

Victor Gómez Martínez

344

Memoria de presentación para optar el grado de
Licenciado en la Facultad de Medicina i Far-
macia.

5 Abril 1888
Baños de Mar -
Introducción -

188



Señores examinadores:

Prezente es el gusto que año por año, se desarrolla en nuestra
ciudad por las estaciones balneario-maritimas. Cada verano se
ven nuestras costas invadidas por innumerables familias mas o menos
sanas, mas o menos debilitadas o enfermas. Las alegres i bulliciosas
recreaciones en el campo, unicamente en boga en otra época, ce-
den hoy su lugar o son por lo menos harmonizadas por las
tranquilas i saludables estadías en la Costa. Valparaiso, Vina del
Mar, San. Antonio, Algarrobo, Loquiñol, Talcahuano, Penco i Constitucion
son los puntos obligados de concurrencia de las familias
o de los enfermos que se dejan influenciar por la bienhechora tendencia al
verano maritimo; tendencia que la higiene no puede menos que aplaudir y
que no es mas que la manifestacion intuitiva de la necesidad que siente de
contenerse i restituirse, la vitalidad. Con tanta rapidez destruida en los centros de
poblacion, que focos de la inteligencia y de la industria; lo son tambien
de los temperamentos linfaticos i nerviosos, para los cuales las playas balne-
rias, por su aire y por sus aguas, son de un beneficio indiscutible.

Llevados a conocer durante los ultimos años de nuestros estudios medi-
cos, por circunstancias diversas, varias de las costas de nuestro pais ya citadas
hemos tenido oportunidad de convencernos tanto de los admirables efectos que
ejerce sobre los individuos sanos en jeneral y determinados enfermos en particular, tienen
el aire i agua de mar; como de la imperiosa necesidad que hai de instruir a los
concurrentes sobre los peligros, que los mismos sencillos elementos pueden encerrar para
ellos, cuando son usados de un modo desordenado, imprudente o ignorante; pues nada es
mas comun que ver familias marcharse a los baños de mar, con la misma ligereza de
espíritu con que se concurre a un paseo sin consultar si comienzan o no a sus males,
como i cuando deberan tomarlos. Cuantos tomaran y de que duracion sean
ellos; nada es mas frecuente que ver a los padres de familia, permitir a sus hijos
tomar dos o tres baños diarios; y descuidar en absoluto la forma en que se los aplican.

desordenada por circo, en la confianza de que si no hacen bien, tampoco hacen mal; principios errinos que mas de un padre de familia habria tenido que lamentar ya.

Tomando en vista esta doble circunstancia, hemos concedido preferente atencion al estudio de este importante punto; y es el resultado de nuestro trabajo el que ~~nos a tener la verdad elevada consideracion~~, para a tener la bondad de visos leer.

Museo Nacional de Medicina
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

- Historia -

Desde muy antiguos, han comprendido los pueblos todos del Universo, las virtudes restitutoras y curativas que el mar encierra en sus aguas y en su atmosfera. Son entre en el terreno de la mitologia donde Júpiter y Venus habrian dados motivos suficientes para fundar nuestra afirmacion; no bastaria simplemente recordar que Galeno y Celso Auliciano, médicos de la época de Grecia i Roma, fueron entusiasta admiradores i propagadores de la medicacion balneario-maritima; que entre las extravagancias de Saverio se refiere la de haber pretendido canalizar el mar hasta sus baños sulfureos de ~~Poschi~~ Poschi, lo que demuestra la importancia que en aque-lla época se le atribuia y por ultimo que las estatuas de Esculapio de Apolo y de las Ninfas ondinas, que se han descubiertas en varias plazas con un signo casi seguro, de que la medicacion marina, en la antigüedad, debio tener general aceptacion.

Con la Edad Media, no se ~~encontraba~~ ^{encontraba} propio alguno que haga sospechar siquiera el grado de utilidad que concedian a los baños de mar; lo que no es raro porque esa época ~~no~~ ^{no} se distingue por ~~sus~~ ^{sus} instituciones higienicas i sanitarias.

Con la época Moderna es donde se encuentra la historia de la medicacion maritima hoy en boga; siendo los médicos ingleses los primeros, que a mediados del siglo pasado, la introdujeron en Europa. La escuela alemana la aceptó en seguida i pronto contribuyeron a su difusion por toda la Europa primero y por la América despues.

Por último, ha contribuido mucho al gran ~~desarrollo~~ ^{entusiasmo} que ahora en los últimos tiempos se ha despertado en favor de los baños de mar, la obra, que no siempre, es buena y de mal

Museo Nacional de Medicina
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina
WWW.MUSEOMEDICINA.CL



queto en sus determinaciones.

Caracteres i Propiedades físicas-químicas.

Extensión i Profundidad: ~~Extensión i Profundidad:~~ De una manera general diremos que las aguas de los mares ocupan mas de la mitad del globo que habitamos y que en números redondos la superficie de las aguas es de 3,400,000 miriámetros cuadrados y la del Continente 1,400,000. Las aguas están contenidas en mayor abundancia en el hemisferio austral; que en el boreal. La profundidad de los mares guarda harmonía con su extensión; pero a consecuencia de lo accidentado de su fondo, es muy variable; así en el Océano Atlántico la media de las profundidades es de mil metros; así en el Pacífico, excede mil metros.

Color i Opacidad: Variadísimo es el color que presenta el agua de mar. En pequeña cantidad es de una claridad i limpieza admirable. En grandes masas la coloración del mar es variadísima, dependiendo de los matices distintos que en un mismo día afecta la atmósfera. Al fondo de algunos mares, comunica a esta coloración diferente: negro en los fondos carbonosos; blanquinosos en el Calceos; mas o menos colorado en el iñices.

La opacidad es un fenómeno que se observa en algunos mares, durante la noche; y principalmente en verano. Su causa es interpretada de muy diversas maneras; algunos lo atribuyen a la descomposición de los millares de seres que parecen en el mar, otros a los millones de millones de animales microscópicos que pululan en las aguas oceánicas, otros a un fenómeno de electricidad o a una combustión química. Para el profesor Lithe la opacidad de las aguas del mar es debida a la luz que dependen millares de *Noctiluca miliaris* de la clase de los Radiata, Orden Scudata. Este fenómeno cuando es muy intenso puede ser causa de erupciones diversas y vesor; pero con estado absolutamente pasajero. No han sido observados que mas bien los ritmos como una curi-vidad. Este fenómeno se resuelve fácilmente al menor tratamiento.

Olor: El olor del mar es sui-generis, comparable al que

echala el oro muy diluido en agua comun. No falta autores que le califican de fetumors; sea de ello lo que quier lo cierto es que no repugna absolutamente y que aprovecha al fubron. No pasa menos sobre este caracter de las aguas de mar, sin hacer notas aunque sea a titulo de curiosidad, que es muy variable en su intensidad ya sea que se le perciba en la mañana o en el resto del dia; siendo mas pronunciado en el primer caso. Las variaciones atmosfericas tambien influyen en el olor del mar, siendo este mucho mas fuerte durante las tempestades que en el buen tiempo y por ultimo hasta la salinidad de la playa hace que lo sintamos mas o menos fuerte, tiene tambien en parte en este cambio de intensidad en el olor del mar, asi en las costas pedregosas es mas fuerte que en las arenosas.

