

1877

1

Ozeir, Julio



# Baños de mar frios i calientes

140

Señores:

Este es el tema que he elegido para memoria, cumpliendo con los estatutos de esta Universidad. Las numerosas ventajas que la terapéutica puede sacar del uso de estos baños me han decidido a elegir este, esperando de la benevolencia de la ilustre comisión que me es eucha me disculpara, atendidos mis pocos conocimientos prácticos, sino consigo dar la lucidez necesaria en un asunto de tan alta importancia.

Me parece no necesario recomendar el uso de los baños frios de mar, por ser de todas conocidas las ventajas que un gran número de enfermos obtienen de semejante tratamiento; i si muchos de ellos no ven coronadas sus esperanzas, depende generalmente del uso sin reglas ni medidas que han hecho de tales medios, i de la falta de conocimientos que pudieran servirles de guía al usarlos.

No caeré en la exageración en que han incurrido algunos autores, recomendando el tratamiento marino para casi toda especie de enfermedades; pero no dejaré de encomiarlo siempre que su aplicación tenga por obje-



to, modificar constituciones delicadas i aun rehacer otras enteramente viciadas.

Pero sucede muchas veces que los baños frios no pueden aplicarse, o aplicados no se obtienen los efectos que se deseaban, debiendo en semejante caso echarse mano a los baños calientes. Este es el motivo porque he unido en una sola memoria dos asuntos tan importantes, que bastaría uno solo, tratado por otro que no fuera yo, para llenar gruesos volúmenes de interesantes capítulos.

Hasta hace poco el uso de los baños frios de mar era el único tratamiento marino que se empleaba, apesar de las ventajas que reportan los calientes en muchos estados patológicos.

Se comprenderá hai estados en los cuales no se puede exponer a los enfermos a la acción deprimente primero i estimulante despues de los baños frios sin causar profundas perturbaciones que pueden serles funestas. Otras veces puede suceder que el estado de debilidad, de anemia del enfermo, una afeccion uterina, o accidentes escrofulosos graves, no permitan hacer ejercicio despues del baño i verse los enfermos frios, con una reaccion incompleta i a veces sin ninguna, lo que el baño tibio de mar habria evitado.

Podria temerse que una elevacion de temperatura en el agua de mar, que debe

Considerarse como esencialmente mineral, ocasiona una descomposicion de sus elementos, precipitando unos, combinandose de diferente manera los otros, i; por tanto, variar en sus efectos. Es verdad que esto sucede en las aguas minerales poco estables que, no solo por el calor, sino tambien por el simple contacto del aire, modifican su composicion; pero semejante temor no debe tener cabida tratandose del agua de mar que es bastante fija. Puede perder el acido carbonico, mas este existe en tan pequena cantidad que puede decirse es insignificante en la mineralizacion de un agua tan rica en principios salinos.

El agua de mar calentada no pierde pues su composicion, ni la actividad que posee en virtud de sus sales; pero si, la energia dinamica que posee por su temperatura.

Varias son las circunstancias que concurren a hacer de los banos de mar un tratamiento tan eficaz. Ademas de la gran influencia de la atmosfera marina; la residencia a orillas del mar cuya vista, recrea i admira, el cambio de aire, la ausencia de ocupaciones que permite a los enfermos entregarse con libertad al reposo del cuerpo i del espiritu, las distracciones i los placeres, etc, etc, son otras tantas circunstancias que tienen una influencia favorable en el restablecimiento de la salud.

El orden que adoptare sera el siguiente. En el primer capitulo describire la com-

posicion del aire marino i del agua de mar; en un segundo, la accion fisiologica de estos dos agentes; en el tercero los cuidados preesarios al usar los banos; i en el cuarto i jultimo, las indicaciones de estos banos

## Capítulo I.º

### Descripcion del aire i agua de mar

**Aire de mar** = La atmosfera marina tiene una gran influencia en el feliz resultado que obtienen los que se someten al tratamiento marino.

El aire de mar es indispensable para la vida, i si se encuentra viciado, es natural haga sentir su influencia en el hombre i especialmente en aquel cuya economia se halla debilitada por llevar en si el sello de una enfermedad.

Las causas que pueden viciar este aire son numerosas; i, entre estas, la combustion, putrefaccion, respiracion toman de él la parte mas pura i desprenden diversos vapores que, mezclandose al aire atmosferico, son perjudiciales a la vida animal. Este gaz puede ser dividido en dos clases: uno que ocupa la parte superior (gaz inflamable), i otro bastante pesado, llamado ácido carbonico, proveniente de la fermentacion i putrefaccion de los vegetales i de la respiracion de los animales, que ocupa

La parte <sup>inferior</sup> ~~superior~~ de la atmósfera.

Los medios que la naturaleza emplea para purificar el aire atmosférico son: los vegetales, las aguas de los ríos, i lagos; pero la principal es esa gran cantidad de aguas que reunidas en una inmensa superficie forman el Océano. En efecto Buchan en 1800 hizo algunas experiencias que consistían en agitar agua del mar en una campana que contenía aire viciado por numerosas respiraciones, i observó: que el gaz disminuía i esta disminucion consistía especialmente en ácido carbónico. Luego si el agua de mar tiene esta propiedad mientras mas nos acercamos a él mas puro será el aire que respiremos.

