguila Real.

» Marquesa de Montalvo.

» Marquesa de Navarrés.

D.^a Candelaria Bell de Padilla.

» Dolores Primo de Rivera de Loygorri.

» Carmen Barrenechea de Dato.

» Matilde Goicoerrotea de Pérez del Pulgar.

» Emilia Ulibarri, viuda de Gámir.

» María Codurniú de La Cierva.

» Angela García Loygorri.

» Rosario Rodero de Verdes Montenegro.



En el Real Dispensario Antituberculoso María Cristina de Madrid, establecido en las calles del General Pardiñas, núm. 8, y Goya, 40, se celebra diariamente consulta gratuita de enfermedades del corazón y de los pulmones.

Los enfermos pobres que deseen ser reconocidos pueden presentarse en el Dispensario, donde serán atendidos y favorecidos en la medida de nuestros medios y de sus necesidades.

Cómo empieza la tuberculosis

(Circular de la Dirección general de Sanidad de 4 de Octubre de 1901.)

.....
Todo individuo que se acatarre con frecuencia, ó adelgace rápidamente, ó se fatigue con facilidad, ó experimente sensación de opresión en el pecho, ó note una pequeña calentura por las tardes, ó, en fin, tenga tos pertinaz, y cuando se constipe padezca el constipado más de diez ó doce días, debe hacerse reconocer por un *médico competente*.

La menor ventaja que obtendrá de este reconocimiento será la de verse curado de las molestias que siente. Si resultase que es tuberculoso, su enfermedad será descubierta en un período en que hay probabilidades grandísimas de curarla. El peligro de la tuberculosis, su mortalidad aterradora, dependen de que casi siempre se recurre al médico cuando ya éste puede hacer muy poco para evitar el fin funesto de la afección.

Es, por lo tanto, del mayor interés que no se descuide la afección en sus comienzos, pues descu-

bierta á tiempo la tuberculosis, puede ser combatida con tal éxito, que se ha llegado á decir de ella que **es la más curable** de todas las enfermedades.

El reconocimiento precoz de la enfermedad tiene, además, la ventaja de que da medios para oponerse á su difusión.

Conocida la enfermedad á tiempo, es posible disponer las prácticas higiénicas necesarias para salvar del contagio á la familia, á los criados, á las personas que viven en la intimidad del enfermo; de modo que en esas circunstancias hay probabilidades grandísimas de que éste se restablezca, y la seguridad de que se evitará que sus deudos adquieran la dolencia.

Los individuos débiles, anémicos, que hayan padecido escrófula en su niñez, que tengan poco desarrollada la caja del pecho, los que cuenten varios tuberculosos en su familia, los convalecientes de enfermedades febriles, los diabéticos, los que padecen de repetidas hemorragias por la nariz, en una palabra, los que por cualquier circunstancia carezcan de la resistencia, del vigor orgánico normales, deben extremar la observación de las reglas expuestas.

N. Pulido.

CONTRA LA TUBERCULOSIS

El contagio

La enfermedad es el dolor, la debilidad y la muerte. La salud es la vida, la fortaleza y la alegría. El primer deber del hombre es procurar que su cuerpo se conserve sano, limpio y vigoroso.

La limpieza evita muchas enfermedades. El hombre que mantiene limpios su cuerpo y sus vestidos, el hogar en que vive y el taller en que trabaja, enferma difícilmente.

La limpieza es la mejor manera de combatir la tuberculosis, enfermedad que mata todos los años 40.000 espa-

ñoses. El contagio de la tuberculosis es el contagio de la suciedad.

Producen la tuberculosis millares de seres infinitamente más pequeños que las mismas partículas de polvo que vemos levantarse con el viento. Estos seres, llamados bacilos de Koch, que destruyen nuestro cuerpo, viven en los esputos de los enfermos. Una gota de estos esputos puede causar la muerte de muchas personas.

Al sol y al aire libre, y lo mismo en las habitaciones bien soleadas y ventiladas, los bacilos de Koch perecen al cabo de algún tiempo; en los cuartos donde no entra el sol y la ventilación es escasa, duran más y es más fácil contagiarse.

Las moscas, posándose en los esputos y luego en el pan, las frutas, la leche y otros alimentos, los llenan de bacilos.

Los objetos sucios y empolvados tienen seguramente bacilos en su superficie; tocándolos, llenamos de ellos nuestras manos.

Cuidados personales

No se debe escupir en el suelo, ni en el pañuelo, sino en escupideras, de las cuales habrá abundancia en escuelas, talleres y oficinas, y lo mismo en los casinos y cafés, en todo local concurrido y en las habitaciones de las casas. Cuando se tosa en la calle no se escupirá en la acera, sino en el arroyo. Toda persona cuidadosa de su salud se abstendrá de entrar en un local donde no haya escupideras ó los concurrentes escupan descuidadamente en el suelo.

Las manos deben ser cuidadosamente lavadas muchas veces al día y

siempre al dejar el trabajo en los talleres ú oficinas, antes de salir del colegio, al ponerse á comer y cuantas veces se haya tocado un objeto sucio ó polvoriento.

Se evitará llevar las manos á la nariz ó á la boca, humedecer con la lengua los sellos ó los sobres, y, en fin, todo contacto innecesario con objetos que no estén perfectamente limpios.

Dejar que besen y acaricien á los niños personas extrañas, es una costumbre peligrosa.

Los alimentos que se toman en frío, como el pan, los bollos, las frutas, etc., se rechazarán si no han estado cubiertos con gasas ó alambreras que los libren de las moscas y del polvo. Se procurará manosearlos poco, y no se recogerán del suelo, si se caen, para seguir comiéndolos, como acostumbra las gentes sucias y mal educadas.

