

INSTRUCCIONES PROFILÁCTICAS

ACONSEJADAS POR LA

ACADEMIA DE CIENCIAS MÉDICAS

DE BILBAO

PARA COMBATIR LA EPIDEMIA GRIPAL



BILBAO:
Imprenta de la Excmo. Diputación de Bizcaya
1918



INSTRUCCIONES PROFILÁCTICAS
ACONSEJADAS POR LA
ACADEMIA DE CIENCIAS MÉDICAS DE BILBAO
PARA COMBATIR LA EPIDEMIA GRIPAL

En las grandes infecciones, la profilaxis colectiva iniciada briosamente por los organismos oficiales, debe ser secundada con energía y entusiasmo por la profilaxis individual; pues si no, resulta estéril e ineficaz la acción de la primera, y la enfermedad seguirá causando en su macabra peregrinación nuevas víctimas; víctimas inmoladas en el bochornoso pedestal de la incuria, del abandono y de la indolencia.

Por eso todas las personas deben auxiliar y contribuir, en la esfera de sus energías, franca y lealmente á la acción bienhechora de la campaña profiláctica emprendida por las Autoridades sanitarias.

Obrando así, redimiréis á la humanidad de una de sus terribles plagas: la epidemia gripal.

Precauciones que han de observarse para aminorar y hacer desaparecer en gran parte la epidemia gripal.

1.^a En tiempo de epidemia debe inspirarse por la nariz y espirarse por la boca.

2.^a La nariz, boca y fauces deben lavarse por lo menos dos veces durante el día con agua oxigenada á seis volúmenes, con una solución de clorato potásico al 10 por 1.000, ó de biborato sódico también al 10 por 1.000 ó con agua hervida.

3.^a Las manos deben lavarse con frecuencia, sobre todo si existe algún caso de enfermedad sospechosa bajo el mismo techo que habitéis.

4.^a Ha de hacerse una vida ordenada. Comer con moderación y no abusar de las bebidas alcohólicas. Constituye un grave error el creer que el uso de las bebidas alcohólicas previene contra la dolencia.

5.^a Debe dormirse por lo menos nueve horas.

6.^a Deben evitarse los descensos bruscos de la temperatura, como asimismo la permanencia en locales cerrados donde concurren muchas personas.

7.^a Las habitaciones donde se duerme han de ventilarse constantemente, sobre todo en días de lluvia, pues la acción mecánica del agua, al caer, arrastra consigo multitud de gérmenes que son los que difunden la enfermedad y por lo tanto la atmósfera es más pura.

8.^a Es una costumbre de mal gusto estornudar *estrepitosamente*, porque al hacerlo así, si padecéis la gripe, podéis contagiarla á vuestros familiares.

9.^a Las habitaciones, patios y escaleras deben blanquearse en épocas de epidemias, porque la lechada de cal es un beneficioso medio para desinfectar las paredes.

10. Debe procurarse no toser; mas si no se puede evitar, se hará poniéndose el pañuelo en las narices y al espectorar se hará en la escupidera que contenga un líquido desinfectante (sulfato de cobre al cinco por mil).

11. La desinfección de las habitaciones pueden verificarla las personas que las habiten; para ello no se necesita grandes desembolsos. Se reduce la operación á proveerse de un infiernillo de alcohol, donde se pueda evaporar por ebullición una solución acuosa de formol al 5 por 100 ó de zotal al 2 por 100. Una vez adquirido este material, se pone una cantidad de líquido desinfectante en recipiente de ancha boca (tartera, palangana, etc.); se coloca sobre el trípode del infiernillo y se enciende éste; entonces se cierra herméticamente la habitación y se deja que se evapore por ebullición el líquido puesto en el recipiente; sólo resta dejar cerrada la habitación durante tres horas, al cabo de las cuales se ventilará perfectamente, pues si no, la permanencia en ellas produce fuertes dolores de cabeza. Para una habitación de tres metros de altura por tres de ancho y cinco de largo, basta con evaporar un litro de cualquiera de las soluciones anteriormente indicadas. Los retretes, cloacas, atargios, patios, se desinfectarán con cloruro de cal ó sulfato de cobre en la proporción de 5 por 100 (solución acuosa).

La desinfección se realizará por lo menos cada dos días mientras no decrezca la epidemia.

12. Constituye una prueba de civismo, auxiliar con energía á la Autoridades sanitarias en su gestión; así que toda persona que sepa ó averigüe dónde existen focos de infección (materias orgánicas en descomposición, cloacas que no se desinfecten, enfermos que por temor injustificado que demuestra una ignorancia supina no avisen al Médico, patios cuya limpieza esté descuidada, etc.), deben denunciar tales abandonos higiénicos al señor Inspector de Sanidad, pues al hacerlo así contribuyen eficazmente á que el mal desaparezca.

13. El papel de víctima resulta siempre simpático; debido á ello, la mayor parte de las personas que padecen alguna dolencia ó rodean al enfermo que las padece, exageran inconscientemente y hasta de buena fe los sufrimientos y penalidades, que corren de boca en boca y que la fantasía popular se encarga de exagerarlos en grado superlativo. Esto constituye un grave mal; pues muchas personas al oír tales comentarios se vuelven medrosas y timoratas, originándoles esto una pérdida de energías vitales que les pone en condiciones favorables de adquirir la enfermedad. Lo sensato y racional es tomar las medidas preventivas aconsejadas por la Ciencia (desinfección, vida morigerada, etc.), tener fe en ellas y no abultar las noticias que se relacionen con la enfermedad.

14. Según opiniones autorizadas y que están comprobadas por la experiencia, una vez padecida la infección gripal, y sobre todo si ha sido en un

— 6 —

plazo de tiempo no lejano, confiere inmunidad para no volver á padecer la infección, así que las personas que la hayan padecido pueden tranquilizarse, pues seguramente no serán atacadas por la dolencia.

15. La enfermedad reinante es gripe y solamente gripe, como lo ha demostrado la clínica, la evolución de la enfermedad, su forma de transmitirse, el laboratorio, etc., etc., de modo que son infundadas todas las noticias propaladas en el sentido de que se trata de otras infecciones más graves.

16. En la presente estación la precaución de abrigarse se estima necesaria, así como la de no mojarse, ya que el estado catarral que ambas cosas pueden proporcionar, son puerta abierta á la enfermedad.

17. Los medicamentos no deberán utilizarse sin previa consulta médica, porque pudieran producir en muchas ocasiones más daños que provechos.

18. Si el Médico de la casa no pudiera asistir con la prontitud debida, debe solicitarse el servicio médico á la guardia permanente en las Casas de Socorro.

19. La convalecencia deberá ser lenta, ya que la recaída es fácil.

20. El visitar á un enfermo es una molestia para él y un peligro para el que lo hace. El agua no es factor determinante de contagio en esta epidemia, pero las circunstancias actuales aconsejan utilizarlas hervidas y aireadas ó filtradas.