Esta purificación del aire se opera de la manera siguiente: el aire de mar como el de tierra se encuentra en continuo movimiento; existen en las capas mas altas elevadas de la atmósfera corrientes que transportan a lo lejos, diseminando, el aire viciado suministrado por la tierra i i cosa admirable! esta renovación se opera de una manera casi periódica. En efecto, colocandose en la playa entre 8 o 9 de la mañana no se nota, si el tiempo es sereno, ningun movimiento en la atmósfera, lo que depende de que hai equilibrio de temperatura entre el aire marino i el terrestre; pero pronto se levanta la brisa i aumentando de intensidad

hasta las 3 de la tarde, se arroja a las costas de salojando el aire de ellas. De esta suerte la brisa pura de mar desaloja el aire de tierra; pero a medida que el sol declina, la brisa cede i da lugar al viento de tierra, que desaparece a su vez por la mañana con la aparicion del sol.

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL



Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Estas alternativas de brisa de mar i viento de tierra, modificadas, mas o menos, segun el clima, estaciones, presion atmosférica, direccion de los vientos, son pues la causa de la renovacion i purificacion del aire de las comarcas maritimas.

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Ademas de la pureza, el aire marino tiene otras ventajas, recomendables en ciertas enfermedades, i que dependen de la existencia de ciertas particulas salinas, que, arrastradas por los vientos provenientes del mar, pueden ser llevadas hasta una gran distancia. Facilmente toda persona se convencerá de esta verdad por el sabor salado que sentirá cuando aplique su lengua a los labios o a las hojas de los árboles cercanos o distantes aun segun de la playa.

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Peró, ¿se encuentra siempre la atmosfera marina impregnada de cloruro de sodio? Esto es lo que Carrière ha demostrado en un interesante trabajo: cuando el mar está en calma i la atmosfera tranquila, el agua, que resulta de la condensacion de los vapores, consta unicamente de principios gaseosos i agua destilada; por



Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

el contrario, si el mar está agitado, si los vientos se dirigen a la tierra, si las olas quebran con fuerza en la ribera, el aire contiene elementos marinos i principalmente cloruro de sodio. El conocimiento de esta verdad es de gran importancia, si se quiere aprovechar su influencia en los enfermos a quienes se recomienda el aire marino. No debe, pues, recomendarseles que vayan a respirar a la playa cuando la atmosfera i el mar están en calma, sino cuando este esté agitado, i aquella posea propiedades mas activas.

Segura de pto., si la presencia del cloruro de sodio en el aire marino tiene una influencia saludable, no impide que otros agentes i circunstancias particulares la tengan tambien. Bonssa grives dice: "la influencia plastificante de una presión atmosférica un poco elevada, puesta de manifiesto por las recientes observaciones de los señores Pravaiz i Fabarie, es un beneficio de que goza habitualmente el hombre de mar; la rareza de las sobrecargas eléctricas del aire marino; los límites estrechos en los cuales varia su humedad; la ausencia de esos miasmas infectantes, que alteran siempre el aire que se respira en tierra, son otras tantas razones que nos hacen considerar la atmósfera marina, como mas salubre que el aire continental"

**Agua de mar =** Los mares se encuentran en nuestro globo ocupando, poco mas o menos, los  $\frac{3}{4}$  de su superficie, i ocupan sobre todo

una extensión mucho mas considerable en el hemisferio Sur.

La profundidad varia. Se puede decir que es, por término medio, de 1000 metros para el Atlántico i de 4000 para el Pacifico.

El agua de mar es clara i trasparente. Esta transparencia es menor que la de fuente i varia segun se tome cerca o lejos de la ribera. Los colores verde, azul, gris o negro que presenta el mar, dependen de la mayor o menor profundidad, de causas esencialmente localis, a veces, de defectos de óptica.

Su sabor es salado i amargo, lo que es debido principalmente a la presencia del cloruro de sodio.

La temperatura del mar está lejos de ser constante; cambia segun varias circunstancias. Comparada con la del aire que se halla en su superficie, varia segun las regiones en que se examine; se puede decir que es mas elevada que la del aire en los trópicos, rara vez en las templadas i mas baja en las polares. La temperatura del mar disminuye a medida que se toma a mayor profundidad; tambien disminuye en relacion con la separacion del Ecuador.

Varia segun las estaciones, i tambien, segun las diferentes horas del dia en que se examine. Segun Saundet el minimum de temperatura es antes de las 11 de la mañana, i el maximum de las 12 a las 5 de la tarde.

La composición química del agua del mar, segun los resultados obtenidos por diferentes autores, es muy variable; i esto depende de que han



examinado diferentes mares, en encontrando los mismos elementos, pero en proporciones variables. Aun en un mismo mar existen diferencias en su composición según se examine mas o menos cerca de la costa, lo que depende: de su evaporación, de la cantidad de aguas que le llegan, de las corrientes que a cierta profundidad se forman, i, en fin, de los animales i vegetales que en su seno crecen. Pero, apesar de estas diferencias, todos están acordes en reconocer que las principales sales, que encierran las aguas de los mares, tienen por principio la soda, la cal, la potasa, la magnesia, el ácido sulfúrico i el ácido clorhídrico combinados de diversas maneras.

Los fucus (varechs) que abundan a orillas del Océano i que tienen una notable cantidad de iodo han hecho pensar, i creo que con razón, que esta agua debia tener algo de este metaloide al estado libre o de combinación.

Hai ademas otra sustancia, señalada por Saint-Vincent con el nombre de mureosidad del mar, análoga a las sustancias coagulables de los seres vivos. Es la que da a la piel esa puntuosidad fijera mientras esta húmeda i que no la producen los baños en agua de río o potables. A ella es debido el olor fétido que toma el agua de mar, colocada en un vaso i depositada en un paraje tranquilo por algunos días.

