

COMPENDIO DE HIGIENE O ARTE DE CONSERVAR LA SALUD (1883)

COMPENDIUM OF HYGIENE OR ART OF PRESERVING HEALTH (1883)

Inés **Burgos Ortega**¹⁹ ► Licenciada en EF y Doctora en Pedagogía. Ama de casa en
excedencia voluntaria

RESUMEN

Este artículo sintetiza las ideas del libro *Compendio de higiene o arte de conservar la salud*, publicado en León (España) en 1883, fecha bastante simbólica en la historia de nuestra disciplina porque ese año Las Cortes aprobaron la creación en Madrid del primer centro de formación del profesorado de EF, la Escuela Central de Gimnástica.

Este libro tiene un carácter divulgativo y, en tal sentido, el propósito del autor es contribuir a que desde la niñez se vayan aprendiendo los principios de la Higiene.

En línea con las ideas dominantes en la época, el autor defiende que la Higiene es una ciencia que ha de regular todos los actos de la vida. Por eso afirma: legislar es higienizar. Los frutos de esta intervención serán la salud, la perfección del linaje, la felicidad y la riqueza (individual y colectiva).

Uno de los asuntos clave que aborda el compendio es el de los efectos sobre la salud de la actividad y el reposo (cap. VI). ¿Es esta la única relación de este libro con la EF? Entiendo que, además de ese limitado asunto, este divulgativo texto proporciona las claves del marco general en el que se encuadran cada una de las distintas (y particulares) disciplinas, una de ellas la EF (que a menudo adoptó el calificativo de higiénica).

ABSTRACT

This article summarizes the ideas of the '*Compendio de Higiene o arte de conservar la salud*' (Hygiene Compendium or art of preserving health), a book published in León (Spain) in 1883, a symbolic date in the history of our discipline because Las Cortes approved that year the

¹⁹ inesburgosortega@yahoo.es

creation in Madrid of the first College for the training of PE teachers: the Central School of Gymnastics.

This book tries to divulge the principles of hygiene with an accessible language in order to contribute to their learning from childhood.

In line with the ideas prevailing at the time, the author argues that hygiene is a science that has to regulate all and every one of the acts of life. In that sense, he states: to legislate is to sanitize. The fruits of this intervention are health, lineage perfection, happiness and wealth (individual and collective).

One of the key issues addressed in the compendium is that of the effects upon health of activity and rest (Chapter VI). Is this the only relationship between the book and PE? I understand that, in addition to this limited matter, the text explains the general framework within which each one of the various disciplines have to fit, one of them PE (that often adopted the surname 'hygienic').

PALABRAS CLAVE. Higiene; salud; 1883; García Ponce; Educación Física.

KEY WORDS. Hygiene; health; 1883; García Ponce; Physical Education.

1. Introducción

El *Compendio de Higiene o Arte de conservar la salud* de Ramón García Ponce vio la luz en León, en 1883, publicado por la Imprenta y librería de Rafael Garzo e Hijos.

Es difícil encontrar información sobre el autor. En el libro se presenta como Médico Titular de Castrocalbón (municipio próximo a La Bañeza, al sur de la provincia de León) y como socio fundador de la Española de Higiene. El texto está dedicado a la memoria del Sr. D. Ambrosio Isasi (†1878), que fue médico-cirujano del antiguo Hospital de San Antonio Abad de León, y al Sr. D. Félix Tejada y España, que dirigió el periódico de Ciencias Médicas *El Genio Médico-Quirúrgico*. A ambos agradece sus enseñanzas.

El título de la obra no es muy original: en 1838, Ignacio Miguel Pusalgas y Guerris publicó en Barcelona (Imprenta F. Garriga) un libro con exactamente el mismo título; por otra parte, los compendios de higiene, divulgativos o científicos, fueron una moneda de curso bastante corriente durante el siglo XIX. A este respecto, el texto de García Ponce se sitúa en la línea del higienismo imperante en la época que propugnaba la supervisión médica de todos los espacios de la existencia humana, incluidos los más privados y especialmente los de los pobres, arguyendo razones morales y económicas. En este contexto, el propósito del autor es

contribuir a que, desde la niñez, se vayan aprendiendo las máximas principales de la ciencia higiénica.

