

MODIFICACIÓN DEL TEMPERAMENTO LINFÁTICO

y medios prácticos para conseguirla en los

HABITANTES DE LAS CIUDADES

DISCURSO

LEÍDO POR EL

DR. D. FRANCISCO VILLANUEVA Y ESTEVE

EN EL ACTO DE SU RECEPCIÓN

en la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valencia,

SEGUIDO DEL

DISCURSO

*leído en contestación del anterior por el Académico de
número y Catedrático de Higiene*

DR. D. CONSTANTINO GÓMEZ REIG



VALENCIA:

Imp. y lit. de J. Berenguer
1888



ILLMO. SEÑOR:

SEÑORES ACADÉMICOS:



HABERIS apurado vuestra condescendencia al elegirme Académico, hasta tal punto, que presiento sólo sea comparable con mi osadía al aceptar tan honroso cargo Y presentarme ante vosotros, en mayoría mis maestros, é infiero que difícilmente podréis guardar la menor parte para este momento en que más la necesito, en que más la deseo Y en que menos la merezco.

Se comprende que hayáis obrado así, porque aquí donde se mira la ciencia como mejor título de nobleza; aquí donde hay pléthora de doctos médicos, de peritos químicos Y de experimentados veterinarios, no hacen falta nuevos faros que alumbrén las brillantes discusiones que tanto glorifican los días de esta Academia; más bien se necesitan contrastes que, cual fondo obscuro de un cuadro, impriman mayor realce al colorido que les prestan vuestras inteligencias. Este es el lugar que por vuestra benevolencia Y mi incapacidad puedo ocupar, Y aunque por ello no haya de ser útil á vuestras luminosas tareas científicas, podré en cambio

sacar gran provecho de las mismas, ya que nunca es más vehementemente mi deseo de instrucción que cuando me encuentro entre los que saben y valen mucho.

Obligado á desarrollar un tema de Higiene que me permitía cumplir con el deber reglamentario, he visto que el terreno de ésta, siendo ancho campo para vosotros que estáis acostumbrados á dilucidar los más difíciles problemas de esta Ciencia, es para mí obscuro y escabroso camino, por el que nunca podré llegar á satisfacer vuestras aspiraciones; así que, en lugar de pretender el esclarecimiento de las tan debatidas cuestiones higiénico-sociológicas, me dediqué á inspeccionar los cuadros demográfico-sanitarios que el Cuerpo municipal de Higiene y Salubridad ha formado durante estos últimos años; lo que, unido á las observaciones de mi práctica oficial y particular, me condujeron á fijar un hecho que todos vosotros habréis comprobado, y digno de llamar la atención.

En efecto; la inmensa mayoría de las enfermedades que se padecen ó producen la muerte en los habitantes de esta capital, son catarros, alteraciones de la piel, reumatismos con su secuela de lesiones del corazón, la escrófula en sus multiplicadas formas, la tuberculosis en sus distintas localizaciones, y otras muchas en las cuales entra como factor importante la hipohemia. Por otra parte, la facilidad con que se ceban aquí las epidemias, el carácter especial que adoptan las artritids, la frecuencia del tumor blanco, de la hidrartrosis, de la coxalgiá, etc., las complicaciones que hemos visto surgir en los atacados de cólera, difteria, sarampión y viruela durante las epidemias que han azotado la población en estos últimos años; y, en fin, la marcada tendencia á la adinamia ó á la cronicidad de gran número de enfermedades, hacen pensar en que hay algo de común entre muchos de sus habitantes que, no pudiéndose referir á las mismas enfermedades, pues ellas son de bien distinta naturaleza, ni tampoco como causa al medio ambiente, pues el clima es tan benigno como limpio es su cielo, como rica es la vegetación, como productivo es su suelo, debe relacionarse con las condiciones del individuo que le colocan en aptitud de contraerlas.

Tal es, en mi sentir, el temperamento linfático, que más ó menos graduado y más ó menos modificado por el temperamen-

to nervioso, es el que caracteriza á la mayoría de los que residen en esta ciudad.

Aquellos tipos de hábito exterior fuerte, velludos, morenos, de fibra rígida, de cabello crespo, de ojos negros y de fuerza hercúlea, de que, como herencia de los árabes, nos hablan nuestros antepasados, han desaparecido de esta población; sólo en escaso número los encontramos en la clase trabajadora, y hay que buscarlo en el campo, en nuestra huerta, donde se conservan aún los caracteres de los invasores del siglo VIII.

Indudablemente, que, como sucede con todas las grandes poblaciones, el acúmulo de vecindario, el relajamiento de las costumbres, los progresos de una mal entendida civilización, el perfeccionamiento de la maquinaria, el cruce con los habitantes de otros países, y, en suma, los nuevos hábitos adquiridos en la *gesta aplicada, ingesta y percepta*, han contribuido á la perturbación en el temperamento y constitución, sin que se pueda atribuir á una sola causa su influencia absoluta.

Actualmente, si registraréis los libros clínicos de nuestros hospitales encontraréis en casi todas sus historias, tras la filiación, la nota de temperamento linfático como primera advertencia para explicarse ya la manera de obrar la causa de la enfermedad, como la forma ó carácter especial que adopta, ora la marcha que ha seguido como la rebeldía al tratamiento. En los consultorios y en el ejercicio domiciliario, lo tienen los médicos observando con harta frecuencia. Recorred los asilos, y difícilmente encontraréis una muestra de otro temperamento que no sea el linfático; y si, por otra parte, la mortalidad nos demuestra la influencia que éste tiene sobre la génesis de las enfermedades que la motivan, comprenderéis cómo haya de ser en extremo útil, con el fin de disminuir la corriente continua hacia la neóropolis, y contribuir al perfeccionamiento físico, intelectual y moral de los valencianos, tratar de la *Modificación del temperamento linfático y de los medios prácticos para conseguirla en los habitantes de las ciudades*.

Importan poco á nuestro objeto las definiciones que sobre este temperamento pululan entre los clásicos, en las cuales se busca una causa ó circunstancia única que lo caracterice, con lo que se entra de lleno en discusiones escolásticas de puro razonamiento, cuando, realmente, lo que importa, no es la abs-

tracción ni es la idea del temperamento, sino la realidad, ó sea el conocimiento del individuo linfático.

Hipócrates le señala cuando dice en su aforismo 2.º de la Sección 6.ª *Quibus nares natura humidiores, et genitura humidior, imperfectius sani sunt: quibus vero contrario perfectior.* Más adelante Hallerus le señala diciendo: *aquosum, dum nempe ratio globularum rubrorum et sanguinis in sanguine ad aquam nimis modica est,* y posteriormente se le ha designado con los nombres de pituitoso, agnoso, flemático, atónico, celular, adípido y por otras muchas más palabras que sólo indicaban algunos de sus caracteres.

Aun las descripciones que de este temperamento se han dado, se armonizan con los sistemas reinantes en cada época, y esto es por lo que Rostán lo atribuye á la atonía de todos los aparatos; por que Boerhaave, Hoffmann y Cullen, á la abundancia de fluidos blancos; por que Hallé y Hussou, á la desigual relación de desenvolvimiento y actividad entre el sistema arterial y el sistema linfático; por que Bagin, á la preeminencia de desenvolvimiento de vitalidad y de acción de todos los tejidos penetrados por los líquidos no sanguíneos y de todos los órganos que forman estos tejidos, y por que Villemín, al predominio del sistema linfático conjuntivo con cierta irritabilidad que le hace reaccionar libremente sobre los agentes de estimulación fisiológica ó mórbida.