Enjuagarse la boca antes y después de comer, evita muchas enfermedades.

Los baños y los juegos al aire libre robustecen al hombre y alegran su espíritu. Los juegos de azar, las bebidas alcohólicas y la permanencia en locales cerrados, le debilitan, enferman y entristecen.

Sin buena alimentación no hay trabajo posible.

La limpieza de su ropa hace al hombre simpático á los demás, y la suciedad le hace desagradable. La blusa mugrienta no revela amor al trabajo, sino descuido y abandono.

Las ropas que se usan en el taller deben lavarse con frecuencia.

Las ropas de los enfermos, sus pañuelos y sábanas se desinfectarán, antes de darse á la lavandera, con agua hirviendo y lejía.

La habitación

No se debe alquilar un cuarto que no haya sido desinfectado previamente.

Las habitaciones en que se permanezca más tiempo serán las más ventiladas.

Se evitará dormir en cuartos oscuros. La alcoba, donde se pasa la tercera parte del día, necesita luz y ventilación abundantes.

No se barrerán en seco las habitaciones, ni se sacudirán los muebles para limpiarlos, pues el polvo es sucio, peligroso y molesto. Los muebles deben limpiarse pasándolos un paño, y el suelo humedeciéndole antes de barrerlo.

La mejor casa es la en que el sol penetra más y la ventilación es más grande.

Toda casa en que viven muchos ve-

cinos es necesariamente insalubre.

Después de una enfermedad contagiosa, se picará y desinfectará la alcoba del enfermo.

El taller

La luz y la ventilación son condiciones indispensables de la higiene de los talleres.

Nadie debe ingresar en un taller que esté sucio ó mal ventilado y donde los obreros no puedan moverse con libertad.

Los talleres en que se desprenda polvo, humo ó gases irritantes, necesitan mayor ventilación, y en ellos el hacinamiento de obreros es mucho más peligroso.

La limpieza del taller no debe encomendarse á los aprendices, ni verificarse en las horas de trabajo. No le-

vantar polvo al limpiar es, en los talleres como en las viviendas, condición de salud para los obreros.

Los patronos cuidadosos de la salud de sus operarios baldean los talleres todos los días, los mantienen abiertos por la noche y los desinfectan con frecuencia.

El obrero que escupe en el suelo merece ser expulsado del taller como un enemigo de la salud de sus compañeros.

El sitio que ocupe un tuberculoso debe ser cuidadosamente desinfectado, así como las herramientas que usare, antes de que otro le sustituya.

Toda herida de la piel debe lavarse con escrupulosidad, sin cubrirla ni tocarla sino con objetos desinfectados.

Estas enseñanzas pueden resumirse en diez preceptos que constituyen á modo de

Decálogo contra la tuberculosis

I. Harás de la buena alimentación el más importante de tus gastos.

II. Elegirás vivienda soleada y ventilada, destinando en ella á alcoba el mejor cuarto de la casa, y haciéndola desinfectar antes de ocuparla.

III. Huirás de todo taller sucio ó mal ventilado y donde estén aglomerados los obreros.

IV. Evitarás que levanten polvo al limpiar la habitación y sus muebles.

V. Emplearás los días y las horas de descanso en pasear ó jugar al aire libre.

VI. Tendrás exquisito cuidado de la limpieza de tus ropas y de tu cuerpo, bañándote siempre que te sea posible, enjuagándote la boca antes y después de comer y lavándote las manos muchas veces al día.

VII. No escupirás en el suelo, en los locales cerrados, ni en las aceras en la calle.

VIII. Rechazarás todos los alimentos que hayan estado expuestos al polvo y á las picaduras de los insectos, y no los recogerás del suelo si se te cayeran.

IX. Evitarás todo exceso, lo mismo en el trabajo que en los placeres.

X. No utilizarás ropas usadas sin previa desinfección.

En el Real Dispensario Antituberculoso María Cristina de Madrid, establecido en las calles del General Par-
diñas, núm. 8, y Goya, 40, se celebra
diariamente consulta gratuita de en-
fermedades del corazón y de los pul-
mones.

Los enfermos pobres que deseen
ser reconocidos, pueden presentarse en
el Dispensario, donde serán atendidos
y favorecidos en la medida de nuestros
medios y de sus necesidades.

OBRAS DEL MISMO AUTOR

Enfermedades del corazón.—(Traducción de la obra del Dr. Broadbent, de Londres) Biblioteca de *El Siglo Médico*. Un tomo de 586 páginas.

La lucha contra la tuberculosis.—Edición oficial publicada por la Dirección de Sanidad. Madrid, 1902 (agotada).

La peste búbónica.—2 pesetas.

Contribución al estudio de la tuberculosis.—Madrid, 1905. 1,50 pesetas.

Carteles del paludismo y la tuberculosis.—Láminas en diez colores de 1 X 0,70 metros para escuelas, talleres, etc., 3 pesetas en papel y 5 en tela.

Tratamiento de la tuberculosis por los productos bacilares.—Madrid, 1906. 1 50 pesetas.

Nuevos aspectos de la profilaxis de la tuberculosis en el hombre y en los animales.—Madrid, 1907.

TRATAMIENTO DE LA TUBERCULOSIS POR LA TUBERCULINA.—Madrid, 1909. Cinco pesetas.

En preparación

Tratamiento de la pulmonía.

Aneurismas de la aorta.

Lecciones sobre enfermedades del corazón.