¿Cuál es la relación de este libro con la EF? Más allá del limitado campo de los efectos sobre la salud de la actividad y el reposo (capítulo VI del texto), puede argumentarse que este divulgativo compendio de higiene proporciona las claves del marco general que orienta la actuación de cada una de las distintas (y particulares) parcelas, una de ellas la EF (que, en muchos casos, adoptó el calificativo de higiénica).

2. Síntesis de la obra

A fin de ofrecer una imagen lo más fidedigna posible del texto, he procurado recoger las ideas fundamentales evitando, en la medida de lo posible, hacer juicios de valor. Formalmente, la presentación se atiene a la propia estructura del libro.

Introducción

Siendo éste el capítulo más breve de todos, es el más importante en términos doctrinarios: el autor explica qué es la *Higiene*, su importante papel en el gobierno de lo social y de lo privado, y su repercusión en la salud-riqueza-felicidad de individuos y naciones.

'Higiene' es la ciencia que dicta reglas para conservar la salud, llevando por norma principal de su destino la perfección del linaje humano, tanto en su orden físico como en el moral (p. 7).

La Higiene se apoya en el saber de otras disciplinas (la Anatomía, la Fisiología, la Física y la Química), fundamenta en ellas sus experimentos y...

... estudia la Historia y forma la Estadística, sobre cuyos números calca la razón de su doctrina (p. 8)

En realidad, todas las ciencias y artes aportan a la Higiene sus principios y reglas porque...

*... la Higiene interviene en los actos todos de la vida humana... (y sobre ella) descansa la legislación política y religiosa de la sociedad: porque, como dice Monlau, **legislar es higienizar** (énfasis en el original; p. 8).*

Las leyes con que se gobiernan las naciones tienen por objeto la felicidad (y/o riqueza) de los pueblos; para ello, han de estar en armonía con la naturaleza de los sujetos que han de obedecerlas; de no ser así, se convierten en pura tiranía cuya consecuencia es la decadencia física y moral del linaje; en consecuencia, el buen

legislador es aquel que trata de acrecentar la riqueza pública (y/o felicidad) atendiendo a los medios para alcanzarla que, como se ha dicho, han de respetar las *leyes naturales que rigen al hombre* (y que, se sobrentiende, explica e interpreta la ciencia Higiene).

La Higiene es a la sociedad áncora salvadora de sus extravíos; porque no sólo en ella se afirma la familia que crea a la sociedad, sino que modifica las costumbres de los pueblos, normalizando la conducta del hombre; y como tiende a la procreación y perfeccionamiento de la especie, extirpa los núcleos de desolación y muerte, fertiliza las comarcas, cambia los vientos que batan a los pueblos, sofoca los gérmenes de infección, preside en fin, los pasos de la sociedad, y luchando contra la epidemia y el contagio, a la sombra de la Cruz del Redentor, alza asilos de caridad; y entre su lucha y el mal, surge una aurora de risueña vida (p. 9)

En el ámbito de lo individual o privado,

...la Higiene ha de regular los actos todos del hombre en sus diferentes estados y edades, y en todas las circunstancias de su vida, porque el fundamento de la vida es la salud; y la salud, que es fuente de riqueza y felicidad, no puede existir si desoímos el acento de la experiencia higiénica (p. 9-10).

Por ello, las máximas principales de esta ciencia han de irse aprendiendo desde la niñez, han de difundirse por todo el tejido social mediante procesos pedagógicos (versus impositivos) que resalten las ventajas que reporta *dirigir los actos de nuestra vida* de acuerdo con los principios de la ciencia higiénica.

I. El organismo y sus condiciones saludables

En este capítulo, el autor explica el concepto de salud en el marco de su visión del ser humano. El 'hombre', dice García Ponce, *es la obra más complicada y perfecta de la Creación...*, formado de una dualidad compuesta de 'espíritu' y 'materia': de un 'alma' y de un 'cuerpo' (p. 13).