Sabor. El agua de mar tiene un sabor salado-amargo; presentando el gusto amargo de los residuos orgánicos que se halla en su superficie y siendo debido el salado al fondo, plantas y composición del mar. Heai, sin embargo, quienes atribuyen lo salado del mar al la sal que contiene en tan gran cantidad; i lo amargo a la magnesia. La saturación salina es mas fuerte en toda la costa. En alta mar es mas intensa que en la costa. Junto a la desembocadura de los rios es mas intensa etc.

Temperatura. El agua de mar tiene una temperatura mas elevada y mas uniforme que la de los rios, pues es mas densa y retiene mucho mas el calor que ellos; aunque es mas lenta para calentarse.

Distinto de lo que sucede en la tierra las aguas del mar son mas frias a medida que son mas profundas. Observaciones de Dumont-Durville han dado el siguiente resultado: 25° - 20° - 19° - etc. en la superficie i 10° a 3,000 brazas.

A pesar de que la temperatura del mar varia con la direccion i fuerza de los vientos, con el estado nebuloso de la atmosfera, la altura de las mareas, con las lluvias etc. lo bastante notable por su igualdad hecho que hace la atmosfera marina ~~estable~~ considerablemente ventajosa para los marinos i para

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

Museo Nacional de Medicina
WWW.MUSEOMEDICINA.CL

Museo Nacional de Medicina
WWW.MUSEOMEDICINA.CL



Los Bañistas Llanos o Enfermos.

Peso. - A consecuencia del ser el agua de mar mas densa que el agua de rio, y tambien mas pesada. El siguiente estado es una comparacion de los ~~datos~~ este hecho.

Agua destilada	-----	Peso específico	1.000
- de lluvia	-----		1.002
- de rio	-----		1.004
- de manantial	-----		1.008
- de pozos	-----		1.010
- de mar	-----		1.030

Comparacion quimica. - La mas mineralizada de todas las aguas conocidas es sin duda alguna, el agua de mar. La cantidad media de sales que contiene es de 28 a 30 miligramos; ~~para~~ esta parte son de magnesia y las restantes tienen casi todas por base el cloruro de sodio; hecho que ha determinado al doctor Durand-Sardel a considerar los baños de mar como per-
tencientes a la medicacion clorurada-sodica.

El analisis del agua de mar ha dado el siguiente resultado.

En 1.000 partes: de ~~agua~~

Agua dulce	-----	96.2 partes
Cloruro de sodio	-----	27.1 id
- de magnesia	-----	5.2 id
- de potasio	-----	0.2 id
^{3 aduros} Bromuro de magnesia	-----	0.3 id
Sulfato de magnesia	-----	1.2 id
Sulfato de cal	-----	0.8 id
Carbonato de cal	-----	0.1 id
Residuos no determinados	-----	2.6 id.

Entre todos los elementos enumerados el cloruro de sodio es sin duda alguna, el que forma la base principal de la medicacion maritima. La cal, en efecto, como parte constitutiva de nuestros tejidos y de nuestros líquidos, causa gravísimo trastorno cuando se nos disminuye, llegando a ser en consecuencia según la



✓ Observación del sabio fisiólogo alemán Haller, "una necesidad" para el hombre; y esto se comprende fácilmente desde que la urea que se halla en algunos de nuestros ~~líquidos~~ líquidos y el ácido clorhídrico que se encuentra en otros, se son suministrados por la sal. La sangre, la leche, la bilis, la orina, la saliva, necesitan de cierta cantidad de urea para su composición. La sal, además, ~~forma parte de la constitución~~ forma parte como ácido i picante que es, estimula la mucosa bucal, produce una mayor secreción de saliva y aviva el apetito. Este estímulo se propaga al estómago, cuya circulación capilar se hace más activa y como consecuencia tenemos una digestión más completa y una nutrición mayor. La asimilación es más perfecta, entónces y la sangre aumenta el número de sus glóbulos rojos, disminuyéndose la cantidad de agua.

~~La disminución del elemento salino.~~ La sal marina constituye pues un elemento de importancia en el agua de mar, y esto le debe una buena parte de sus brillantes efectos; pero todavía queremos citar especialmente otro principio rebelde a las manipulaciones de la Química y que el doctor inglés James Watson en llamar elemento restaurador y curativo, es la mucosina o mucosidad de la mar, principio azoado, de naturaleza evidentemente orgánica, que es la que comunica a los pesces la viscosidad que notamos en su piel. Pero qué es esta mucosina? El profesor Monlan en un notable trabajo sobre venenos de mar, reproduce a este respecto, lo que un eminente fisiólogo respondió a Michélet, cuando este lo interrogaba sobre la naturaleza de este elemento. Y nosotros nos vamos a permitir hacer lo mismo. - "No, contesto al profesor, entremos en el museo del mar sin fin y sin principio. "Procede de los innumerables residuos que la muerte cede a la vida? Si, es una ley natural. El caso esta, empero, que en el mundo marino, mundo de abstracción rápida, los mas de los peces no mueren, sino que con pomidos vivos: no dejan, pues, cadáveres como sucede en la tierra, donde las destrucciones son mas lentas. El mar es un elemento muy puro: la guerra a la muerte mantienen su pureza, no dejando en su seno residuos ni

El aire de mar es generalmente mas húmedo que el de tierra; pero esta humedad es menos sensible y hasta perjudicial a veces, a consecuencia de lo constante i uniforme que es.

A mas de su riqueza en oxígeno i abundancia en agua, hai otro factor que hace del aire de mar un elemento, no despreciable, de ~~sanidad~~ ^{reanimación} i reconstitución, es la sal que lleva en suspensión, hecho que no es posible poner en duda, desde que la experiencia vulgar ~~reconoce~~ ^{reconoce} desde tiempos atrás y el espectroscopio se ha encargado de demostrar.

La atmósfera marina, por último, se halla en un estado de tensión eléctrica mucho menor que la terrestre y está sometida a una constante renovación por ~~la~~ ^{los} vientos que ~~se~~ ^{son} mas o menos frecuentes, lo que contribuye a la ~~purificación~~ ^{purificación} que goza.

Baños de Mar

Entramos ahora al estudio de los baños y ante todo vamos a tratar dos puntos que estimamos de importancia; son: condiciones de una buena playa i ~~las~~ ^{las} estaciones mas oportunas para tomar baños.

Una playa para que merezca el título de buena debe ~~poseer~~ ^{poseer} bajo el triple punto de vista reunir todas las condiciones que tiendan a ~~proporcionar~~ ^{proporcionar} al bañista seguridad, comodidad y placer. Con este fin debe ~~ser~~ ^{ser} dejarse aquellas en las cuales las corrientes marítimas sean arcos; donde las olas ~~no~~ ^{no} chocan con violencia o sean quebrantadas por escollos naturales o artificiales; aquellas cuyo fondo sea conocido de tal manera que no presenten hoyos o desniveles bruscos que podrian poner en peligro al bañista o mantenerlo en una continua ~~oscilación~~ ^{oscilación}. ~~Por~~ ^{Por} otra parte, aquellas cuyo fondo sea mezclado de arena i piedra pues en ellas se mantiene el agua mas limpia, mas fresca y por lo jeneral presentan un oleaje conveniente; las que son estén situadas en la proximidad de desembocadura de algun rio; las que sean extensas y despejadas sin que por eso carezcan de las condiciones de abrigo necesarias; y ~~por último~~ ^{por último} aquellas que son pobladas o que estan anexas a algun pueblo del cual puedan recibir de toda clase de servicios y ~~por último~~ ^{por último} aquellas que presenten lugares de recreación o de paseo tan necesarios para el restablecimiento de las fuerzas gastadas o de la salud perdida. Los baños establecidos ya en Valparaiso i Talca,



Creemos no denan las condiciones ~~principales~~ de limpieza, movilidad i
 deaige que estimamos indispensables y en consecuencia declaramos con
 toda franqueza que los consideramos malos, sin que creamos por esto
 que en este puerto no sea posible establecer un balneario a propio-
 do. Hemos recorrido la playa de Valparaiso i ~~por~~ hemos encontra-
 do a uno i otro costado del pueblo lugares muy a proposito. En
 Talcahuano ocurre lo mismo. A muy pocas cuadras, ~~o a 8~~, del puerto
 hai un lugarcito denominado San-Lorenzo, que reúne las mejores
 condiciones. Por los demas nuestra sociedad encuentra en ~~el territorio~~
~~de la Republica~~ ^{Algarrobo} Mira-mar, Laquinco, Penco y Constitucion, etc lugares
 de baños que no dejan que ~~desear~~ en muy buenas condiciones.