Mejor será que parodiando á Potter, en vez del temperamento linfático, estudiemos á los individuos en quienes se caracteriza, no sólo en lo que son en cuanto á su estado fisiológico, si que también en sus relaciones con la patología y la terapéutica. Observándole bajo el primer punto de vista, fácil es reconocerle: el individuo de temperamento linfático, tiene la piel de color blanco mate, fina, delgada, transparentando arborizaciones venosas, con pequeña circulación sanguínea y abundancia de vasos y redes linfáticas; tiene una estatura extrema, sin proporción ni armonía en las formas; escaso vello, cabellos castaños ó rojos, cabeza gruesa, ojos pardos ó azulados, acompañada y limitada la mirada, labios decolorados gruesos y péndulo el superior, pies planos y manos estrechas con dedos muy protuberantes; su tejido celular adiposo, abundante, especialmente en las mujeres y niños, lo que da lugar en muchas ocasiones á una

formura blanda como la espuma, en contraposición con una musculatura pálida, lácida, abotagada é impregnada de serosidad; tiene los huesos proeminentes al nivel de las articulaciones, sus aponeurosis son delgadas y transparentes, los dientes azulados se desimplantan ó corren y caen con facilidad; encías blanquecinas, tonsilas y folículos voluminosos, y sus digestiones son lentas y penosas, de escasa capacidad el estómago y de extraordinaria longitud los intestinos, cuyo plano muscular es poco activo, y cuya mucosa, pobre en vasos sanguíneos, es rica en folículos cerrados y en conductos quílicos en tensión continua, impidiéndose con ello la fácil absorción de los productos de las digestiones.

Su corazón es poco enérgico en las contracciones; el árbol arterial, pequeño en proporción á la estatura y volumen, con unas paredes apenas elásticas y contractiles que conducen á una circulación lenta; el pulso blando, pequeño y acelerado; la tensión de la sangre, en armonía con estas condiciones, y sus glóbulos rojos, notablemente disminuidos, relativamente á los demás temperamentos, con menor cantidad de materia colorante, menos hemoglobina, menos potasa, oxígeno y ácido carbónico, y, en cambio, tiene la sangre proporcionalmente más agua, más glucosa, más oleatos y margaratos de sosa. Tiene, además, el linfático, una respiración corta, frecuente, producida por las dificultades de la herratosis á que contribuyen la pequeñez relativa de los pulmones, el poco desarrollo de los músculos del pecho, la estrechez de la caja torácica y debilidad de las contracciones cardíacas, dando lugar á que el aire de residuo se renueve con mucha lentitud. Con todas estas condiciones, fácilmente se comprende que el trabajo de asimilación y desasimilación, las oxidaciones y desdoblamientos que tienen lugar en la intimidad de los tejidos y en la trama capilar sanguínea, serán poco activos; la energía de los órganos, regados por sangre tan escasa como pobre, será tan pequeña, que sus funciones estarán muy cerca de manifestar un estado patológico.

Son, por último, los linfáticos, tardos en el movimiento, llegan al cansancio con suma facilidad, lentos en concebir, más lentos en obrar, rectos en sus juicios, de escasa memoria, menos imaginación, más indolencia, tienen tendencia al aislamiento, son poco entusiastas por las Bellas Artes, detestan la

oratoria exuberante de tropos y la sintaxis figurada, aficcionalos al cálculo matemático, no conocen la alegría ni la desespección y son incapaces de los grandes vicios y de las grandes virtudes. Sus órganos genitales, pobres en desarrollo, establecen una pubertad tardía, y en la mujer la menstruación es laboriosa, irregular y de escasos productos.

Tal es el tipo del temperamento linfático más acentuado, no raro, y que en distintas gradaciones y en unión con otros temperamentos, es el característico de muchos de los habitantes de las grandes poblaciones.

Casi siempre hereditario: la influencia constante del clima, las circunstancias especiales de localidad y la decadencia en las costumbres y hábitos, le pueden originar también en las primeras edades. Las calles estrechas, las habitaciones pequeñas, mal ventiladas y soleadas, las malas condiciones de las escuelas, la atmósfera de los teatros, salones de café y de baile, la costumbre de trabajar de noche para dormir durante el día, la educación más intelectual que física, el desbordamiento de las pasiones y otras mil circunstancias, hacen del hombre de las ciudades un tipo inferior, un tipo degradado, cuya decadencia, transmitida por la herencia, forma generaciones raquíticas que difícilmente pueden contrarrestar las influencias perniciosas del medio externo, cuyo choque produce la vejez prematura ó el estado morbozo que fácilmente las extingue.

Aun importa más á nuestro objeto el considerar al individuo de temperamento linfático ante la Patología.

A cualquier cambio atmosférico, á la más ligera mutación de grados de calor ó de humedad del aire, adquieren con suma facilidad el coriza, las anginas, bronquitis, enteritis, reumatismos, artritis, hidrartrosis, y en general todas las enfermedades de causa á *frigore*. La poca vitalidad de la piel, la dificultad de la transpiración é irregularidad de sus secreciones, le preparan á la adquisición de todas aquellas alteraciones en que un trastorno en defecto de la circulación ó nutrición de la piel entra como factor importante, y así lo vemos padecer con insistencia de eczemas, líquen, herpes local, pénfigo y rupia idiópáticos, impétigo, pitiriasis, lupus, saborrea, acné, y adquirir en mejores condiciones de contagio el favus, herpes tonsurante, vitiligo, sarna y otras.

También en ellos las heridas con dificultad se reúnen alguna vez por primera intención; tiene tendencia á la supuración la inflamación que en cualquiera de sus tejidos se presenta, y á la cronicidad y atonía las úlceras que puedan padecer.

Ellos dan mayor contingente á las lesiones de corazón, por la facilidad con que adquieren los reumatismos; ellos están pre-dispuestos á la clorosis y leucocitemia, por su pobreza en glóbulos rojos de la sangre; ellos adquieren en mejores condiciones las alteraciones de las diátesis, los virus de la rabia, ponzona y sífilis; ellos son los más castigados por las epidemias y epidemias, especialmente por el paludismo, cólera, peste bubónica, disenteria y difteria, y su hidrohemia favorece los derrames, los edemas y todas las alteraciones en que entra como factor la salida de grandes cantidades de agua del interior del aparato vascular.

Descuellan principalmente en este cuadro de enfermedades predilectas del temperamento linfático, dos de ellas, que producen estragos incommensurables en las ciudades populosas. Tales son la escrófula y la tuberculosis. Todos los escrófulosos y tuberculosos son de temperamento linfático; todos han tenido antes de la adquisición de estas dolencias los caracteres de este temperamento; la herencia ó predisposición tan sólo se refleja por las condiciones que le hemos asignado; en una palabra, es el terreno de predilección de estas enfermedades. Temperamento linfático, escrófula y tuberculosis, forman una cadena, cuyos eslabones de naturaleza distinta se enlazan en detrimento del organismo, en detrimento de las generaciones, en detrimento de la humanidad, cadena que hay necesidad de cortar pronto, muy pronto, en el primer eslabón, porque en el segundo se tiene la mitad de la vida y en el tercero se tiene la muerte segura.

Otras particularidades perjudiciales tienen los linfáticos, que nos permiten considerarles ante la terapéutica. Rara vez terminan sus enfermedades por resolución; más bien una tendencia á la cronicidad, á la adinamia ó á la supuración, y una técnica rebelde al tratamiento es el carácter que las domina. Las reacciones jamás son francas; cuando hay necesidad de recurrir á las medicaciones anti-*Aljísticas*, alterantes ó evacuan-tes, quedan muy limitadas y circunscritas sus indicaciones:

pronto se ha de recurrir á los tónicos y reconstituyentes, en muchas ocasiones, aun cuando la naturaleza de la enfermedad lo rechace, si no queremos hacer imposible cuando se necesite la indicación conservadora.