En este marco dualista, los atributos exclusivos del alma son el raciocinio, la inteligencia, la conciencia de sí misma, la facultad de recibir sensaciones y producir sentimientos, y la voluntad y gobierno de los actos del cuerpo. Éste, por su parte, está compuesto de materia, al igual que otros seres vivos, de los que se diferencia por su delicada formación y estructura, que se plasma en '*órganos admirablemente distribuidos por la economía del hombre* que, a su vez, forman un '*sistema de aparatos*' con funciones específicas, cuya '*organización*' hace posible

el desempeño de la '*vida*', que se origina cuando el alma impregna la materia de una fuerza que eleva el *organismo* del hombre por encima de la escala animal.

Como el hombre está hecho para vivir, su *natural estado* es el de la salud (p. 16). Ésta es la resultante del *equilibrio y armonía entre todas las fuerzas vitales* y la fuente del bienestar:

La 'salud' es para el hombre fuente de dicha y de prosperidad, como para las naciones cimiento de su grandeza y poderío; porque cuando los pueblos tienen muchos enfermos o individuos ineptos y degenerados, sienten la flojedad general en el trabajo y el abatimiento público; y en vez de marchar por el engrandecimiento y felicidad nacional, la civilización se detiene, y la pobreza, la desdicha y la muerte son ruina de los pueblos (p. 17).

El valioso don de la salud, a pesar de ser el estado natural del hombre, no depende sólo de su voluntad: todo lo que le rodea está dispuesto para su disfrute —y también para su castigo, en la medida en que se *extralimite en su uso*.

II. Modificadores físicos e individuales de la salud

En la explicación de las causas que pueden alterar la salud (resultante de la *perfección que existe entre la estructura y funcionalidad del organismo*), García Ponce presenta en este capítulo las circunstancias y/o condiciones *inherentes a la naturaleza orgánica del hombre*, a saber, la especie, el sexo, la raza, el temperamento, la constitución y la edad.

El autor parece seguir un orden que va de lo más general e inmutable (la especie y el sexo) a lo más particular y variable. La dispersión post-babélica por todo el Globo de los individuos de la misma especie da lugar a la primera mutación, las distintas razas; a continuación, los temperamentos (sanguíneo, linfático, bilioso y nervioso) reflejan la influencia en cada una de las razas de las diferentes condiciones de vida, de los climas y de la alimentación; posteriormente, la constitución (débil o robusta), el *conjunto de fuerzas con que obra el individuo*, sería la plasmación de la energía y rasgos temperamentales de un sujeto o, dicho de otra forma, de su estado de salud; finalmente, las edades de la vida (infancia, juventud, virilidad y vejez) expresan las características propias y riesgos específicos de cada etapa.

Por otra parte, parece darse también a entender que estas circunstancias o condiciones inherentes al organismo humano no hay que considerarlas por separado. La funcionalidad (la salud) de esta especial máquina es, en un

momento dado, una combinatoria de todos ellos: un individuo se encuentra en una determinada edad de la vida, con su constitución, rasgos temperamentales, raza y sexo.

III. Modificadores físicos y generales de la salud

Continuando su explicación de las causas que pueden alterar la salud, García Ponce se detiene ahora a comentar la influencia del *clima*, la *estación*, la *calidad del terreno* y las *habitaciones* o *casas*.

El autor entiende que la temperatura afecta al desarrollo del organismo: el clima más benigno y saludable es el *templado*; más peligroso se vislumbra el *caliente*, ya que en él se producen no sólo la vegetación más precoz y lozana y los frutos más sazonados y dulces, sino también los *virus*, *miasmas* y *venenos de origen animal y vegetal más activos y perniciosos*; el *frío* hace que las carnes se aprieten y se dificulten las funciones:

Los habitantes de los 'climas fríos' son de pequeña estatura, piel pálida, miembros robustos, movimientos lentos y, con relación a otros países, tienen poco desarrollo intelectual (p. 37).