Derogada la playa queda por fijar la época mas oportu-
 na para visitarla. Tomados los baños como medio curativo, todo tiem-
 po es bueno, sin mas excepcion que los dias de mucho viento o muy
 lluviosos dice el doctor Stoulan y esta afirmacion es reforzada por la
 ilustrada opinion del doctor Lemarchand, medico de los baños del Lieport, que
 asegura haber curado, durante el invierno y con b' bajo cero, una ~~afecion~~
~~reumática~~ una espermatorrea rebelde con el uso de los baños de mar de
 los con toda precaucion.

Sin embargo, no habiendo urgencia ~~pero~~ es mucho mas convenien-
 te el uso de los baños durante ~~el~~ ~~completo~~ ~~compendio~~ desde me-
 diados del mes de Octubre hasta mediados del mes de Abril. Dos
 medicos ingleses esplican el motivo, fundandose en que en esta época
 el agua está mas templada, por el calor que ha recibido en el ve-
 ran y que el agua de mar tiene con tenacidad ~~que se funden~~
~~tambien en que en esta época es mas conveniente separar lo que~~
~~se ha perdido~~ ~~En nuestro pais, sobre todo, no puede aceptarse esta~~
~~opinion de ser, pues en Chile la~~ ~~temperatura~~ ~~es~~ ~~muy~~ ~~variable~~
~~en~~ ~~toda~~ ~~nuestra~~ ~~costa~~ ~~y~~ ~~seria~~ ~~imposible~~ ~~bañarse~~ ~~sin~~ ~~peligro.~~

De una manera general podemos decir que los enfer-
 mos han de aprovechar los meses que dejamos indicados prin-
 cipalmente ~~en~~ ~~los~~ ~~meses~~ ~~de~~ ~~enero~~ ~~y~~ ~~febrero~~ ~~y~~ ~~en~~ ~~relacion~~ ~~a~~ ~~los~~ ~~que~~ ~~concurren~~
 a la Costa por conservar la salud; si no les es posible permanecer
 aun una temporada en la, deberan elegir en la ultima parte del

el unico tratamiento o si se quiere asociarse a los baños generales. Los
medicos ingleses creen que de la commoion profunda que determina
la ducha se puede sacar gran partido en la curacion de ciertos
manias, de la hipochondria, de las gastralgias i enteralgias, del
reumatismo cronico etc; pero sea cual fuere la indicacion que
se quiera llenar las duchas no deben tener mas de una duracion
media de 15 a 15 minutos, siendo mucho menos largas en
las personas debilitadas o en los niños

Mus Internos. En bebida el agua de mar se usa desde ^{antes}
~~antes~~ el siglo pasado, siendo Ruessel quien contribuyi a propagar
su uso, que fue aceptado por la escuela inglesa cuyos medicos
comenzaron a recetar el agua de mar al interior en el escrofulis-
mo.

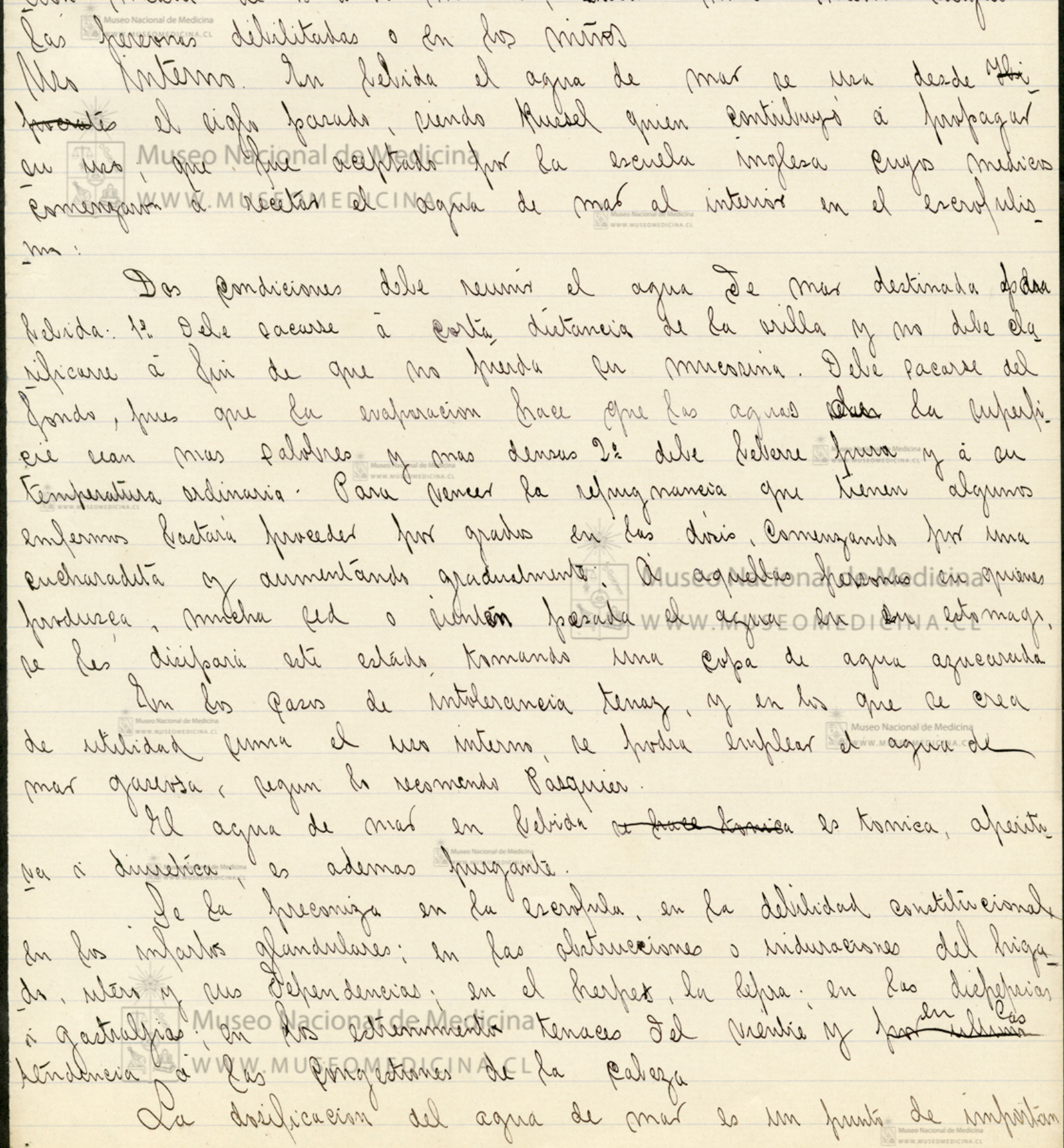
Las condiciones debe reunir el agua de mar destinada a ser
bebida: 1.ª Debe sacarse a corta distancia de la villa y no debe ele-
vificarse a fin de que no pueda ser muertrina. Debe sacarse del
fondo, pues que la evaporacion hace que las aguas de la superfi-
cie sean mas salobres y mas densas 2.ª debe beberse pura y a su
temperatura ordinaria. Para vencer la repugnancia que tienen algunos
enfermos bastaria proceder por grados en los dias, comenzando por una
 cucharadita y aumentando gradualmente. A aquellas personas que
produzca mucha sed o tambien pasaba el agua en el estomago,
se les disiparia este estado tomando una copa de agua azucarada.