## Accion fisiologica del aire marino i del agua de mar

El Aire marino = Feniendo el aire marino una gran influencia en el feliz resultado, que obtienen los enfermos que usan los baños de mar, describire primero, la accion fisiologica de él, asi como he descrito en primer lugar su composicion.

Se puede participar de la influencia del aire marino en dos circunstancias: en los viajes i a orillas del mar; solo bajo este último modo tratare de él.

Su accion <sup>depende</sup> de tres circunstancias especiales, que son: la densidad, composicion quimica i condiciones fisicas.

La mayor densidad de la atmosfera se halla al borde del mar, por tanto, en este punto ~~de donde~~ punto donde se da su mayor formacion.

Mas, el aire de mar, fuera de su mayor densidad, tiene otras propiedades, de importancia fisiologica i terapeutica, ~~que~~ debidas a la presencia del cloruro de sodio i, aun, a su mayor humedad, que obran sobre toda la economia i especialmente sobre los organos de la respiracion, donde ejercen una accion topica especial.

Ademas, posee otra propiedad, sobre todo notable en nuestro pais, sujeto a grandes cambios de temperatura durante las dos estaciones estivas.

del año, i que consisten en las pequeñas variaciones de temperatura durante el estío i el invierno, no siendo a orillas del mar, como todo el mundo lo sabe, es tan rigoroso, ni a que tan ardiente.

Será, pues, muy difícil, atendidas las diferentes cualidades del aire marino, manifestar separadamente la acción fisiológica que tiene cada una de ellas sobre la economía, i sera mucho mayor si se trata de apreciar su acción terapéutica. Manifestare en conjunto los efectos que resultan de la permanencia a orillas del mar i que son los siguientes:

Cuando una persona se coloca a orillas del mar se siente impresionada por un aire fresco, que aspira con facilidad; se parece tener un aumento de vitalidad; el pecho se dilata anchamente, i como que se agranda; aspiraciones prolongadas llenan los pulmones de este aire puro, del que parecen avidos; la hematosis es activada por estas aspiraciones largas i profundas; de ahí un aumento de energía en las funciones respiratorias, que vienen a obrar contra las pérdidas de calor que sufre el cuerpo por el contacto del aire fresco del mar.

Pero, los aparatos respiratorios i circulatorios no son los únicos sobre quienes tiene influencia el aire marino; el aparato digestivo también participa de su influencia: hai mayor actividad en sus funciones i la cantidad de alimento digerido es mucho mayor. Tenemos, pues, mas apetito i mejor digestión.

Los órganos secretorios tienen mayor actividad.

Lo mismo sucede con el sistema nervioso, que experimenta una sobreexcitación en sus funciones, i mas notable en los niños, personas delicadas o nerviosas.

Resumiendo tenemos que el aire de mar produce: aumento de apetito; regularidad i facilidad en las digestiones; mayor actividad en la respiracion i circulacion, i excitacion del sistema nervioso. De lo cual resulta, que la permanencia en el mar es útil a las personas débiles, apáticas, de constitucion linfática i perjudicial a las de constitucion nerviosa o inflamatoria.

Accion fisiologica de los baños de mar = Describire primero la accion fisiologica de los baños frios de mar, i en seguida la de los calientes.

Baños frios - La accion fisiologica de los baños frios de mar se parece a la de los baños frios ordinarios; con la diferencia de ser tal accion mas enérgica en los primeros, porque contribuyen a ello varias circunstancias: 1.º Las sales que, si no se puede afirmar su absorcion por la piel, a pesar de la sensacion de picor i calor ardiente que ocasiona el agua de mar i no la de rio, no se negará pueda efectuarse por otra via, puesto que se ha encontrado en los bañistas un aumento de cloruro de sodio en la proporcion de dos o tres veces mas que la ordinaria.

Ademas, se sabe que las sales de mar obran por accion de contacto, especie de salacion, que afirma i tonifica los tejidos.

2.ª La densidad, siendo mayor que la del agua comun, obra por presion i favorece asi el restablecimiento del equilibrio perturbado por la accion del frio, apresurando se manifieste ese bienestar consecutivo que viene en pos del frio de invasion.

3.ª La onda que rompe a cada instante en nuestro cuerpo, no solo limita su accion a aumentar la presion que sufre el cuerpo durante la inmersion, sino que obra por el movimiento, imprimiendo a todas las sinerjias una impresion, una conmocion en relacion con su fuerza. No es una accion percusiva, revulsiva, semejante a la de la ducha, como muchos lo creen; sino un balanceo mas o menos fuerte que ajita el organismo, i que para ser soportado es necesario que el cuerpo este interinamente sumergido; ademas el movimiento de la onda, haciendose alternativamente en uno u otro sentido, pone en juego la elasticidad por la cual todo organo vivo desviado de su ritmo normal no tarda en volverle a tomar, i a veces le sobrepasa segun el grado de desviacion. Es una especie de gimnasia, que se opone a los efectos de un frio exagerado.

Dicho esto passo a ocuparme de los efectos fisiologicos de estos banos que los dividire

en efectos inmediatos i consecutivos

Los efectos fisiológicos inmediatos son los que acompañan al baño, i pueden variar según un gran número de circunstancias.