Tienen, por último, una facilidad tan extraordinaria á la acomodación de los trastornos anatómicos y al funcionalismo patológico, que sus enfermedades parece que adquieren carta de naturaleza en su economía, á pesar de la lucha que el médico entabla para restituir al organismo á su perfecta integridad.

En resumen podemos decir que el temperamento linfático se encuentra, si bien en el estado fisiológico, pues es compatible con la salud, en el límite donde empieza el estado patológico; es decir, que es el temperamento más separado del tipo de salud absoluta. Así lo comprendió Hipócrates, cuando dice que los sujetos cuyas narices se hallan habitualmente húmedas y el esperma es acuoso (modo de expresar el padre de la Medicina el temperamento linfático), son imperfectos de salud, y es incompatible este temperamento con la salud robusta, como dice Lallemand.

Esta suscita exposición, aunque mal trazada, demuestra la necesidad imprescindible de modificar este temperamento y de acercar al individuo que lo posee al tipo de salud absoluta, del cual se encuentra á la máxima distancia. Verdad es que este tipo absoluto nó es real, sino ideal, y sólo lo encontramos aproximado en esos sujetos que vemos con alguna frecuencia, hombres privilegiados que, no habiendo guardado jamás prescripción higiénica alguna, sin haber tomado ninguna precaución en su régimen, en sus hábitos, en sus pasiones, no habiéndose sometido á ninguna regla y cometiendo toda clase de excesos, han llegado á la vejez sin haber estado jamás enfermos, sin haber sufrido la menor incomodidad, sin haber adquirido por experiencia personal la noción del dolor físico. ¿Cuáles son las condiciones de este estado de salud típico, al cual debemos aproximar los individuos de temperamento linfático? No es fácil reunir las: ellas son múltiples y complejas. Unas se refieren á la organización especial y constitución del sujeto, y las otras á su adaptación al medio en que vive. No entraré en su exposición y estudio, que me conduciría muy lejos; pero sí podré afirmar que el temperamento sanguíneo no

exagerado, es la representación genuina de este tipo, aunque en último resultado no es más que un estado de salud relativa; estado de armonía y equilibrio entre sus factores. Importa, pues, modificar el temperamento linfático en el sentido de aproximarlo al sanguíneo, el más cercano al tipo de salud absoluta, en la medida de lo posible, y por cuantos medios estén á nuestro alcance. Especialmente es en los niños, por la circunstancia de su edad, en donde se puede encontrar terreno abonado para esta transformación tan necesaria, en atención al porvenir que se les espera. Enderezar el árbol pequeño, cultivar la planta en su germina, es obtener frondoso árbol y sazonados frutos. Si no es fácil modificarlo en la generación presente, cuando se ha de luchar con hábitos por largo tiempo adquiridos y con costumbres arraigadas de la educación, no ofrece tantas dificultades el preparar las bases de brillantes generaciones que, á la mayor robustez del cuerpo, unirán el progreso intelectual. *Mens sana in corpore sano.*

Ahora bien; ¿con qué medios cuenta la higiene para modificar las condiciones del temperamento linfático? Bastaría una rápida ojeada por cualquier tratado de esta materia, para constatar fácilmente á la interrogación.

En todas sus secciones encontraremos consejos más ó menos generales, que en último resultado, al proponerse el perfeccionamiento físico, intelectual y moral del hombre, y la proliaxis de sus enfermedades, son aplicables á la modificación de este temperamento, que sume al individuo en cierto grado de miseria orgánica, y desde los alimentos azoados, carnes rojas ó negras, hasta el vino, café, cerveza, etc.; desde los ejercicios, como la marcha, carrera, baile, esgrima, equitación y natación, hasta la benéfica influencia de la luz solar; desde las condiciones higiénicas de la población en que se habita, por su altura de emplazamiento, su separación de lugares húmedos y pantanosos y orientación, hasta las habitaciones espaciaosas y ventiladas, y las profesiones ó indole de trabajos que armonizan los ejercicios físicos con la educación intelectual, todo puede contribuir, obrando de una manera constante y eficaz, á la modificación de este temperamento.

Pero como dada una ciudad determinada no es fácil transformarla en poco tiempo en población de tipo higiénico, ensan-

chando sus calles, construyendo un alcantarillado perfecto, re-
glamentando las construcciones, fomentando el arbolado y la
limpieza, alejando estercoleros, mataderos, cuarteles, cárceles,
hospicios, asilos, fábricas y establecimientos industriales; corri-
giendo las sofisticaciones, asegurando el abastecimiento, ni se-
pararlas de la proximidad de los lugares pantanosos, ni de los
terrenos de aluvión que, como Valencia tiene con la Albufera,
la Ribera y la huerta; y como, por otra parte, no es posible que
todos los linfáticos puedan comer y beber en las condiciones
apetecibles, ni á todos se les pueden facilitar buenas habitacio-
nes, ni hacerlos cambiar de profesión, ni alterar su posición
social, deberemos proponer otros medios que sean fáciles de
practicar en los habitantes de las ciudades, y que puedan, con la
posible cooperación de aquéllos, modificar el temperamento en
el sentido que apuntamos. Tales son la hidroterapia y gimnasia
higiénica.

Hasta el presente, la hidroterapia, como su mismo nombre
indica, sólo se ha empleado como medio terapéutico, si se excep-
ta bajo la forma de baños ó ablusiones, que han sido las más
provechosas costumbres higiénicas que nos legaron los primi-
vos pueblos de Oriente. Sin embargo, la higiene puede usar de
los poderosos procedimientos hidroterápicos, no sólo como pre-
servativo de las enfermedades, si que también como perfecio-
nadores del estado hígido, y en ningún caso, con mayores ven-
tajas, como en la modificación del temperamento linfático, lo
puede conseguir.

El baño y la ducha fríos, en tanto en cuanto se obtiene una
reacción pronta, franca y moderada, son las formas más ade-
cuadas para obtener el objeto apetecido.

Aquella horripilación que el baño de 10° ó 15° produce en
nuestro organismo en el primer momento; aquella viva repulsión
de la sangre al interior de las cavidades, especialmente al pecho;
aquella piel con carne de gallina que se decolora y contrae;
aquella sofocación y constricción epigástrica que nos abruma;
aquella respiración anhelosa, entrecortada, rápida, que nos abo-
nga; aquel pulso concentrado, pequeño, fuerte, profundo, con su
dureza especial; aquel temblor, ó más bien espasmo general,
que impide ó dificulta los movimientos y pone á los músculos
rígidos y dolorosos; aquella voz entrecortada; aquellos labios

balbucientes, y aquellos ojos tan dilatados que nos colocan en estado penoso y casi insoportable, da lugar muy pronto á una sensación agradable de calor; á una respiración ancha, más lenta y más completa; á un pulso lleno, grande, fuerte y regular; á movimientos libres y expeditos; á un vivo color rojo que se reparte por toda la superficie de la piel, y á un mayor vigor y energía de todo el cuerpo, con un bienestar general incomprensible para los que no lo practican.

Estos efectos se obtienen de una manera más ó menos pronta, más ó menos prolongada, según la constitución del sujeto, según su edad, sexo y sensibilidad más ó menos exquisita, según la duración y temperatura del agua; condiciones variables sujetas á reglas, cuyo fin es obtener la reacción pronta y regular.

Iguals fenómenos se realizan con la aplicación de las duchas frías, con la diferencia de que, como en éstas, la primera impresión es más corta, y la fuerza de proyección con que el agua ataca la superficie del cuerpo entra como factor importante, la reacción es más rápida, la duración de la operación es más corta, mucho más energética, y el efecto excitante mucho mayor.