En los casos de intolerancia tenaz, y en los que se crea
de utilidad para el uso interno, se puede emplear el agua de
mar gruesa, segun lo recomienda Parquies.

El agua de mar en bebida ~~es~~ ^{es} tónica, aperiti-
va i diuretica, es ademas purgante.

Se la prescribe en la escrofula, en la debilidad constitucional
en los infartos glandulares; en las obstrucciones o hidraciones del higa-
do, utero y sus dependencias; en el herpes, la lepra; en las dispepsias
i gastralgias; en los estreñimientos tenaces del vientre y ^{en} ~~para~~ ^{los} ~~casos~~
tendencia a las congestiones de la cabeza.

La desulfuracion del agua de mar es un punto de importancia





ria. Los alemanes e ingleses la administran por onzas; pero es mucho mas prudente comenzar por cantidades mas pequenas; solo cuando se quiere alcanzar efectos purgantes.

El agua de mar administrada en Labatias. Combate con éxito las contusiones ~~distintos~~ habituales. Son inyecciones de la recomendada en la leucorrea e infartos del cuello del útero. Son los líquidos, se la ha administrado por fricciones en las oftalmías sero-purulentas, en ciertas úlceras antiguas de la cornea, y en algunas fistulas lacrimales.

Todavía las playas balnearias pueden suministrarnos dos elementos ~~mas~~ ~~que~~ ~~son~~ ~~los~~ ~~baños~~ ~~de~~ ~~arena~~ ~~y~~ ~~las~~ ~~fricciones~~ ~~en~~ ~~plantas~~ ~~maritimas~~. El primero muy considerado en el tratamiento de las erisipelas, el raquitismo de los niños, en los tumores linfáticos, en algunas afecciones paráliticas etc., consiste sencillamente en cubrir de arena todo el cuerpo de un individuo desde el cuello y mantenerlo en ese estado unos quince minutos, que son los suficientes para producir una abundante transpiracion, acompañada de una ligera rubicundez eritematosa, que se debe precupar pues desaparece luego que los baños concluyen. La hora de administracion de estos baños debe ser de 1 a 3 P.M. de la tarde y en un dia de sol. Si durante el baño el enfermo sintiese mucho calor bastaria mojarle con agua de mar las capas ~~superiores~~ mas superficiales de la arena.

Las fricciones en plantas maritimas se emplean con éxito en los niños debilitados para combatir las pinchaduras del cuerpo las han comun en ellos; debiendo su efecto al yodo que contiene.

Efectos del aire de baños de mar.

Aire de mar. El aire es el primero que impacciona al paciente tan luego como se acerca a la costa, siente, en efecto, que su respiracion es mas amplia, mas sencilla, saborea el placer de respirar segun la respiracion del doctor Monlan y siente que su cuerpo se aligera de una manera notable. Apenas instalado en el litoral y antes que haya tomado baños, ya siente mas apetito ~~y~~ ~~apetito~~.

En los enfermos de la piel, las partes enfermas se detergen o limpian desde luego; las masas ganglionares del cuello disminuyen; las úlceras escrofulosas dan mas pus; pero loable.

Hasta el 25° o 30° baños el bienestar o el retaldecimiento continúan; pero a partir de este número los efectos empiezan a hacerse estacionarios. Conviene entonces suspender los baños por unos cuantos dias, ^{para} ~~para~~ o ocho, para recomenzar una nueva serie.

El efecto tónico o estimulante de los baños de mar, es mucho mas acentuado que el de los demas baños frios; esto depende: 1.º de los principios mineralizados cuya accion, revelada por cierta sensacion de calor o de frio, no puede menos que contribuir a aumentar la vitalidad de los ^{organismos} ~~organismos~~ en contacto con ella. El doctor Dupuy atribuye al contacto de las sales del agua de mar, con el cuerpo, los efectos que esta produce: 2.º de la densidad, cuyo efecto mecanico es una presion con la cual se restablece facilmente el equilibrio turbado por la inmersion en el agua fria. y 3.º de las sales, que con sus choques hacen en accion el sistema muscular.

Indicaciones de los Baños de Mar
Edad. En la infancia, época del predominio nervioso i linfatico, es cuando mas comienzan i mas favorecidos con los baños de mar, pues que no solo crecen en organismo, sino que tambien contribuyen a su crecimiento i perfeccion. Desde los años 6 a 10, podemos decir que los baños de mar constituyen casi una indicacion permanente y los padres de familia harian bien en seguir, siempre que puedan, el consejo que siempre daba, el doctor Gaudet, medico de los baños de Dieppe "Que nuestros niños tomen lo mas que sea posible a villa del mar". Esta utilidad sera tanto mayor en las criaturas linfaticas, escrofulosas, ~~debiles~~, debiles, predispuestas a las enfermedades nerviosas o mucosas que forman, desgraciadamente, una quiza considerable en nuestras ciudades, especialmente en Santiago.

El baño debe ser corto y en las personas enfermas puede empezarse por el tibio hasta llegar al frio, en la playa. Desde los 3 años pueden ya administrarse el baño, sin temer algunos, guardando naturalmente las precauciones del caso.

Durante la pubertad, los baños de mar continúan mucho y por

Especialmente a los que han gastado en organismo por hábitos viciosos, por trabajos intelectuales excesivos, a los linfáticos i nerviosos; a aquellos cuyo desarrollo es o muy lento o muy rapido y a los consuecos de

Los baños para estos deben ser igualmente muy cortos y acompañados de natación y ejercicios fríos principalmente después del baño.

En la edad adulta, los baños son eminentes a aquellos cuyos fuerzas han sido gastadas por cualquier causa y que sufren en consecuencia pérdida de apetito, digestiones laboriosas, desarreglos intestinales, insomnio, jaqueca, desvanecimientos, malestar general. Los adultos robustos y en buena salud al principio al final acompañando a sus familias o por simple placer, deben tener presente lo que siempre repetía Volter "consuene no gastar en buena salud los medios de restablecerla cuando se ha perdido" y abstenerse en consecuencia de los baños de mar, contentándose simplemente con la residencia en la costa que para ellos basta.

Durante la vejez, época de la vida en que los capilares sanguíneos disminuyen de volumen o se obstruyen, en que la sangre circula con menor facilidad y en que la respiración en una palabra, se hace muy difícilmente, los baños ^{de mar} deben suspenderse en absoluto.