El frío que siente la persona que toma un baño de mar es el primero, i más importante de todos los fenómenos. Este frío se disipa luego, i vuelve al cabo de un tiempo más o menos largo, i toma el nombre de frío secundario. La intensidad del frío primitivo i el intervalo de tiempo que lo separa del segundo varía según las circunstancias, i esta variación puede servir para indicar de una manera precisa la duración del baño i puntajes que reportará.

Hay personas que al entrar al mar no sienten ninguna impresión i pueden permanecer, sobre todo si hacen esfuerzos, 20 o 40 minutos sin sentir el frío secundario. Estos son jóvenes o adultos sanos i vigorosos que tienen un desarrollo marcado del sistema vascular periférico o que han usado frecuentemente los baños fríos.

Por el contrario, hay otros, i estos forman el mayor grupo, sienten un gran frío, acompañado de espasmo general, sofocación i constripción del tórax, opresión del epigastrio; al mismo tiempo el rostro palidece, la piel toma un aspecto rugoso i mamelonado; en una palabra se siente que la sangre es rechazada de la periferia al centro. Hay vértigos; la respiración es

penosa i disminuida; hai disminucion de la fuerza i frecuencia del pulso; palpitaciones, i un sentimiento de calor en el interior del pecho; a veces, un ligero golpe de tos. Todos estos efectos pueden disminuir considerablemente lanzandose de improviso a las olas. Pero estas modificaciones cesan mas o menos pronto i son aun remplazados por una sensacion de bienestar, capaz de hacer olvidar las emociones pasadas: la respiracion se hace entonces estensa i profunda; el calor aumenta; la piel toma un tinte rosado; el pulso es ligero, i prosúltimo, hai una mayor energia que convida al movimiento. Estos fenomenos duran mas o menos tiempo, lo que depende de la fuerza de las olas, de la mayor o menor energia del individuo i del uso que haya a ~~pecho~~ de los baños frios. De todos modos, despues de un espacio de tiempo variable se siente un frio secundario i este es el indice de la ~~de la~~ suspension del baño.

Otros experimentan al entrar al mar, un frio muy vivo, que les hace arrojarse gritos; se tienen por instantes de un tinte violaceo i se alteran profundamente sus facciones. El frio, que desaparece por instantes, reaparece sin cesar, en fin, se ve, estas personas, presas de una angustia que dura todo el tiempo del baño, i salir del agua tiritando, con cartanetes de dientes, i no ~~respiracion~~ de todo el cuerpo. No es raro que estas personas conserven constriccion de la piel;

un sentimiento de frío general, i un fuerte rubor de los labios, aun despues de haber hecho ejercicio, de tomar vino caliente, de hacerse fricciones estimulantes ect. Las personas que componen esta categoria son: las muy nerviosas; las que estan creciendo rapidamente; las que llaman a la puerta de la vejez; los gastralgios, i los que despues de haber usado las aguas termaltes pasan a usar las del mar.

Se ve tambien otros que, sin haber en contrario motivos de contraindicacion, talvez por idiosincrasia no pueden soportar los baños frios de mar.

Efectos fisiológicos mediatos o consecutivos - Son los que se observan despues del baño. En los primeros dias se siente cansancio general, pereza para la marcha, abatimiento del cuerpo, torpeza en el pensamiento, tendencia al sueño, especialmente despues de la comida, el que en la noche es mas profundo i prolongado; a veces se ve el insomnio i la agitacion persistir durante 3 o 4 dias, lo que tiene lugar en los niños delicados.

Este cansancio, esta pereza del cuerpo i del espíritu cesan pronto, i se ve que la tez se colora, i que a los fenómenos de colapso nervioso suceden fenómenos contrarios del estado físico i moral.

La fatiga, de que he hablado, es llevada en algunos a tal grado que sino se les animara a continuar, suspenderian los baños. Va acompañada de quebrañamiento de los miembros, de peso



cacion que se repite de tiempo en tiempo, de dolor al esternon, latidos o saltos en la region precordial; a compaña ademas, dolor de cabeza, mayor sensibilidad de los ganglios mamaris; uterinos; frecuentemente hai aumento del apetito, constipacion, el sueño es agitado, a compaña de calambres, de puños práticos o de una irritacion de la vejiga que puede llegar hasta la disuria: en fin sobrevienen en la superficie del cuerpo sudores parciales o generales i dolores práticos diversamente localizados; pero todos estos fenomenos desaparecen al cabo de algunos dias i vuelve entonces la tranquilidad i la calma.

Al lado de estos fenomenos hai que agregar otros, que varian segun circunstancias especiales. Antes he hablado de la vascularizacion periférica i agregare que es en los puños donde se manifiesta mas generalmente i va acompañada de un cambio de carácter, pues se hacen más visibles i turbulentos.

La accion irritante del agua de mar obra con mas fuerza en unas personas que en otras: asi en algunos se manifiestan manchas que duran pocas horas i que reaparecen, durante 4 o 5 dias en cada baño; en otras, diversas erupciones como prurigo, urticaria, forunculosis etc.

Los organos digestivos experimentan en el primero o segundo dia algunos cambios; pero pronto cesan de desarrollarse i regularizarse las funciones digestivas, muscular, ner-

viosa i circulatoria, en una palabra, la asimila-  
cion es mas activa. En algunos se manifiesta  
una ligera fiebre que desaparece con uno o dos dias  
de reposo.