La repetición de estos fenómenos, la regularidad en la aplicación de ambos medios y la constancia en las operaciones, pueden conducir á la modificación del temperamento. En efecto; actuando en primer lugar sobre la piel, que tan importante papel desempeña, no sólo en el equilibrio de las funciones, si que también en la patogenia de muchas enfermedades, patrimonio de los linfáticos, acostumbra al tegumento á sufrir impunemente las variaciones atmosféricas; su trama vascular sanguínea se desarrolla asegurando su nutrición; la transpiración y la secreción sudorífica, así como los cambios gaseosos, se hallan favorecidos, obteniéndose con ello la fácil regularización del calor y el papel de gran emuttorio de la economía, de importancia capital para el equilibrio orgánico funcional.

Que la absorción en el tubo digestivo es libre y pronta bajo la influencia de una ducha, por ejemplo, lo demuestran los tan conocidos experimentos que consisten en la administración de una substancia colorante, fácilmente eliminada por los riñones, y aplicación de una ducha, con lo que se consigue que aquélla aparezca en la orina en un tiempo mucho más corto que cuando no se sufre esta operación. También la belladona, aplicada al

recto, produce instantáneamente su acción sobre la pupila, cuando al propio tiempo se administra una ducha. Contribuye, además, estimulando el plano muscular del tubo digestivo y acrecentando las secreciones gástro-intestinales, al aumento de apetito, á facilitar las digestiones y á borrar esos estados dispépticos de que, más ó menos transitoriamente, están afectados los linfáticos, y que tanto contribuyen á la hipocondría que les abruma.

Por otra parte, la contracción de los vasos periféricos, el espasmo vascular producido por la impresión momentánea del agua fría, estimula la energía del corazón al tener necesidad de luchar contra la tensión mayor de la sangre, produciendo, en consecuencia, al vencer las resistencias, la dilatación del árbol arterial, el aceleramiento de la corriente sanguínea en los capilares y la difusión por toda la economía de una manera regular y constante del líquido de nutrición.

Lo mismo sucede con la respiración; porque al mayor desarrollo, agilidad y tonicidad de los músculos inspiradores, á la mayor amplitud de los pulmones, al mayor desarrollo de la caja torácica, se unen las contracciones de las fibras de Reissessen, que expulsan mejor el moco, polvo y gérmenes que, procedentes del medio ambiente, cubren la superficie pulmonar interna, facilitando la renovación del aire de residuo contenido en las vesículas, impidiendo que los fermentos y microbios que penetran con el aire, encuentren terreno abonado para sus transformaciones y desarrollo, consiguiendo que los cambios gaseosos puedan realizarse en las condiciones de limpieza y diafanidad, tan necesarias para las funciones osmóticas de las membranas orgánicas, y contribuyendo con la mayor amplitud de los capilares pulmonares, al perfeccionamiento de esta función.

Si, pues, con el uso de estos medios aumenta el apetito, se facilitan las digestiones, se favorece la absorción intestinal, se estimulan la circulación y respiración, se desarrolla la red capilar sanguínea, se tonifican los músculos y se eliminan los residuos orgánicos, evidente será también que los glóbulos rojos de la sangre aumentarán en número, color y consistencia; los cambios nutritivos, la asimilación y desasimilación, las oxidaciones y desdoblamientos, adquirirán mayor vuelo; los órganos funcionarán con más energía; todas las glándulas segregarán unifor-

mente; se vigorizará el aparato generador, y el sistema nervioso recibirá la sávia benéfica que necesita para su completísimo trabajo, desenvolviendo sus aptitudes intelectuales, sensitivas y volitivas, y en el individuo linfático se armonizará el desarrollo físico ú orgánico con los progresos de la inteligencia; y entonces será capaz de las grandes virtudes, de desentrañar los arduos problemas de la ciencia y de comprender el fin social que debe cumplir.

Todos los efectos señalados son los caracteres del temperamento sanguíneo, al que, sin la exageración que conduce á la plétora, debemos aproximar el temperamento linfático. Los medicamentos tónicos, como el hierro, quina, amargos, aceite de hígado de bacalao y otros que se han preconizado para este fin, son impotentes para obtener esta transformación; es necesario acudir á los modificadores higiénicos.

Diganlo, si no, los que habitan en el campo al aire libre, en sitios elevados, con mucho sol y buena alimentación; ved su sangre riquísima en glóbulos rojos, su trama capilar sanguínea, amplia, y todas sus funciones en armonía y equilibrio con su constitución robusta. Pero como en las ciudades no es fácil, más que en cortas temporadas, y es dado á muy pocos gozar de estas condiciones para obtener una influencia real y posible en sus moradores, hay necesidad de poner en acción agentes seguros, enérgicos, más pronto y de menos coste, como el agua fría al exterior y la gimnasia.

De ésta no debiera decir nada; es harto conocida su benéfica influencia, y en cuanto á sus efectos son muy análogos á los de las duchas, de las cuales se puede decir que son el complemento. Los paseos repetidos, la esgrima, la equitación, natación, ejercicios gimnásticos, contribuyen á la transformación del temperamento linfático al sanguíneo, favoreciendo la digestión, estimulando la circulación, aumentando las oxidaciones, multiplicando los glóbulos rojos y excitando la fuerza y energía muscular.

De qué manera han de actuar ambos modificadores higiénicos no lo creo pertinente aquí, pues á parte de ser perfectamente conocida y de que su estudio ocuparía mucho espacio en este trabajo, tiene la particularidad de ser variable, según la edad, sexo, constitución, idiosincrasia, hábitos é impresionabi-

lidad, y ha de sujetarse en su forma al estado social de cada individuo. Si los procedimientos hidrotérmicos y los ejercicios gimnásticos necesitan establecimientos especiales cuando conducen á un fin terapéutico, no son tan necesarios, si bien muy útiles, cuando se trata de aplicarlos como medio higiénico. La gimnasia de salón, la marcha, natación, etc., así como los baños ó duchas, pueden aplicarse en el domicilio sin grandes dispendios.

Estas prácticas higiénicas tienen tal importancia, que en Inglaterra, Alemania, Francia y América, forman parte esencial de la educación del hogar doméstico; pero principalmente en los colegios, en donde la concurrencia de niños linfáticos es siempre numerosísima, han de prestar inmensos beneficios, y no dudamos que las veremos establecidas, ya que progresa y se populariza la idea de armonizar la educación física con la intelectual y moral.

Aun tenemos que luchar mucho contra las costumbres privadas y públicas, contra la rutina, contra el cariño mal entendido de los padres de familia y con gran número de preocupaciones sociales, para obtener este tan necesario equilibrio de educación, y contra las prácticas que conduzcan á modificar el temperamento linfático, que es lo mismo que perfeccionar un organismo en estado de inminente morbosidad.

Con frecuencia encontramos muchos detractores de la hidrotterapia y gimnasia higiénicas, á base de los peligros, más imaginarios que reales, que muchos les auguran, y que otros afirman como evidentes; pero los que emiten esta opinión, ó no han tenido ocasión de observar ó experimentar en otros ó en sí mismos los saludables efectos de estos procedimientos, ó no han tenido en cuenta las condiciones á que deben sujetarse, ó las circunstancias variables que concurren en el sujeto, indicadoras de la forma y manera de aplicación, circunstancia tan necesaria para obrar con seguridad. No habrán visto desarrollarse con lozanía á niños escrofulosos, enclenques y raquíuticos, predestinados á una muerte fatal y prematura; no habrán visto á mujeres linfáticas atormentadas por la anemia, la clorosis, las neuralgias, la dismenorrea, sujetas á la mala influencia de las habitaciones cerradas, cubiertas siempre de franelas, condenadas á la inercia, tratándose con baños tibios, con ablusio-

nes emolientes, huyendo de las corrientes de aire, del fresco de la mañana y de la humedad de la noche, sujetas á la debilidad constante y á la mollicie continua, transformarse rápidamente en mujeres robustas y fuertes, capaces de desafiar las inclemencias del tiempo, las torturas de las pasiones y la fortaleza del hombre.