Sexos. Las consideraciones anteriores se hacen estensas a ambos sexos; pero en el femenino, hai una función, la menstruación, que exige consideraciones especiales. Efectivamente, los baños de mar administrados de una manera metódica favorecen el establecimiento de esta importante función reguladora de la mujer y este concurso favorable no se han por de despreciar cuando se aproxima la edad crítica. En otros en casos de alteraciones, pues robustece la cutis i las muelas haciéndolas menos sensibles al frío, y también las organizaciones debilitadas, haciendo que esta función termine definitivamente sin ser objeto de tratamientos fríos i nerviosos tan molestos siempre i tan perjudiciales veces.

Y ya que nos ocupamos de la menstruación debemos ^{para} ~~establecer~~ en pocas palabras, cual es la conducta que debe observar una mujer en presencia de esta función, cuando se encuentre tomando baños de mar: Por regla general si es bien menstruada debe continuar los baños hasta el momento en que aparece el flujo sanguíneo, lo que de ordinario ocurre poco después de tomar el baño.

Si la menstruación se retrasa y la mujer no experimenta inestabilidad alguna, puede continuar con los baños hasta que aparezca

Por lo contrario se ~~debe~~ adelanta tres o cinco ^{dias}, lo que venga a veces, el baño debe suspenderse desde el momento en que empiece la menstruacion mensual.

A veces la menstruacion dura mas tiempo del acostumbrado y en este caso debe la mujer continuar sus baños, luego que haya pasado el numero de dias que antes duraba el flujo y en la mayoria ~~parte~~ de los casos, el exceso se corta, pero si aumenta debe entonces suspenderlo inmediatamente.

Algunas mujeres suelen tener en la costa, un flujo entre ^{dos} menstruciones normales, pero este caso generalmente aun cuando se continuen los baños; pero si ~~en~~ ^{en} ~~caso~~ ^{caso} ~~de~~ ^{de} ~~esta~~ ^{esta} ~~manera~~ ^{manera} ~~o~~ ^o ~~algunas~~ ^{algunas} ~~veces~~ ^{veces} ~~los~~ ^{los} ~~baños~~ ^{baños} ~~deben~~ ^{deben} ~~suspenderse.~~ ^{suspenderse.}
De ~~malamente~~ ^{malamente} ~~toda~~ ^{toda} ~~vez~~ ^{vez} ~~que~~ ^{que} ~~la~~ ^{la} ~~menstruacion~~ ^{menstruacion} ~~se~~ ^{se} ~~suspende~~ ^{suspende} ~~o~~ ^o ~~aparece~~ ^{aparece}, los baños deben suspenderse, aun cuando ~~no~~ ^{no} ~~haya~~ ^{haya} ~~suspechas~~ ^{suspechas} ~~de~~ ^{de} ~~preñez~~ ^{preñez} ~~y~~ ^y ~~despues~~ ^{despues} ~~de~~ ^{de} ~~consultar~~ ^{consultar} ~~un~~ ^{un} ~~medico~~ ^{medico} ~~se~~ ^{se} ~~podran~~ ^{podran} ~~resolver~~ ^{resolver} ~~este~~ ^{este} ~~si~~ ^{si} ~~se~~ ^{se} ~~trata~~ ^{trata} ~~de~~ ^{de} ~~comenzar~~ ^{comenzar} ~~o~~ ^o ~~no.~~ ^{no.}

Los baños de mar ~~están~~ ^{aprovechan} ~~indica~~ ^{ademas} en la mayor parte de las enfermedades cronicas; de las afecciones ^{generales} y de las diatesis.

Las ~~contraindicaciones~~ ^{contraindicaciones} de los baños de mar.
Ya ~~lo~~ ^{lo} ~~hemos~~ ^{hemos} ~~dicho~~ ^{dicho} ~~en~~ ^{en} ~~los~~ ^{los} ~~numeros~~ ^{numeros} ~~de~~ ^{de} ~~meneses~~ ^{meneses} ~~de~~ ^{de} ~~9~~ ⁹ ~~años~~ ^{años} ~~y~~ ^y ~~en~~ ^{en} ~~los~~ ^{los} ~~individuos~~ ^{individuos} ~~de~~ ^{de} ~~edad~~ ^{edad} ~~avanzada~~ ^{avanzada} ~~es~~ ^{es} ~~imprudente~~ ^{imprudente} ~~el~~ ^{el} ~~uso~~ ^{uso} ~~de~~ ^{de} ~~los~~ ^{los} ~~baños~~ ^{baños} ~~de~~ ^{de} ~~mar~~ ^{de} ~~pues~~ ^{pues} ~~en~~ ^{en} ~~este~~ ^{este} ~~la~~ ^{la} ~~reaccion~~ ^{reaccion} ~~es~~ ^{es} ~~dificil~~ ^{dificil}, ~~imperfecta~~ ^{imperfecta} ~~o~~ ^o ~~imposible~~ ^{imposible} ~~y~~ ^y ~~en~~ ^{en} ~~aquello~~ ^{aquello} ~~por~~ ^{por} ~~el~~ ^{el} ~~contrario~~ ^{contrario} ~~es~~ ^{es} ~~excitacion~~ ^{excitacion} ~~y~~ ^y ~~perjudicial~~ ^{perjudicial}. ~~El~~ ^{El} ~~aire~~ ^{aire} ~~de~~ ^{de} ~~mar~~ ^{de} ~~que~~ ^{que} ~~respira~~ ^{respira} ~~en~~ ^{en} ~~estos~~ ^{en} ~~lugares~~ ^{lugares} ~~manifiesta~~ ^{manifiesta} ~~ya~~ ^{ya}, ~~consideramos~~ ^{consideramos} ~~como~~ ^{como} ~~sumamente~~ ^{sumamente} ~~beneficio~~ ^{beneficio}, ~~debe~~ ^{debe} ~~hacerse~~ ^{hacerse} ~~los~~ ^{los} ~~baños.~~ ^{baños.}

En el estado de preñez, la abstinencia absoluta es la regla. El uso del baño de mar ~~en~~ ^{en} ~~estos~~ ^{en} ~~casos~~ ^{en} ~~es~~ ^{es} ~~inconveniente~~ ^{inconveniente} ~~y~~ ^y ~~podria~~ ^{podria} ~~producir~~ ^{producir} ~~mal~~ ^{mal} ~~si~~ ^{si} ~~no~~ ^{no} ~~se~~ ^{se} ~~evita~~ ^{evita} ~~el~~ ^{el} ~~aborto.~~ ^{aborto.}

~~Las mujeres que están criando debe tambien abstenerse de los baños pues esta es la opinion mas generalmente aceptada; sin que por esto estén absolutamente contra-indicados.~~

Otra ~~contra-indicacion~~ ^{contra-indicacion} de los baños de mar, es el estar menstruando.

Las personas que tienen un terror invencible, a los baños de mar deberan ~~tratar~~ ^{tratar} ~~de~~ ^{de} ~~evitarlos~~ ^{evitarlos} ~~lo~~ ^{lo} ~~que~~ ^{que} ~~es~~ ^{es} ~~mas~~ ^{mas} ~~posible~~ ^{posible}; pero si ~~no~~ ^{no} ~~lo~~ ^{lo} ~~con~~ ^{con} ~~siguen~~ ^{siguen} ~~deberan~~ ^{deberan} ~~abstenerse~~ ^{abstenerse} ~~absolutamente~~ ^{absolutamente} ~~de~~ ^{de} ~~ellos.~~ ^{ellos.}

En igual ~~alejamiento~~ ^{alejamiento} deberan mantenerse los que sufren de hemofilia.

con mas comodidad. El baño en la tarde, antes de la comida, tampoco ofrece inmensamente alguna si puede hacerse con confianza; antes bien dispone a dormir perfectamente, ~~sin~~. El baño en la noche, por lo frio de la hora, y por las reacciones demoradas violentas que pueden tener algunos individuos al despertar en cama, debe rechazarse en absoluto.