Todos estos efectos, <sup>que</sup> varian de intensi-  
dad, segun los individuos i circunstancias, dis-  
minuyen i cesan al fin de dos o tres semanas;  
pero, a veces, sucede que estos fenomenos persis-  
ten i pueden traer desordenes graves en vez de  
la apeticida curacion; hai, entonces, necesidad  
de modificar la manera de tomar el baño saun,  
a veces, de suprimirlo.

La accion del agua de mar no  
solo se limita a la estacion de los baños, sino  
que continua por un tiempo bastante largo, co-  
mo sucede con los escrofulosos, las constituciones  
debiles etc. que despues de usarlos por mucho tiem-  
po notan que la eficacia aumenta i se hace  
mas durable cada año.

**Baños calientes.** Tienen como los baños  
frios de mar una accion estimulante; pero  
su modo de accion es diferente. No hai, como  
en los frios, periodo de espasmo, i la estimula-  
cion i expansion de la piel i de los otros teji-  
dos se manifiestan de una manera inme-  
diata i permanente, lo que es debido a las  
sales que en tan gran cantidad existen.



## Cuidados que necesitan los baños de mar

**Baños fríos** = Es necesario al usar los baños fríos de mar adoptar ciertas precauciones, sin las cuales se corre el riesgo de no sacar utilidad alguna de tales baños.

Estas precauciones son de varios órdenes según se tomen antes, durante o después del baño.

**Precauciones para antes y durante el baño** — Los baños de mar no deben empezarse a tomar desde el mismo día, ni aun al siguiente, de la llegada al mar; es menester que el organismo se prepare a sufrir las modificaciones que experimentará por el medio nuevo con que va a ponerse en contacto. Esta precaución se tomará principalmente para los niños pequeños o débiles.

Las personas débiles o ancianas elijan para el baño la época de la alta marea que media entre las 10 de la mañana y las 5 de la tarde. No deben tomarse los baños después de puesto el sol, ni tampoco muy temprano; porque además de la temperatura demasiado baja del agua, la humedad y frialdad de la atmósfera dificultan la reacción consecutiva que es tan necesaria.

Es después del desayuno cuando deben bañarse los niños para favorecer la reacción: los adultos en ayunas.

No debe obligarse a los niños a tomar un baño de mar cuando manifiestan un gran temor a la acción fría del agua. No es raro en tales circunstancias ver sobrevenir accidentes nerviosos, que pueden llegar hasta ataques de epilepsia; los accidentes febriles i la diarrea que muchas veces se presentan reconocen por causa la acción del terror sobre el sistema nervioso.

El modo de entrar al baño queda a elección del bañista, teniendo presente evitar las entradas i salidas sucesivas que hacen muchas personas. Lo mejor sería penetrar ligero i resueltamente en el mar hasta una profundidad que llegue el agua a la parte media del pecho; llegado a tal punto arrojarse de rodillas con la cabeza un poco inclinada hacia adelante, i permanecer en esta situación hasta haber sido sumergido por dos o tres olas; en el intervalo que media entre una i otra ola se puede respirar. Este método tiene la ventaja de hacer menos sensible la acción del frío, i acostumbrarse mas pronto a la baja temperatura del agua, permitiendo continuar el baño por el tiempo conveniente.

La duración del baño varia segun las edades i constituciones. Por regla general, no pasara de 10 minutos para los niños i personas debilitadas i de 20 para los adultos.

Precauciones para despues del baño - Una vez salida la persona del baño debe cuidar a enjugarse el cuerpo

hacerlo de una manera ligera; a fin de no desprender por el frote de los paños las moléculas salinas que se han depositado en la superficie i que contribuyen a la eficacia del baño.

Los paños que se destinan para enjugarse i los vestidos que se han de poner, no deben estar húmedos, ni muy calientes, porque en este caso la reaccion comensaria por la piel, debiendo empezar de dentro a fuera i por la piel la última que entre en calor i solo por la circulacion general.

Con el objeto de hacer completa la reaccion se haran despues del baño largos paseos; si la reaccion se hace mal se tomara un poco de vino caliente o una infusion aromática.

Baños calientes - Un baño de esta especie no debe ser ni muy corto ni muy largo: en el primer caso no produce el efecto deseado; en el segundo, al contrario, podria agravar los accidentes morbidos o perder los ya obtenidos.

La duracion del baño sera de 10 a 20 minutos para los niños i de 20 a 40 para los adultos.

La temperatura del baño sera de  $32^{\circ}$  a  $34^{\circ}$  centigrados. Cuando se aplique a los reumaticos se elevara hasta  $36^{\circ}$  o  $37^{\circ}$ .

Respecto de la hora preferible para tomar el baño, debe preferirse la de la mañana.

## Indicaciones de los baños de mar.

Baños frios = Siguiendo el orden que he adoptado hablaré primero de los frios i terminare con las indicaciones de los baños calientes de mar.

Los baños frios de mar se emplean con un doble objeto: como agente higiénico i como medio terapéutico.

El baño de mar posee todas las propiedades del baño frío, medio esencialmente higiénico, i con una acción mas energética, debida a las condiciones físicas i químicas del mar i de la atmósfera marina. Igualmente sucede respecto de los inconvenientes que presenta su empleo en personas afectas de lesiones orgánicas del corazón, dispuestas a congestiones etc, puesto que seran mayores respecto de los baños de mar.

El baño de mar higiénico debe ser considerado como un fortificante poderoso, por la perturbacion momentanea que ocasiona en el organismo i por sus cualidades medicamentosas.