Hemos dicho que la constancia era condición de necesidad para el logro de esta modificación. Variar un temperamento, regenerar un organismo escaso de fuerzas radicales, débil en sus funciones y pobre en su desarrollo, no es tarea poca ni de éxito inmediato; no es administrar el opio para corregir un insomnio; no es tomar ipecacuana y producirse el vómito; no es absorber la quinina y cortar un acceso de intermitentes; no es cesar una congestión con una sangría ni provocar el saliveo con algún centígramo de pilocarpina, no: los medios higiénicos, medios naturales, obran como la naturaleza cuando crea; como la naturaleza cuando organiza; como la naturaleza cuando perfecciona, con lentitud, con seguridad, con firmeza y equilibrio, en condiciones de lugar, medio y tiempo; y así como pasada la acción del opio vuelve el insomnio; así como eliminada la pilocarpina la salivación cesa; así como retorna una congestión al cesar la derivación sanguínea y el vómito concluye con la expulsión de la ipecacuana, los efectos de los medios higiénicos, si necesitan más tiempo para su obra, si necesitan mayor constancia para la realización de sus influencias, son en cambio más duraderos, más reales y positivos, más fijos é invariables; no luchan por el presente; luchan por el porvenir.

Mirando, bajo el prisma de la patología, la influencia que la aplicación de estos medios ejerce sobre los linfáticos, encontramos ventajas extraordinarias y numerosas.

Observamos todos los días á sujetos de temperamento linfático que, bajo la influencia del frío ó de la humedad, al cambio menos brusco de temperatura, adquieren con frecuencia, ora corizas, bronquitis, anginas; ora catarrros gástricos, enteritis y conjuntivitis, sufrir impunemente las vicisitudes atmosféricas, sin precaución alguna en su régimen, haciendo uso de la hidroterapia y gimnasia higiénicas; y cuando por circunstancias especiales llegan á padecer estas dolencias, la facilidad con que reaccionan, la prontitud con que obedecen á los más sencillos medios de tratamiento, les hace conseguir una curación

rápida, cuando, en condiciones opuestas, la duración de las enfermedades es interminable. Idénticas ventajas se obtienen con relación al reumatismo, tanto más difícil de adquirir, cuanto que con la influencia de estos medios se obtenga la mayor vitalidad de la piel y la mayor facilidad en su papel de emulorio de la economía, y más provista de glóbulos rojos se encuentre la sangre. Con esta modificación es más difícil adquirir la hidrohemia; se hacen imposibles la clorosis é hidropesia; el trabajo de osificación en los niños no sufre retraso; se impiden las infiltraciones de la esclófila con tendencia á la destrucción, á pesar de la herencia, y se precaven los terribles estragos de la neoplasia miserable de Wirchow.

Estas dos últimas, por sus funestas consecuencias, merecen una atención especial, siendo así que son patrimonio exclusivo del temperamento linfático. En ambas la predisposición es congénita ó adquirida, y aunque los efectos terapéuticos de la hidroterapia y gimnasia higiénica sólo sean útiles á la primera, en cambio para la predisposición de ambas tienen una marcada influencia. En el temperamento que apuntamos, la debilidad de la respiración dando origen á la lentitud de la circulación y á la disminución de su tensión en el sistema arterial, produce un aumento relativo de presión en la sangre venosa y en el sistema linfático, por la razón de que, faltando fuerza inicial en el corazón, faltando la suficiente y necesaria elasticidad arterial y contractilidad de sus ramas más finas que la continúan y las inspiraciones profundas que la completan, la *vis á tergo* queda muy reducida, y aumentándose la presión interna en la circulación de retorno, los glóbulos blancos emigran con libertad, los vasos linfáticos se hinchan y las infiltraciones en el tejido celular, mucosas, piel y ganglios se generalizan, produciendo las variantes del proceso escrofuloso.

Si á esto unimos la nutrición escasa de los órganos, las congestiones pasivas en los capilares, trasudaciones fáciles, alteraciones del epiteliom y producción de residuos de degeneraciones colulares, de polvo y otras materias que cubren la superficie interna de las celdillas pulmonares, protegida por la dificultad en la renovación del aire de residuo y los estímulos locales de distinta naturaleza que pueden surgir, encontraremos el terreno más abonado para que el bacillus de la tuberculosis

asiente sobre este órgano, produciendo los estragos que continuamente venimos observando en los habitantes de las grandes poblaciones. No hay duda que la hidrotterapia y gimnasia higiénicas, excitando la nutrición, imprimiendo vigor y energía á todas las funciones, activando la regeneración de los elementos, estimulando la circulación, renovando el aire de reserva de los pulmones, ampliando el tórax, desarrollando sus músculos y limpiando la superficie interna de las vesículas aéreas, han de contribuir poderosamente á la profilaxis de estos dos azotes de la humanidad. Algo contribuyen también la ducha y baño frío á la profilaxis del cólera, enfermedad que se ceba especialmente en los linfáticos. En Francia se han recogido algunos datos, no sólo de la epidemia próxima pasada, si que también de la del 53 y 54. Por ellos se deduce que á los sujetos acostumbrados á estas prácticas, así como á los que, por razón de especiales dolencias estaban sujetos á este tratamiento, les ha respetado el húsped del Ganges. A igual conclusión conducen las observaciones de las epidemias de gripe ocurridas en esta nación, así como la última de escarlatina que azotó á la capital inglesa, y las recientes de difteria en Valencia. Todos habéis visto cómo los niños y las mujeres, en los que tan común es el temperamento linfático, han dado el mayor contingente en esta epidemia, no sólo en razón de su menor resistencia al agente morbosos, si que también por la mayor frecuencia de anginas y laringitis crónicas, en donde el germen encuentra cultivo especial para su multiplicación. En los niños menos sujetos á impresiones bruscas, cuidados con exquisito esmero, cubiertos abundantemente de ropa, recogidos en habitaciones cerradas recargadas de muebles, tapices y estufas, lavados constantemente con agua tibia y condenados á la inercia, la mortalidad ha sido espantosa.

No creemos sean estas las medidas más útiles para preservar á los niños de esta penosa enfermedad; en cambio, acostumbrando á estos á las impresiones del baño y ducha, con la modificación que se obtiene del temperamento linfático y de la constitución pobre, con lo que se facilitan las secreciones del sudor, saliva y moco, y con la circunstancia de su acción tónica general, se ha de obtener con mayor seguridad la preservación ó la eliminación del germen infeccioso y de las filias membranas, en el desgraciado trance de la invasión difterica.

También esta práctica reporta utilidad á los linfáticos, cuando necesitan de las poderosas armas de la terapéutica para combatir cualquier dolencia. Con aquella se pueden tratar con más libertad; las indicaciones no estarán cercenadas; las reacciones serán más expeditas, más francas y regulares; la absorción de los medicamentos más segura; su acción más enérgica, y la eliminación con las secreciones de los productos morbosos, más certera; no se habrá de luchar con tanta insistencia contra la depresión de fuerzas; tendrán poca tendencia á la supuración ciertos procesos, y la terminación más constante será la resolución.

En resumen de cuanto hemos expuesto, podemos decir: que el temperamento linfático, si bien compatible con el estado fisiológico, representa el estado higido más separado del tipo de salud absoluta y el más cercano al de inminencia morbosa; que importa modificarle en el sentido de aproximarlo al temperamento sanguíneo, el más inmediato al tipo absoluto, no sólo para perfeccionar el estado orgánico y regularizar el equilibrio de las funciones, si que también para prevenir las muchas y terribles enfermedades á que predispone, y para facilitar el tratamiento cuando se adquirieran; que esta modificación es en extremo útil en los habitantes de las ciudades, donde las circunstancias de luz, ventilación, habitaciones, alimento, régimen, hábitos y costumbres sociales la imposibilitan, favoreciendo las afecciones catarrales, reumatismo, escrófula, tisis, clorosis, neuralgias, etcétera, y en donde á falta de las condiciones higiénicas de emplazamiento, orientación, ventilación, iluminación solar, alimentación azoada, educación física y ejercicio profesional, pueden usar con grandes ventajas, de la hidroterapia y gimnasia higiénica, que tienen una acción poderosísima para obtener esta modificación.