~~Antes de tomar el baño deberia el bañista dar un paseo para entrar un poco en calor, y no ponerse al baño con su cuerpo espaldado.~~ Por ningun motivo tomara el bañista, baño alguno, con su cuerpo enfriado, pues esto seria un obstaculo para la pronta y necesaria reaccion. Debera pues dar antes un paseo para entrar un poco en calor y prepararse de este modo una adecuada reaccion que haga mas eficaz el baño.

Lo dicho acerca de la hora de tomar el baño y el paseo previo, son tambien aplicables a los baños de mar tibios.

Las exigencias del pudor y la decencia hacen necesario el uso de algun traje para entrar al mar y como es a la vez de utilidad que durante el baño este el agua en contacto libre con la cutis, debera pues el bañista usar aquel que mas cumple con esta doble necesidad: Un traje ligero y sencillo, compuesto de una chaqueta corta y unos calzoncillos para el hombre y una tunica y pantalones para las mujeres, que cumplan con esta indicacion. Estos trajes deben ser fabricados en lana, pues este tejido, aunque este empapado, modifica la penetracion del frio que se experimenta al salir del agua. Como es poco permeable al aire produce menos disipacion del calor y favorece la reaccion.

Las personas deberian abandonar la costumbre tan generalizada de entrar al baño con copias de goma, pues sin ^{lograr} impedir que el pelo se moje, solo consiguen que la transpiracion de la cabeza tanto mayor cuanto mas baja es la temperatura del medio en que se halla sumergido el cuerpo, condensandose en el interior de la copia. Solo esto impide a un pelo, ~~sin que~~ ^{reaccione} ~~provocando~~ ^{efectos} migrañas, jaquecas, dolores neurálgicos en la cara y en los dientes etc. El agua de mar no perjudica en lo mas minimo al

/ Feb. al contrario fortifica sus raíces o premine en Caída. En
 caso de que el sol arde bastante mucho, un sombrero de paja muy
 ligero bastara para salvar la dificultad.
 Como debería penetrarse al baño, de golpe o por grados?
 Godeau las ventajas están por entrar sin pérdida de tiempo;
 se asegura así una buena reacción y son casi todos los autores
 que el efecto que produce el baño de mar en los primeros momentos
 creen algunos autores, excepto entre ellos que la cabeza es lo pri-
 mero que ha de mojarse, fundándose en que la congestión que
 opera el frío, en el tronco o extremidades, puede hacer refluir
 la sangre al cerebro. Esta afirmación es tan tanto exagerada y
 muchos creen con el doctor Buchan, que la cabeza debe
 mojarse cuando se tropie en tierra, pero debiendo tenerse cui-
 dado de que le tropie pronto. Durante el baño, conviene
 mojarse repetidamente.

El baño de mar requiere movimiento. El bañista debería
 pues nadar cuanto pueda y si no sabe, entregarse a todos generos
 de movimientos, metiéndose bajo del agua de cuando en cuando.
 Solo a los enfermos les es permitido tomar el baño, en tan-
 to calidad y a veces habra necesidad hasta de estar con guia
 delante de ellos a fin de mitigarles el golpe de la ola.

La duración debe tener un punto. Este punto es de
 especial importancia. Participamos a este respecto de la opinion
 del doctor Mosman que dice que el baño pros para tanto
 mas esto cuanto mas baja sea la temperatura del agua; en
 consecuencia mas en primavera que en verano; mas en la mañana
 que en la tarde. De cinco a diez minutos para los enfermos
 los debiles; los niños o las mujeres nerviosas; de diez a veinte
 minutos para los individuos sanos.

Los primeros baños serán siempre mas cortos; despues que
 se haya contraindo el habito pueden ser de mas largo.

Cuanto mas fuerte sea el oleaje, menos debe durar el baño.
 El que nada o se mueve bien, durante el baño, puede
 prolongarlo un poquito mas.
 Estas precauciones deben subordinarse todavia a la temperatura,
 al estado de la atmosfera, del mar; al efecto producido por los ba-
 ños anteriores etc.

Después del momento de salir del baño, debería el bñista masajear
meramente la cabeza y después de haberse cubierto a villas del
mar con un salama, atravesar corriendo a la Casilla donde
se demando, recarse pronto y partirse con presteza.

En nuestras playas es muy frecuente ver a los bñistas recar-
se o partirse al aire libre. Esto no conviene en manera alguna,
pues puede ser causa de enfriamientos o retardos en la necesaria
reaccion. Son mayor impudencia ovan aun, los muchachos
recundose bajo la accion del sol directamente.

No es absolutamente necesario ~~que~~ recarse con demorados
crimes. Los individuos en quienes no hai indicacion especial de
frigos, masajes etc. Antes por el contrario conviene repetir el
proceso de inmersion que queda en la cutis, despues de
recada esta. El doctor Buchan ha dicho que partirse pronto
o recarse son dos actos incompatibles siendo el primero
el mas importante. La cabeza es lo que debe recarse mejor,
y despues de hacerlo debe mantenerse un rato corto al descu-
bierto, antes de ponerse el sombrero.

Las personas delicadas daran bien en cubrirse, luego
de estar recas en estos, una camiseta de lana fina a fin
de estimular la reaccion.

Esta debe comenzar tan luego como se ha abandonado
el baño y a favorecerla o mantenerla se disipado el vapor
que es necesario que se disipen tan luego como se esta vestido. Esto
puede ser de 15 a 25 minutos. En las personas debiles,
en algunos enfermos, en los niños o de alguna edad en los que
han tomado un baño demorados largos, la reaccion puede
a veces no presentarse; continuan experimentando frio, están
movidos, tristen y se debe descompar de que están en
calor espontáneamente. Los medios auxiliares de traer la
reaccion deben pues iniciar en funcion. El ejercicio de la corre-
sa o del gimnasia es el mas apropiado; pero si la debilidad impide
de al individuo poderse mover puede recurrir a acostarse en su cama,
despues de haberse hecho necesario todo el cuerpo con un paño grueso.
Los baños de pies calientes son aconsejados por algunos e impugnados por
otros perjudiciales por otros. Es indudable que los que tienen varices
en las piernas, la que este muy predispuesta a las metrorragias etc.

no deberan tomarse, pero los que no tengan inconveniente para hacerlo y no hayan podido entrar en calor podran aplicarselos en la confianza del que este medio desviando la circulacion sanguinea de las partes inferiores a las superiores, atenuara los efectos de la congestion cerebral, promovera la ~~circulacion~~ ~~general~~ calcificacion y ayudara a que se ~~mejore~~ ~~la~~ reaccion.

En ningun caso se recurria, como lo hemos visto hacer algunas veces ~~es por falta de~~ ~~regla~~ ~~general~~ ~~que~~ ~~el~~ ~~estomago~~ ~~no~~ ~~podria~~ ~~soportar~~ ~~esta~~ ~~medida~~ ~~para~~ ~~después~~ ~~del~~ ~~baño~~, es decir cuando la circulacion general se ha establecido de una manera completa. Si la debilidad y el estado del individuo inspiran temores, podra darselo algun ~~cordial~~ una taza de cafe o cualquier otro estimulante de leve.