Los servicios que los baños de mar i la atmósfera marina reportan a constituciones debilitadas consecutivamente por enfermedades crónicas, hemorragias etc, por un exceso de trabajo o de placer, o bien primitivamente

por una constitucion debil, se encuentran entre el limite de la accion higienica i terapeutica.

Manifiestari a la ligera las enfermedades que mas imperiosamente reclaman los baños de mar, i dare principio por la:

**Es eriofula.** Las afecciones escrofulosas deben ocupar el primer lugar entre las que pueden sacar utilidad del impulso de los baños marinos, i la que reclama mas imperiosamente el uso de estos baños. "Casi no hai médicos, dice M. Ori en su artículo baños de mar, que en su clientela no tenga niños de un tinte pálido, cuyos ojos estan rodeados de un círculo azuloso i los párpados rojos i legñosos. Estos niños son estruadamente flacos; en sus semblantes se manifiesta el de disgusto; otros, por el contrario, tienen la piel blanca i rosada, pestañas magnificas, carnes blandas, su aspecto recuerda el de los ángeles. Desgraciadamente este tinte fresco i rosado, de que algunas madres se muestran tan ufanas, no oculta sino una constitucion linfatica, que se manifiesta a los ojos del práctico por imperceptibles nudosidades que estos niños presentan a los lados del cuello. La mayor parte de estos niños tienen en la nariz, labios, orejas u otras partes, erupciones cuya forma varia, pero que son siempre de naturaleza estruosa." Ademas de los sintomas citados por M. Ori agregare otros, como son: la disminucion del apetito, el desarrollo exagerado del abdomen, la fe-

cuencia de las indigestiones, la ligereza del pulso, el crecimiento tardío, etc. En estos enfermos se puede seguir paso a paso los progresos que consiguen de los baños de mar; bastan algunas semanas pasadas en el mar para probar las ventajas que consiguen de un tratamiento tan eficaz.

Por muy notables que sean las ventajas que obtienen los enfermos de los baños de mar, i por muy notables que sean los efectos secundarios de estos baños, cuyos efectos pueden continuarse por muchos meses, sucede algunas veces que no basta una sola estacion para curar una diatesis como la escrofulosa, i ser necesario continuar por algunos años semejante tratamiento si se quiere obtener una curacion definitiva.

Los baños de mar, dice M. Liebert, son utiles en las formas ligeras de la escrofula, i combaten mas bien la diatesis que constituir un medio poderoso para curar las localizaciones graves. Yo creo que tratandose de infartos ganglionares, caries de los huesos, úlceras extensas etc. manifestaciones todas de una alteracion profunda de la economia, creo digo que el uso de los baños de mar es un auxiliar poderoso para ayudar al organismo a reconstituirse, siempre que haya pasado el periodo de actividad morbida i llegado la purpuracion i reparacion de las partes, i creo es mas preferible en estos casos usar los baños calientes de mar.



**Raquitismo** = El raquitismo es una enfermedad propia, casi siempre, de la infancia. Consiste en una alteracion, jeneral de la nutricion, i que hace sentir especialmente sus efectos en los huesos, de terminando la detencion de su orificacion. Los baños de mar tienen una accion poderosa en la curacion de esta afeccion. Una jinnastica bien dirigida ayudará la accion benéfica de estos baños que obran principalmente bajo el punto de vista de la salud jeneral i de las fuerzas. Como el raquitismo es una enfermedad de un pobre cimiento, un régimen sustancial secundará la accion de los baños.

**Enfermedades de las mujeres.** Las enfermedades de las mujeres son las que despues de las de la infancia reclaman lo mas a menudo los efectos curativos de los baños de mar. Indican los efectos que produce en la menstruacion regular, i en seguida, las indicaciones de los baños en los diversos cambios que puede experimentar.

**Menstruacion - su establecimiento** En las personas robusta la menstruacion se establece sin cambio notable en la economia; pero en otras debiles se manifiesta un debilitamiento jeneral con enflequecimiento i palidez; a veces, un abatimiento moral o una susceptibilidad mayor del sistema nervioso. En estas circunstancias estan indicados los baños de mar. Se puede comenzar su uso desde la llegada, si el tiempo esta bueno; pero, si la debilidad es muy grande i el tiempo

mallo es mejor esperar una o dos semanas. El baño será muy corto: al principio dos o tres inmersiones, despues se prolongara un poco mas, pero nunca pasara de 5 minutos.

Efectos sobre la menstruacion = Cuando se esta en la epoca de las reglas es necesario suspender el tratamiento de los baños; mas si su termino pasa mas de lo ordinario, se pueden continuar los baños, porque, en general, el baño detiene el exeso menstrual. Si el baño aviva el derrame periodico se suspendera su uso i se prescribira un reposo absoluto.

### Cambios sobrevenidos en la menstruacion

Menorajia - La menorajia consiste en un exeso del flujo menstrual o en su aparicion fuera de la epoca natural de las reglas. Las mujeres que sufren estos accidentes estan considerablemente debilitadas, son palidas, languidas i pueden apenas marchar; a esta debilidad se unen sintomas de cloro-anemia: cefalalga, gastralga, exaltacion del sistema nervioso.

En estos casos los baños seran, a lo mas, de 5 minutos i la enferma sera llevada en reposo. Durante el tiempo de los baños se tomara los ferruginosos.

Amenorrea - Se designa con este nombre la ausencia, supresion o simplemente el retardo o la disminucion de las reglas.

La amenorrea que obtiene mas ventajas de los baños de mar, es la que es debida

a causas ocasionales físicas o morales.