Con moderación y constancia y en armonía con las condiciones de cada sujeto, estos modificadores llenarán el fin apetecido; y si divulgando y popularizando su práctica podemos conseguir la disminución de la morbilidad y mortalidad en las ciudades y podemos contribuir al perfeccionamiento físico, intelectual y moral de sus moradores de temperamento linfático, habremos cumplido con la sociedad, llevando una satisfacción más á nuestra conciencia.

HÉ DICHO.



LIMO. SEÑOR:

SEÑORES ACADÉMICOS:



NADA uno de estos actos en los que recibimos un nuevo compañero, nos produce dos distintas impresiones: una de recuerdo, de esperanza la otra. Recordado para aquellos que compartieron con nosotros las tareas de esta corporación; esperanza grata, de que los que vienen á sustituirles han de saber seguir sus huellas, aumentando los esplendores de la ciencia en lo que el tiempo y el progreso exigen.

Viven estos centros por la historia de pasadas glorias que nuestros antepasados nos legaron y por el trabajo constante y personal que todos aportamos, contribuyendo así á mantener el brillo de la institución, cuya honrosa investidura tenemos; como el añoso y robusto tronco da frutos, á beneficio de la nueva savia que toma de la tierra, en donde convertidas en mantillo yacen sus antiguas hojas.

Por eso no os ha de ser indiferente el valer, del que venga á sentarse entre vosotros, que debe responder á la importancia del cargo que vá á ejercer.

Y es fácil mi empeño, al demostraros, que mi apadrinado es digno del honor que le dispensáis. Hijo de esta escuela, discípulo predilecto, ayer, de muchos de vosotros, ha hecho su carrera

con brillantes notas, cuyo valor aguilatú con los premios conseguidos y con el grado de licenciado ganado en certámen público. Es doctor con nota de sobresaliente. Buscó en la oposición el adelanto en su carrera, y después de ganar puesto honroso en la de profesor clínico, consiguió por este medio su ingreso en el Cuerpo de Higiene y Salubridad de este Municipio. No descuidó la práctica particular; y bien como médico libre, bien prestando sus servicios á sociedades caritativas, logró sitio distinguido entre sus compañeros. Como hombre de ciencia, supo en todas ocasiones, aunar la verdad con el respeto social. No es de los que bullen para escalar sitios con baja adulación ó artes reprobadas; pertenece á los modestos trabajadores, que sienten sus goces en la conciencia tranquila, sin impaciencias ni delirios, porque sabe que al fin, es premiado el que procede con rectitud. Viene aquí, á la sección de Higiene, no como improvisado higienista, sino después de haber sufrido rudas pruebas, de las que salió victorioso y honrado; que no basta conocer el libro, seguir la ciencia en sus progresos, falsos ó verdaderos, tener recojidas soluciones entre experiencias hechas por otros y en relazos de periódicos; es preciso después saber si la aplicación responde al fin, y si los obstáculos la impiden ó destruyen.

Y como las obras enseñan el carácter del hombre, el curso del Sr. Villanueva obedece á ese espíritu observador y de aplicación práctica que le distingue. Que el que durante años ve á su alrededor los lineamientos de una población; quien visita el tugurio; la morada triste del trabajador; la casa de vecindad, que amontona en sus antros muchos seres sin medios de vida; el que vé á sus piés el suelo cubierto de detritus, y las aguas, y la atmósfera, y los seres que habitan en su seno, y sino es observador y concienzudo, pasan ante su vista estos objetos como fantasmas que nada dicen; mientras que el que con juicio recto observa, se apercebe de que los hombres reciben de esos agentes los materiales de su vida, y una acción poderosa que funde y modela su naturaleza; y si es práctico, el proponer medios para modificar y mejorar aquella acción, busca entre todos, los posibles, no los que sean impracticables.

Nuestra diáfana atmósfera, nuestro suelo fértil, nuestras risueñas poblaciones, extasian el ánimo y hacen creer que go-

zamos vida activa y robusta; pero en el fondo, al lado de la cama del enfermo, en el hospital, en la observación de los hombres, véase un influj, poderoso de los agentes que nos circundan, que rebaja las fuerzas orgánicas, y hace aparecer como predominante el temperamento linfático, y como consecuencia inevitable, las enfermedades de índole asténica que roban gran parte de nuestra población. ¡Qué gran objeto para estudio, y cuánto bien puede hacerse al tratar de modificar ese modo de ser orgánico, para arrancar víctimas á la muerte!

La observación de lo que pasa al rededor nuestro, nos proporciona á cada momento enseñanzas preciosas. La condición del hombre, sus emigraciones é inmigraciones, sus actividades físicas y sociales, su manera de ser, su manera de sentir, sus deficiencias y sus progresos, no son hijas de el acaso. Hay leyes que presiden la marcha de la humanidad y que la marcan derrotero casi fijo. En medio de esa unidad de las razas, descúbrese una variedad múltiple en el destino de los hombres que hace que cada pueblo, por ley providencial, haya cumplido su destino. Y entre los hombres de una misma raza se puede ver también esa variabilidad de tipos que constituyen el fondo de la naturaleza individual, la manera de ser del organismo de cada uno, como si la naturaleza se hubiera complacido en establecer semejanzas entre lo que es semejante.

Estas semejanzas que se observan entre los hombres, son dependientes: unas de su misma organización, se perpetúan por herencia y necesitan de cruces sucesivos para modificarlas de una manera profunda; otras son más accidentales y dependen de la acción constante de los elementos externos. Las primeras subsisten en los individuos, á pesar de los medios que contra ellos podemos dirigir; modificanse las segundas á beneficio de una buena dirección higiénica. Nacen las unas con el hombre, se forman las otras por sus actividades y género de vida, y preparan así su propagación que se hace por herencia, y se perpetúa en la raza, solicitada por los agentes exteriores, y por las costumbres y hábitos de los pueblos. Así por ley fundamental de correlación se forman y subsisten los tipos, en contra, muchas veces, de la ley de la vida.

Referense las diferencias individuales, al conjunto orgánico general, resultante complejo, de los impulsos diversos que

el hombre sufre antes y después de su nacimiento, y que reasume todos los elementos orgánicos, tal es la constitución; al predominio de un órgano ó de un aparato, he aquí la idiosincrasia; ó bien se refieren al estado orgánico, dependiente del influjo de los fluidos generales, y entonces le denominamos temperamento.

No es tan fácil como á primera vista parece, llegar en el estado actual de la ciencia á una determinación precisa y exacta del fondo de aquellas diferencias. ¡Cuánta suposición gratuita! ¡cuánta vaguedad de apreciación! ¡cuánta teoría sin prueba científica! ¡cuánta dificultad para llegar á un acuerdo en que se consigne el valor real de cada una de ellas! Pero si esto es cierto, no lo es menos, que esos caracteres del organismo se imponen al espíritu del observador, y que cuando se observa á un hombre, saltan á la vista sus condiciones orgánicas y la distinción de su propia naturaleza, comparada con la de los otros.