El baño de mar no debe tomarse mas de una vez al dia y sera suficiente 10 a 15 en cada temporada, interrumpidos por un pequeño descanso segun lo dejamos indicado mas arriba.

Las precauciones que dejamos expuestas se refieren al baño inicamente, ahora por lo que respecta al modo de vida del bañista para podemos resumirlos en ~~estas~~ palabras, bastante ejercicio, buena alimentacion, evitar los excesos de todo genero y tratar de alejar ~~todo~~ ~~lo~~ ~~que~~ pueda perturbar la tranquilidad i alegria de su espíritu. Los enfermos o debilitados deberan tomar en abrigos por la mañana o por la noche, no deberan recibir las brisas del mar ~~dentado~~ ~~a~~ ~~su~~ ~~villa~~ ~~sin~~ ~~andar~~ ~~o~~ ~~haciendo~~ ~~algun~~ ~~ejercicio~~ ~~y~~ ~~los~~ ~~dias~~ ~~de~~ ~~mucho~~ ~~viento~~ ~~no~~ ~~avistaran~~ ~~por~~ ~~largo~~ ~~tiempo~~ ~~la~~ ~~intemperie~~.

La manera desordenada e ignorante, con que la mayor parte de los bañistas toman sus baños de mar, ha sido siempre causa de accidentes mas o menos deplorables y que vamos a enumerar sucintamente; apuntando a la vez los medios de combatirlos.

El mas terrible es el linche, debido a ~~alguna~~ ~~permanencia~~ ~~una~~ ~~larga~~ ~~en~~ ~~el~~ ~~mar~~ ~~o~~ ~~en~~ ~~la~~ ~~playa~~, despues del baño. Cuando hai viento o a alguna afeccion del Corazon que como hemos dicho es una contraindicacion de los baños. Si es ligero, bastara sacar al enfermo al aire libre, rociarle la cara con agua fresca, aplicable a las narices con ~~los~~ ~~dedos~~ ~~o~~ ~~anillos~~ etc. si no bastare, se cubra al individuo en ~~su~~ ~~posición~~ ~~horizontal~~ i se le ~~aplicara~~ ~~baños~~ ~~de~~ ~~espiritus~~ ~~e~~ ~~inferiores~~ ~~con~~ ~~una~~ ~~franela~~ ~~empapada~~ ~~en~~ ~~alguna~~ ~~agua~~ ~~aromatica~~ ~~de~~ ~~las~~ ~~partes~~ ~~inferiores~~ ~~con~~ ~~mantas~~ ~~calientes~~. ~~Los~~ ~~baños~~ ~~de~~ ~~mar~~ ~~deben~~ ~~ser~~ ~~tomados~~ ~~después~~

siempre
~~siempre~~ se trata de administrar un poco de vin ajeo con agua
 o de una taza de agua de menta bien caliente y todo desaparece
 regularmente.

Los dolores de cabeza agudos o crónicos y en general los dolores ner-
 vicos que se calman perfectamente cuando se toman los baños precedi-
 dos a requisitos de afecciones, se vuelven aumentados cuando por se toma
 esta precaucion. En tal caso, debe suspenderse el baño por algunos dias
 y tomarlos despues de esta duracion, sin dudar las afecciones y tomando
 la precaucion de hacer un ejercicio bastante largo.

Los insomnios se combaten con ejercicio, hasta producir cansancio,
 o bien con un pedregullo ~~pedregullo~~ antes de tomar la cama
 Los vomitos, las diarreas, los dolores colicos se pasan luego suspen-
 diendo los baños hasta tanto que se haya operado un restablecimiento com-
 pleta. Estos accidentes suelen ser muy comunes durante las temporadas de
 temperatura fria o variable o cuando reina el clera asiatico.

Despues de los primeros baños, la cutis puede ser asiento de erup-
 ciones diversas: eritemas, erupciones furunculosas, papulosas o fectulosas ^{de} ~~de~~
~~asimismo a veces se observan~~. Estas erupciones ceden facilmente tomando un
 baño tibio de agua comun, un poco de agua de ~~agua~~ en bebida,
 suspendiendo el baño un par de dias, siempre que sean debidas al contacto
 del agua de mar. Pero si se repiten cada vez que se comienza el
 baño, indican un indicio de intolerancia, y entonces estos deben suspenderse
 en absoluto. Debe tenerse en cuenta, que muchas veces estas erupciones no
 son debidas al baño de mar, sino al aluvio que hace el contacto de
 la marisera y entonces siendo posible con estos ultimos bastara. Jam
 bien debe tenerse presente que el herpes se localiza con los prime-
 ros baños, pero esto es un buen presagio, porque despues disminuye
 hasta desaparecer.

Una forma muy comun de exantema, es la urticaria, pero
 cede luego con la suspencion de los baños, cubados y la aplicacion
 con el vin o de agua comun.

A consecuencia de insolaciones, se puede producir una especie de
 sarpilla en el cuerpo y los miembros y tambien una intensa afe-
 cion melifica. En el primer caso debe procederse como para las
 demas erupciones; en el segundo se apelara a los indicados para
 el vinagre y se agregara una medicacion antipropiatica energica

Losis. Malas mentaciones; atribuye, naturalmente, este cambio al aire i agua de mar.

Las afecciones cutáneas ligadas a una constitución linfática, encuentran un remedio poderoso en el aire, agua i baños de mar, sin descuidar naturalmente el mantener la parte afectada en condiciones convenientes de aseo i una buena alimentación; pero hai una observación que hacer i es que solo en la forma crónica, la icticia tiene aplicación lo que acabamos de apuntar, pues en la aguda o sub-aguda no hace mas que exasperarla.

En el reumatismo crónico, la medicación marítima, aplicada en baños calientes o tibios propios de la inmersión o de fijos minutos i las afecciones pueden ser muy provechosas. Al reumatismo articular crónico seife siempre afecciones, baños i duchas calientes o tibias; el muscular permite la aplicación fria. En el reumatismo visceral, los baños se han dado con éxito; y deberan ser cortos, templados o casi calientes, con afusiones y con intervalos de dos o tres dias.

La anemia, enfermedad bastante generalizada en nuestra ciudad, en el sexo femenino sobre todo; incrementa en los baños de mar, i en la residencia temporal de la Costa, una medicación segura; igual cosa podemos decir de la caquexia. La medicación marina gradual i prudentemente dirigida, recobrará seguramente sus fuerzas a ambos.

En el orden de las afecciones nerviosas, la parálisis i la hemiplegia, si se procede de una afección crónica del cerebro o medula espinal, incrementan en la medicación marítima notable alivio, dice el doctor Pomar. Se comienza por baños tibios para darlos después frios o en el mar, siendo siempre muy cortos i auxiliados con afusiones i duchas a lo largo de la columna vertebral. Uno de los primeros efectos, se dice, es la fácil emisión de orina, liquen

después dolores rags, calambres, sacudidas de los miembros etc
fenómenos que anuncian una mejora notable. Los baños de arena
han sido también administrados en el tratamiento de las parálisis.

Los baños de mar, con abundantes afusiones, dice el doctor
Alienista Desquair, entre muchos remedios para completar la curación
de las enfermedades mentales, sobre todo si estas deben su origen al
anemia, a una enfermedad aguda; a la debilidad consiguiente a
un crecimiento demasiado rápido y si se combina su acción con
un tratamiento tónico adecuado.