Finalmente, aunque el hombre puede vivir en todos los climas, su adaptación al medio provoca que no *pueda pasar impunemente de uno a otro* debido a la acción perturbadora de los *agentes desconocidos o extraños* del nuevo hábitat.

Las distintas estaciones son *climas en pequeño* que influyen claramente en la salud y en ellas predominan unas u otras enfermedades:

... el cambio y la dirección de los vientos; por la temperatura de la atmósfera; por su humedad y la del terreno; por la electricidad que se acumula en las nubes y los efectos que causan las tempestades; por la variación de los frutos que la tierra produce para alimento y por las enfermedades propias de cada una (p. 38).

Poco se detiene el autor en *las calidades del terreno* que, por otra parte, aparecen ligadas a las características que ha reunir el habitáculo que el hombre construye para protegerse de los rigores del medio y reposar de la fatiga. A este respecto, García Ponce desgrana consejos de distinta índole entre los que cabe mencionar: ubicación lejana de *puntos que despiden olores, miasmas o humedades* (ríos, lagos, mataderos, hospitales,...); rodeada, a ser posible, de espacios abiertos *para que el sol, la luz y el aire las acosen con libertad*; materiales de construcción ignífugos y poco susceptibles a las filtraciones y la humedad (no le gusta el adobe); una distribución interna de las casas en la que la amplitud de los establos y

pajares no se haga a costa del tamaño, luz y ventilación del espacio de vivienda; techos ni muy altos ni muy bajos; habitaciones con balcón o ventana espaciosa...

Una 'habitación' saludable,..., estará en el clima más adecuado al temperamento y constitución de sus moradores, si puede ser en un valle, en los puntos más elevados y aireados del mismo; sobre terreno firme y seco; lejos de todo almacén, depósito o foco que pueda exponer a incendios, emanaciones u olores nada gratos; construida con materiales resistentes y secos; batida del aire...; que su principal fachada mire al Mediodía, en plaza o calle corta, ancha, despejada y bien empedrada...; sus divisiones serán según al uso al que se las destine y... tenga aposentos perfectamente ventilados y calientes...; suelos planos y embaldosados con ladrillos bien cocidos o entarimados con estrechas listas con madera seca...; techos también planos...; paredes charoladas de estuco averdado, para que se limpien con facilidad y el reflejo de la luz no dañe la vista; dormitorios despejados, donde no debe de haber flores, esencias ni olor ninguno; un aljibe o pozo para surtir de agua en caso necesario; y retretes y desagües alejados de los aposentos habitados, sin perjudicar a los vecinos (p. 42-43).

Aunque no todas las fortunas se lo pueden permitir, concluye García Ponce, hay que *procurar disminuir el censo de mortandad rural* difundiendo por todas partes los nuevos sistemas de civilización.

IV. Modificadores físicos y especiales de la salud

Bajo este epígrafe, el autor destaca dos asuntos, el vestido (color, ropa interior, talla, insuficiencias y excesos, botinas, sombreros y peligros de las modas urbanas) y la *limpieza del cuerpo* (perfumes, coloretes y baños).

Debe prestarse atención al *color de los vestidos exteriores* ya que, al absorber o reflejar los rayos solares, influye en la temperatura corporal. En esta tesitura, la conveniencia de una ropa clara u oscura depende del clima, de las estaciones del año y de la edad o etapa de la vida. En todo caso, hay que tener un cuidado exquisito para no acostumbrarse a arroparse en exceso ni desabrigrarse ante el frío.

Las *ropas interiores que tocan con nuestro cuerpo* han de estar limpias y ser blancas y de hilo o algodón de modo que conserven *moderadamente el calor*, se laven con facilidad, sean transpirables (al contrario que la seda) y no irriten la piel (como hace la lana). Al cambiarse la muda, deben evitarse las *prácticas nada saludables* consistentes en ponérsela fría, caliente o aromatizada.