Así es, que el estudio de los temperamentos á que más particularmente hemos de referirnos, se remonta á Hipócrates, y el admirable genio de Galeno se hace patente en él, puesto que á través de aquellas hipótesis suyas ya olvidadas, y de los errores inseparables de los conocimientos anatómicos y fisiológicos de su tiempo, se vé aparecer en su doctrina algo fundamental, algo que demuestra su espíritu sagaz y observador, hasta el punto de que si pretendiéramos seguir á los autores posteriores, les veríamos tras las estelas luminosas por él abiertas. Sabemos bien que las corrientes científicas actuales, quizá tiendan á hacer sustituir la idea del temperamento, por el hecho del análisis microquímico de los elementos orgánicos y de las secreciones y excreciones; pero hasta que la ciencia alcance á esa perfección, esa observación general de la manera de ser orgánica individual, viene imponiéndose y es necesario aceptarla.

Si dificultades se presentan en el estudio general de los temperamentos, son aún mayores cuando tratamos de determinar el valor de cada uno de los que se aceptan. Y aún crece la dificultad cuando estudiamos el linfático. El número de teorías que acaba de exponer el Dr. Villanueva, os convencerán de este aserto, puesto que los autores andan muy discordes en la apreciación de su carácter anatómico, y sustituyen, por lo general, teorías á verdades experimentales, demostrables y confirmadas, y es que al observar al individuo linfático, si ningún médico se

equivoca en clasificarlo, en cambio se encuentra con caracteres distintivos, á la vez positivos y negativos. Positivos, cuando se vé que el organismo, presenta condiciones casi típicas, que le dan carácter, formas anatómicas clásicas, y actividades funcionales que le distinguen de los demás. Negativos, cuando se le compara con el temperamento sanguíneo, del cual puede decirse que constituyen su oposición; porque en los linfáticos, el elemento globular se encuentra en su minimum fisiológico; las combustiones son poco intensas; la circulación capilar, sin energía; las funciones, y muy en particular, las nutritivas, lentas y perzosas; es decir, que si tratáramos de buscar una explicación en las condiciones del organismo, diríamos que su característica depende de una sangre pobre en glóbulos y un sistema capilar poco desarrollado, cuya actividad, falta de estímulo, impide á gran número de vasos recibir los glóbulos sanguíneos, dejándose, en cambio, atravesar por el suero, lo que lleva consigo un aumento de los fluidos blancos por falta de hematosis. Véase como en medio de las dificultades que entraña la diferenciación exacta de este temperamento, se nos presenta patente y claro, deducido de las negaciones anatómicas y de las afirmaciones orgánicas que acabo de indicar.

De las consideraciones que acabo de hacer, dedúcese claramente, que esta manera de ser orgánica, debe ser innata, y que la herencia ha de contribuir poderosamente á perpetuarla, no solamente porque los padres puedan legar el temperamento, sino porque la prole puede recibirlo, por conjunciones, entre individuos muy jóvenes, muy viejos ó á quienes separe grandes diferencias de edad, ó porque los padres engendren bajo el influjo de causas debilitantes.

¿Puede el temperamento linfático adquirirse? Hé aquí una cuestión de difícil resolución. Háñese achacado á las causas depresivas, poder bastante para alcanzar á producir este temperamento; pero es preciso preguntarse, si una vez informado el organismo, hay algo bastante poderoso para hacerle modificar en su manera de ser anatómica. Esta modificación, cuanto más, podrá aceptarse en los primeros años de la vida; pero después, cuando el cuerpo alcanza el desarrollo completo, cuál será la fuerza que desproporcione las partes del organismo, que tuerza el esqueleto, que alargue el canal intestinal, y que produzca, en fin,

esa serie de modalidades que caracterizan al linfático? Creemos que con frecuencia se ha confundido este temperamento, con lo que Buchardat ha denominado miseria fisiológica; estado orgánico adquirido, que dista en conjunto, del verdadero temperamento, pero que coloca, en cambio, al individuo, en condiciones muy semejantes de depresión, y lo aboca fatalmente á la adquisición de enfermedades de índole asténica.

Siempre que el desgaste orgánico sobrepuya á los medios de reparación y resistencia, se produce la miseria fisiológica. Hay en estos casos una pérdida constante y no reparada, que hace que la máquina orgánica vaya rápida ó lentamente, alojando sus resortes, desafiando sus engranajes y perdiendo de su energía funcional. De aquí la producción de un estado orgánico muy vecino de la anemia, pero en el cual, no son sólo los glóbulos sanguíneos los que disminuyen, sino todos los órganos de la economía y las funciones que les están encomendadas. Disminúyense á la vez los recursos de resistencia á las causas externas, particularmente al frío, sin duda, porque los órganos que producen y preparan los fermentos para transformar los materiales de calorificación, son los primeros que se resienten; y de aquí, una disminución continua en la producción del ácido carbónico, y en la urea eliminada. Así se comprende esa depresión rápida de las fuerzas orgánicas y ese estado de languidez y pereza que se pueden confundir con el que tiene un temperamento linfático. Y, sin embargo, los dos estados se distinguen; el uno nace con el individuo, forma parte integrante de su ser, informa sus condiciones anatómicas, y aunque el arte puede hacerlo más llevadero, muere con el individuo; el otro es accidental, adquirido, puede modificarlo el arte, y los medios que contra él se dirijan darán provechoso resultado. No se nos oculta que la miseria fisiológica pueda ser para las proles venideras el principio fundamental del temperamento linfático, y por ello mismo nos hemos detenido para estudiarla.

Y, ahora, señores, cualquiera que sea la manera como tengáis de entender estas cuestiones, no habréis de negar que todas ellas tienen un enlace fundamental, puesto que todas pueden dar los mismos resultados en una población, y depender de causas idénticas. Los que aceptéis que las causas deprimentes son capaces de desarrollar el temperamento linfático, y los que enten-

dáis que los temperamentos no se cambian, sino que el hombre crece y muere con determinada manera de ser orgánica, todos comprendéis la necesidad de conocer y modificar esas causas, puesto que aún en el segundo caso, no se puede negar el influjo que aquellas ejercen para propagar el linfatismo en las generaciones venideras é influir de este modo en el carácter de una población. Las grandes ciudades reasumen en sí todos los motivos que pueden despertar esas causas y hacerlas más activas. Nuestra vida moderna exige un comercio continuo é incesante entre los hombres, una necesidad imperiosa de comunicarse á todas horas, y por tanto, el que las viviendas estén cercanas unas de otras, á fin de que sean factibles aquellas comunicaciones. Las grandes ciudades se imponen, y como no es posible ensancharlas, en consonancia del aumento de la población, las habitaciones se encastillan ganando en altura lo que les falta en superficie; establécese de este modo la vida en común, y como el hombre es venenoso en sus excreciones para el hombre mismo, las causas de insalubridad crecen en proporción al crecimiento de habitantes. Los moldes antiguos, son pequeños para ese crecimiento; quédanse estrechas las calles, faltas de luz, de espacio, de ventilación, acumúlense las inmundicias, los conductos de evacuación se hacen insuficientes, y entre tanto, los abastecimientos, y muy en particular, el agua, faltan ó escasean. ¿Se quieren más causas deprimentes para preparar y perpetuar el temperamento linfático en las grandes poblaciones? Pues añádase la vida íntima del individuo pobre, agobiado por un trabajo excesivo que no compensa el régimen, gastado por la pasión y el vicio que corren las entrañas de nuestras modernas sociedades; ó la del rico, á quien un mal entendido bienestar, sume en las delicias de una alimentación extraña, más apropiósito para halagar el paladar que para reparar el gasto orgánico, viviendo en el confort de una habitación falta de aire, oscura, con temperatura elevada, usando del baño tibio, y entregado á mil pasiones deprimentes, y tendréis completo el cuadro desolador de la influencia perniciososa de los grandes centros de población. Véase como el Sr. Villanueva ha elegido bien el terreno en donde se forma y perpetúa el linfatismo.