**Disminorrea**— Consiste en una dificultad mas o menos dolorosa de la menstruacion con tendencia a la hemorragia periódica. En las disminorreas que dependen de un trastorno nervioso o de una accion congestiva, los baños de mar son muy útiles, porque hacen volver la funcion periódica a su estado normal.

Se administraran del modo siguiente: muy cortos en las personas delicadas; un poco mas largos en las robustas; pero en ningun caso duraran mas de 10 minutos.

Algunas veces los baños no hacen mas que preparar las crisis nerviosas de las personas afectas de disminorrea; cuando esto tenga lugar es menester suspender temporal o definitivamente los baños.

**Cloro. anemia**— La cloro anemia es una enfermedad caracterizada por disminuciones variadas de la nutricion e inervacion con empobrecimiento de la sangre i descoloracion de los tejidos.

Los baños de mar, siendo muy cortos en las personas delicadas, daran resultados satisfactorios. Se asociaran los ferruginosos i una medicacion rica en sustancias albuminoides.

**Infartos i pleuraciones del cuello uterino.**— Los baños de mar tienen gran influencia en estas afecciones, ya dependan de abortos, partos laboriosos, exesos del ciclo, o de simples cambios de la menstruacion.

En estas afecciones se necesita ~~por lo común~~ ~~que~~ el médico, que prescribe el tratamiento marino, les preste una atención diaria; porque generalmente no es el uso sino el abuso el que es perjudicial.

Al principio se daran baños muy cortos de 5 a 6 minutos; aunque la leucorrea o los dolores peri-uterinos vuelvan no se suspenderá el tratamiento. Cuando los dolores locales o el derrame sanguíneo sean muy grandes, se prescribirán los emolientes. Yo creo, como lo manifestaré mas adelante, es mejor en estas afecciones ceder mano de los baños calientes de mar.

**Leucorrea** Se observa en las mujeres cloróticas: el temperamento linfático es una predisposición para contraer esta afección.

Se comenzará por tomar baños muy cortos, que pueden ir alargándose hasta llegar a una duración de 10 minutos; pero mas conveniente sería comenzar por los calientes disminuyendo poco a poco la temperatura. Este tratamiento trae mejoría en las funciones y restauración de las fuerzas.

**Histeria** Cuando esta enfermedad reconoce por causa un estado de debilidad y clorosis ut. es evidente que los baños de mar tienen una acción favorable. En la forma convulsiva, los baños no haran mas que aumentar y aproximar las crisis; por tanto, se debe en este caso suspender y aun cesar el uso de ellos.

**Enfermedades del sistema nervioso** - Segun M. B.

Subrotulan: "la diatesis caracterizada por síntomas neuralgias superficiales, móviles, pero sin pretismo pronunciado, se modifica sensiblemente por la influencia de una cura de baños de mar, prolongada progresivamente hasta que se obtenga una acción sedativa sin disminuir las fuerzas generales"

Las neuralgias que alteran a la larga la constitución obtienen a veces buenos efectos de los baños de mar. Baños cortos i de reacción viva daran buenos resultados en las neuralgias antiguas del quinto par, las mas comunes i que producen debilidad, inflaquecimiento, anorexia, tristeza, i abatimiento moral. Los enfermos en este caso deben usar de muchas precauciones, por la estremada sensibilidad que poseen para los cambios atmosféricos. Por tanto, el frío, las corrientes de aire, deben evitarse i solo despues de aclimatados por algunos dias de permanencia en el mar, comenzaran el uso de los baños.

Y qual cosa sucede con las neuralgias ciáticas antiguas

Las enfermedades convulsivas i principalmente la corea, pueden obtener resultados favorables de los baños de mar, i seran mayores estos efectos mientras mas reciente sea la enfermedad. Enfermedades de las vias respiratorias i digestivas - En las formas crónicas de estas afecciones se puede sacar provecho de los baños de mar, mas no en las agudas, porque a gravarían por síntomas.

Entre las formas crónicas, el catarro crónico de los bronquios, el asma intermitente sin expectoración abundante, son las que pueden obtener una mejoría notable del uso de estos baños.

Nada dire de la tisis pulmonar, porque creo, no se puede enviar a estos enfermos a banarse en el mar estando en un período avanzado su enfermedad.

Se conocen las relaciones que existen entre el temperamento escrofuloso i la tisis pulmonar; pero ya he indicado las ventajas que estas personas obtienen de los baños de mar.

Respecto al aparato digestivo: la dispepsia, bajo todas sus formas, obtiene grandes beneficios, volviendo la facilidad de la digestión i el aumento del apetito; ~~que aumenta cada día con los baños~~ pero es necesario no satisfacer por completo el apetito, ~~que aumenta cada día con los baños~~ porque se puede sufrir una alteración del tubo digestivo que obligaría a suspender los baños.

Enfermedades de la piel - En la forma aguda de las afecciones cutáneas no deben emplearse los baños de mar.

Las enfermedades de la piel que han llegado a una forma crónica i que existen en personas de un temperamento linfático, son las que sacan utilidad de estos baños; puesto que ocasionan una mejoría notable de las funcio-



nes de la piel, al mismo tiempo que mejoran las condiciones generales de la salud i la fuerza de resistencia de la piel contra las influencias atmosféricas.

Enfermedades quirúrgicas. La acción tóptica del agua de mar i la acción detensiva i reconstituyente, hacen sentir su benéfica influencia en las lesiones crónicas de los huesos i de las articulaciones, en las enfermedades debidas a fracturas o torceduras que ocasionan debilidad i claudicación de los miembros.