Los baños de mar ~~demuestran~~ ^{encuentra} también una aplicación
conveniente en el neurastenia, neuropatía o estado nervioso, se
debe comenzar por aclimatar al enfermo y después administrarle
los baños gradualmente comenzando por dos litros hasta llegar
a los seis y cuidar de que el alimento sea. La cefalalgia
y el insomnio propios de este estado desaparecen regularmente
desde los primeros días.

Simplimente el histerismo, los vertigos, ~~la debilidad de~~
las gastralgias ^{las} enteralgias incrementan en los baños de mar
un alivio casi seguro dice el doctor Montau.

En el orden de las enfermedades del aparato respira-
torio se ha preconizado la medicación marítima en la hemopti-
sis menfiente; en la tuberculosis etc como un preservativo en
los individuos predispuestos; en las personas predispuestas a sufrir
catarrs bronquiales, anginas, toses traqueales, corizas etc, siempre
que se tomen con todo género de precauciones.

De las enfermedades del tubo digestivo se ha re-
comendado la dispepsia, como fácilmente combatida por la per-
manencia en el mar a los baños; atendiendo principal-
mente al apetito que por debe satisfacerse más con alimentos
sanos. Los infartos del hígado o el bazo se curan igual.

Mentó muy bien con los baños de mar fríos, metódicamente administrados, las afecciones frías y el agua en bebida.

De las enfermedades del aparato genito-urinario, se hacen más la incontinencia de orina, como recibiendo beneficio resultado de la medicación sola, o asociada a otros medicamentos:

La impotencia, cuando ^{la causa} se ha comprometido seriamente la salud general, puede esperarse una curación completa de los baños de mar ^{asociados} a duchas y ducha a lo largo de la columna vertebral y a un régimen de ejercicio graduado y de alimentación ^{costumera}.

Los baños de mar, seguidos de un período de aclimatación y administrados primer tibios y después progresivamente fríos, pero muy cortos pueden dar excelentes resultados en la spermatorrea. Conviene dar después baños de ducha, principalmente al rededor de la pelvis. También es conveniente algunas lavativas de agua de mar. Una temporada de 20 a 50 baños, con sus interrupciones oportunas, puede bastar para la curación. En el caso estivo más difícil, por el docto de Marchand, con 30 baños fue suficiente.

En la mujer, los baños de mar, han sido aplicados con éxito en la clor. anemia, en la disminución o supresión del flujo menstrual y en la dificultad de menstruar. Se impusieron por los baños tibios. Las metrorragias curadas por los baños de mar han dado un resultado brillante. Igual aplicación tienen ^{para prevenir} ~~en~~ los desordenes menstruales de la edad crítica. En el papiñismo también han sido aplicados con éxito.

Del curado de las enfermedades querrujicas, las enfermedades de las articulaciones en su forma crónica

Y las afecciones de los huesos encuentran un buen auxilio en la medicación marina, así el período de curación de la escoliosis se hace mucho más rápido, si a la aplicación de los aparatos ortopédicos se agrega la permanencia en una costa. Buenos servicios presta también la medicación marítima en las nevrosis de los huesos.

Finalmente se ha premiado mucho la permanencia en la costa y el uso de los baños, en la curación de las fracturas, luxaciones, varicoses, hidroceles, infartos crónicos del epididimo, las fistulas, los tumores glandulares, las úlceras atónicas y venulosas etc.

Los convalecientes de toda índole encuentran en el aire i baños de mar un medio adecuado en pronto restablecimiento. En los primeros días que siguen a la enfermedad, el aire de mar húmedo es lo amargo i aperitivo, i es una alimentación ligera i sustanciosa, sera lo suficiente, después cuando las fuerzas generales están recuperadas sera útil el ejercicio y los baños de mar fríos (cinco minutos). Medicaciones auxiliares. El uso de los baños de mar no está contraindicado con el de otros medicamentos, de tal manera que, cada vez que estos se crean necesarios pueden usarse sin dificultad.

Contraindicaciones del baño de mar: Ya lo hemos dicho, la plétora general, los que tienen predisposición a las congestiones melancólicas, las afecciones del corazón, las inflamaciones locales agudas, la hidropesía, el asma, las afecciones febriles etc. están contraindicados para el uso de los baños de mar.

Para el estudio de la patología marítima habria sido para nosotros, señores examinadores, presentarnos al final de este trabajo un buen

Números de Observaciones, pero desgraciadamente no existiendo en
 ninguno de los lugares de Costa que hemos visitado, un estable-
 cimiento que hubiese servido de fuente de estudio, tendremos que
 limitarnos simplemente a manifestar que el Doctor Molinare, nos
 ha asegurado que su señor padre, víctima de un reumatismo crónico
 simple, rebelde a los diversos tratamientos con que distinguidos me-
 dicos de esta ciudad trataron de combatir durante diez años, halló
 en las aguas del mar a que la desesperación le hizo acudir,
 radical curación. Este sorprendente efecto de las baños de mar,
 ha sido comprobado por el Doctor aludido en su propia persona,
 pues a consecuencia de embrocamientos repetidos ocurridos durante el
 servicio de Bombas, de que era miembro, contra un reumatismo que
 hubo de tenerlo víctima de sus mortificantes efectos, durante
 ocho meses, hasta que llegado el mes de Enero, emprendió viaje
 a la Costa, en cuyas aguas encontró, a ejemplo de su señor
 padre, el anhelado restablecimiento. Nosotros hemos tenido oportu-
 nidad de observar un caso de impotencia generica naciente,
 ocurrido en un joven de 23 años, a consecuencia de haber contra-
 ido el vicio de masturbarse desde hacia algun tiempo, que en-
 contró en los baños de mar seguidos de una ventena de duchas
 de agua de mar a lo largo de la columna vertebral, ayu-
 dados por el ruido absoluto de un fregadero, una cura
 con de tal manera completa que desde entonces jamas dejó pa-
 sar un año sin visitar algun punto de Costa o cuyas aguas de-
 se el ser padre de dos hijos que son el encanto de su hogar.
 Casos de anemia, tan comunes hoy en nuestra juventud femeni-
 na, podríamos citar dos o tres que nos conjeturamos han sido
 combatidos absolutamente por el uso de los baños de mar.
 El consorcio de enfermedades diversas que han logrado una
 rápida restitucion de sus fuerzas con la estadia en la Cos-
 ta o con el uso de sus aguas, podríamos, en numero
 considerable, citar aqui, pero no queremos alargar demasiado este
 trabajo.

Con vista de todo lo que dejamos expuesto, no termina

- 3 f -

remos, señores, sin dejar constancia de nuestro deseo porque el Gobierno de nuestro país inspirándose con respecto a la salubridad pública, en los mismos elevados sentimientos que lo han llevado a dar un impulso poderoso a la instrucción; disponga, ~~que~~ en aquel de los puntos de coaja que mejores condiciones reúna el establecimiento de un Hospital Marítimo, donde la clase pobre pueda ser enviada y no quede impedida de aprovechar de elementos tan restauradores i curativos como con el aire i baños de mar. Nos induce a manifestar deseo semejante, el ejemplo de lo que ocurre en la República Francesa desde el feliz establecimiento del Hospital Marítimo de Berck i donde se ven en los de salud i completo restablecimiento centenares de enfermos y convalecientes de los Hospitales de Paris.

Victor Jimenez Martinez
 Santiago, Noviembre 15 de 1884