No somos de los que cremos que el linfatismo es una enfermedad; muchos hombres, teniendo esta manera de ser orgánica,

viven, y aunque con los inconvenientes propios de ella, pueden vivir largos años. Por ser linfático no se es raquíico, escrofuloso ó tuberculoso; pero no hay que dudar que el que es linfático tiene una organización perfectamente dispuesta á recibir los gérmenes de aquellas dolencias, y á desarrollarlas con una actividad y energía de que carecen los otros temperamentos. Decir linfáticos es decir predispuesto á recibir y desarrollar esos gérmenes morbosos que parece tienen necesidad de un campo de cultivo pobre, debilitado, exhuberante en fluidos blancos, fálto de reacción. ¿Qué de extraño tiene que veamos ensañorearse á estas enfermedades de la pobreza orgánica, de los hombres que tienen el temperamento linfático, y que todos los años se cuentan muchas víctimas, como efecto de aquella? ¿Y qué de particular tiene que nuestros esfuerzos tiendan á modificarlo, evitando así una pérdida enorme en nuestras sociedades contemporáneas?

El Sr. Villanueva ha expuesto los motivos que debemos tener para intentar esa modificación. El individuo linfático es por lo general, un elemento social que más bien gasta que produce; no es con su actividad con la que debemos contar; es pobre en el esfuerzo y tardío en la concepción; he aquí un primer motivo que justificaría nuestra intervención activa en su provecho; pero debéis añadir, que las enfermedades que contrae, por su índole y por el terreno en que se desarrollan, son lentas en su evolución, de índole crónica, de difícil tratamiento y de funestos resultados. Enfermedades, por tanto, que gastan á la vez la población y los productos del trabajo.

Pero, señores, ¡cuántas ilusiones nos solemos formar muchas veces, cuando arrastrados por los impulsos del corazón pretendemos que la naturaleza obedezca á nuestro pensamiento, é intentamos cambiarla á nuestro antojo en provecho del bien!

Os decía antes que, salvando rarisimas excepciones, el temperamento linfático no se forma sino que nace. Que recibimos nosotros con el primer impulso vital el modelo de nuestro organismo, que como marca de fábrica permanece, aparece siempre enseñando aquel impulso primero, aunque sea de una manera borrosa, porque el tiempo y las circunstancias le hayan desgastado. Quien nace linfático, linfático muere; y si en momento determinado podéis desconocer su filiación, podéis contar con que un accidente fortuito os lo puede enseñar.

No por esto creemos que se han de abandonar todos aquellos medios que puedan tender á modificarlo, pero entendemos que ellos no han de alcanzar un cambio completo, sino simplemente conseguir que el organismo adquiera por ellos una suma de resistencias que le hagan menos apto á recibir el influjo morboso á que está predispuesto, y á gozar una vida más activa y más útil. Esto en cuanto se refiere á lo que podemos esperar de la modificación individual. No así cuando intentemos la modificación en las razas, porque esa suma de actividades y de resistencias que al individuo damos, podrán perpetuarse por herencia y aumentarse á beneficio de una bien entendida acción de los modificadores cósmicos y somáticos.

Lo que pudiéramos, pues, llamar tratamiento higiénico del temperamento linfático, conviértese en una cuestión social de alta trascendencia. Concebid por un momento que cambiáis la manera de ser de nuestras sociedades, que hacéis vivir una vida higiénica á todos los hombres, que los separáis de esos hormigueros que conocemos con el nombre de ciudades, que los tibios rayos del sol alientan su existencia y el aire puro vivifica sus pulmones, que sus subsistencias están aseguradas, que el vicio no los corroa, que el trabajo no les mata, y que en suma, su vida se desarrolla tal y como la naturaleza la debió concebir, y tendréis un cuadro halagador que ha de hacer os esperar para las generaciones futuras, un cambio radical en su existencia. Pero ¿ese bello ideal podrá cumplirse jamás? ¿Es posible separar nuestras viejas sociedades del torcido camino que emprendieron? ¿Se podrá alguna vez renovar los moldes de nuestras costumbres y de nuestras leyes? Entendemos que no: porque sabemos que no es fácil variar la corriente al río, estrechar en sus límites al mar, ni condensar en reducido espacio la atmósfera que nos circunda; que hay cosas que si el deseo humano las vé, la naturaleza y el tiempo las separa cada vez más de nosotros.

Por eso, sino nos es posible lo mucho, hemos de procurar lo poco, y nuestra misión queda reducida ya que, no al cambio, á esa modificación individual que puede hacer del linfático, un ser que viva en salud y presente resistencias para las causas morbosas.

Los agentes naturales, bien dirigidos, son indudablemente

los que nos han de dar los mejores resultados. El aire oxigenado y azonizado, la luz solar, la localidad montañosa, el clima de temple suave, la alimentación azoada y en consonancia con las pérdidas orgánicas; el vestido, que nos libre de los agentes exteriores; el ejercicio moderado, evitando el cansancio; un régimen de vida exento de vicios y pasiones, y sin impresiones depresivas; tales serán los medios que habrán de conseguir la modificación que buscamos. Y también aquí tropizamos con que la vida social se opone muchas veces á emplear esos modificadores en medida y tiempo oportunos. No hay otro remedio que coadyuvar su acción por medio de agentes que podamos manejar y medir en medida y proporción de nuestras necesidades.

La gimnástica y la hidroterapia, pueden en estos casos ser remedios casi heróicos, á los que nos es preciso recurrir. Siempre que se trate de modificar á un sujeto linfático, es necesario dirigirse á elevar en primer término el número de los glóbulos y á activar las combustiones orgánicas. Estos efectos no se conseguirán seguramente actuando sobre el corazón y los grandes bazos, sino dirigiéndose muy particularmente al sistema capilar. Las combustiones orgánicas, las transimormaciones nutritivas, esos actos íntimos de la vida, por los que asimilamos y desasimilamos los materiales reparadores, en él se efectúan y á él se deben. Se puede decir que los temperamentos se encarnan en este sistema. El sanguíneo se caracteriza por su desarrollo y su actividad circulatoria; el linfático por las condiciones opuestas; el nervioso por la falta de armonía entre el riego sanguíneo capilar y el sistema nervioso, cerebro-espinal y periférico; y como cuando tendemos á modificar el temperamento linfático, no procuramos en realidad, sino una sustitución de éste por el sanguíneo, lo que buscamos no es sino el desarrollo de ese mismo sistema capilar y de las actividades orgánicas de que está encargado. Esa dirección de los movimientos del cuerpo que tiende á aumentar sus fuerzas y agilidad, y que constituye la gimnástica, no tiene por objeto, en último límite, sino el de llamar la vida al exterior, regularizando y aumentando las fuerzas nutritivas y el sistema capilar, que es su agente. La indicación, pues, de la gimnástica higiénica en beneficio de los linfáticos, se impone, como se impone también ese otro medio

poderoso, tónico por excelencia, excitante primero de ese mismo sistema capilar, que constituye la hidroterapia racional.

No hemos de seguir al Sr. Villanueva en estudiar los efectos poderosos de estos dos medios; nos basta con haber indicado el principio racional y científico que los hace útiles en este caso.

Y, ahora, señores Académicos, concluyo felicitándoos de este acto, que al aporlaros otro compañero, os ha dado ocasión de vislumbrar alguna de esas grandiosidades que envuelven casi de continuo los problemas de nuestra ciencia. Si las generaciones actuales, quizás por ley fatal, tienden al decaimiento; si nuestras sociedades, quizás viejas y carcomidas, pueden llegar á su desaparación, no ha de ser seguramente porque en la medida de nuestras fuerzas, como hombres de ciencia, no hayamos previsto este desenlace, y nos hayamos apresurado á proponer los remedios; y si al fin llegamos á ese fin desastroso, puede quedarnos la satisfacción de haber levantado nuestra voz por la vida del hombre y por el progreso de la humanidad, en nombre de la ciencia.

HÉ DICHO.