En la necrosis de los huesos largos apresuran tales baños la eliminación de los sequestros, i ocasionan una mayor actividad funcional de las partes vecinas.

Contraindicaciones de los baños fríos de mar. — Los baños fríos de mar deben prohibirse, siempre que se trate de personas que sufren flegmas agudas sea de la cavidad torácica o abdominal: como también en las fiebres exantemáticas, escarlatina, rubeola, viruela etc.: en las personas que sufren una enfermedad orgánica del corazón, que están expuestas a sufrir ataques de apoplejía; las que tienen aneurisma: las en las personas que están sujetas a erupciones o fluxos en cuya supresión es de temer i en los casos en que es mejor el empleo de los baños calientes, i que para a indicar?

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL



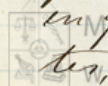
Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL



Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina  
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

## Indicaciones de los baños calientes de mar.

Los baños de agua de mar calentada pueden aplicarse de dos maneras: como tratamiento balneario completo si se toman durante toda una estación; o como medio de transición para permitir a ciertos enfermos el uso de los baños fríos que no pueden usar desde el principio. En otros casos, se usan por poco tiempo.

No tomare por afección por afección, como lo he hecho al hablar de las indicaciones de los baños fríos de mar, sino que indicare las personas que deben tomar los baños calientes de mar por toda una temporada.

Los baños calientes de mar deben ser recomendados siempre que haya motivo para temer la acción del frío sobre el organismo como sucede para con las personas que por su edad, temperamento, estado de debilidad general, original o adquirida por enfermedades, no pueden soportar la acción del frío, ni tienen fuerzas vitales para reaccionar contra los efectos hipostenisantes que ocasiona.

Como se ve la cantidad de estas personas es grande y pueden dividirse en muchos grupos, atendiendo a la edad, aptitudes especiales y estados patológicos.

Respecto a la edad, hai dos épocas de la vida, infancia y vejez, en que el organismo



no tiene suficiente resistencia para obrar contra las perturbaciones que ocasiona el frío del agua, por tanto se prescribieran estos baños.

A los niños menores de tres años, i aun mayores, cuando han alcanzado un grado de demacración avanzada, seguida de lesiones escrofulosas con supuración abundante, o cuando presentan caracteres de una gran debilidad, que se manifiestan por suplaguecimiento, carnes blandas, palidez de la piel, temor del frío, aptitud para contraer afecciones catarrales de los bronquios o intestinos.

A los viejos que no pudieran reparar la sustracción de calor por la debilidad que poseen a causa de su edad, de las fatigas físicas o intelectuales, o de enfermedades que han experimentado

A los que en los inviernos se ven acometidos de flegmasia de las mucosas de las vías respiratorias, de enfriamientos de los pies i de malestar excesivo por el descenso de temperatura. Tales enfermos pasan mejor el invierno que sigue a la estación en que han hecho uso de los baños calientes.

A las mujeres i niños excitables o nerviosos, que pueden sufrir un síncope o convulsiones, apesar de las mayores precauciones, por el uso del baño frío.

A las embarazadas, que no deben exponerse al frío de la concepción a los accidentes que pueden resultar de las congestiones, se

tero-placentarias por el baño frío de mar a que muchas veces recurren esperanzadas de ver levantadas sus fuerzas, deprimidas por el acto de la gestacion.

A las que mamantan, porque el baño frío de mar puede hacer aparecer las reglas; por consiguiente, alterar las cualidades de la leche o suspender la secrecion de este precioso alimento. Tambien en estas personas, puede producir el frío un infarto lechoso, una inflamacion de la mama o del tejido celular, que terminaria por supuracion.

A las mugeres atacadas de afecciones uterinas, metritis crónica, congestiones, ulceraciones del cuello, siempre que el sintoma dolor sea constante o intermitente, porque el baño de mar produce, por su temperatura fria i por la accion percusiva de la ola, una agravacion del mal que puede obrar sobre el estado general i ocasionar un movimiento febril, en relacion con la primera exacerbacion.

A las personas que sufren de ataques de reumatismo, puesto que encuentran en los baños calientes de mar un tratamiento tan activo como eficaz.

Baños preparatorios - Se designa con este nombre los baños calientes de mar, cuya temperatura se hace descender de una manera progresiva cada dia. Su fin es por objeto levantar las fuerzas de una economia profundamente debilitada, inca-

25  
35

pag de suministrar la actividad necesaria para obtener una reaccion completa despues de un baño frio de mar. A este fin, la permanencia a orillas del mar i estos baños, modificaran este estado de tal modo que podran los enfermos, soportar la accion del frio que, dias antes, no habrian podido tolerar.

Se recomendará a estas personas, es decir, a las que estan usando los baños calientes de mar con objeto de tomar despues los frios, que disminuyan un poco a poco la temperatura de los baños. Este método, que se llama de transicion, presta benéficos servicios; en los niños nerviosos, predispuestos a sufrir convulsiones; a las mujeres neuropáticas, sujetas a sofocaciones, sincope, crisis nerviosas; i a los hijos condriacos, que tienen aversion al baño frio.

Es aqui, señores, la memoria que, solo por cumplir con los estatutos de la Universidad, me he atrevido a leer ante vosotros. Para hacerla he tenido que consultar los autores, mas acreditados, porque con solo mi práctica, me habria sido imposible presentaros este pequeño trabajo.

Julio Quij