Respecto al patrón o la talla, García Ponce piensa que los vestidos han de ser desahogados, aunque no en exceso,

...dejando libertad al cuerpo; porque la opresión que hagan, es contraria a la mejor esbeltez, o sea a la forma natural; detiene la circulación de la sangre en el órgano oprimido... (p. 46)

En la misma línea, hay que evitar los entallados corsés que modifican *la verdadera forma del pecho de la mujer y las perjudiciales esencias, pomadas y otros coloretos propios sólo de la coquetería y del teatro (p. 47).*

Para que los órganos de la máquina del hombre no se entorpezcan, es necesario, además del calor de los vestidos, mucha *limpieza* corporal que se consigue mediante los *baños simples o higiénicos*:

Baños de agua pura...; los cuales contribuyen a refrescar la sangre, a fortalecer la piel, y a reblandecer los tejidos, abriendo su porosidad irritada por la acidez del sudor o de otros jugos (p. 49).

Los baños se clasifican en *calientes, fríos y templados* (temperatura); *cortos, largos y de impresión* (duración); *generales y parciales* (modo de tomarlo); y *seco o de estufa* (sin agua). Como cada tipo de baño posee sus cualidades (por ejemplo, *los calientes debilitan y los fríos entonan*), su conveniencia debe valorarse en cada caso teniendo en cuenta la estación del año y los temperamentos, constituciones y estados de las personas. A este respecto, García Ponce afirma:

...los 'baños generales templados' convienen a toda clase de personas y en todos los estados; al paso que los 'calientes' sólo se deben tomar por consejo médico (p. 51).

El autor da pautas sobre los lugares en que se pueden tomar los baños generales, sobre las precauciones que deben adoptarse antes de entrar y sobre cómo secarse al concluirlo. En relación con los *baños parciales*, García Ponce piensa que son indicativos de la cultura del hombre y *de mucha utilidad para su salud*. En consecuencia, sentencia:

Por tanto, el hombre debe de lavar su cuerpo con frecuencia, y las partes expuestas a la intemperie, como la cara y las manos, a lo menos una vez todos los días, media hora o una después de levantarse por la mañana (p. 52).

V. Necesidad y condiciones de la nutrición y alimentos

Construido el hombre de partes materiales en continua actividad, es consiguiente que su máquina se desgaste por el roce de las ruedas u órganos. Mas pródiga la naturaleza para remediar sus necesidades, ha puesto a nuestra disposición alimentos con los que, gracias a la nutrición, restituimos y reparamos la materia perdida por cada órgano (p. 53).

Dada la importancia de la función restauradora de la nutrición, el autor ofrece unas elementales clasificaciones de los alimentos y bebidas donde, al comentarlas, intercala sencillos consejos.

Como botón de muestra de algunos de ellos, recomienda satisfacer las sensaciones de *hambre* y *sed* aunque, advierte, pueden ser *estímulos ficticios* causados por enfermedades o costumbres; el agua, además de potable, ha de *tener la temperatura de quien la bebe*; sugiere que la conveniencia de determinados alimentos y bebidas depende del clima y estación del año y de otras circunstancias personales (temperamento, constitución, edad, estado de gestación, etc.); entre los distintos alimentos de origen vegetal, mineral y animal, considera que *el más reparador y nutritivo* es la carne animal *porque contiene los principales elementos de la composición del hombre*; a su vez, entre las distintas carnes prefiere *la de los mamíferos* frente a la más blanda, acuosa y menos sabrosa de los peces; en todo caso, el consejo general es que se coma de todo, sin exclusión:

Pero aunque los alimentos de una especie sola basten a sostener por algún tiempo la vida, es muy conveniente usar de todos ellos; porque una sola clase no constituye los 'elementos' todos de nuestro cuerpo, al paso que su combinación dará materia a la sangre para ser rica en principios nutritivos (p.60).

VI. Efectos de la actividad y reposo

El diseño del cuerpo-máquina del ser humano responde a la necesidad de satisfacer su tendencia natural a obrar, al ejercicio:

Si la salud y la vida fueron hechas para disfrutar de ellas el hombre, éste fue hecho para obrar, para hacer algo, y a ello concurre la armónica disposición de todas las partes de su cuerpo, como las facultades que su ser posee (p. 65)

Para que dicho ejercicio sea saludable no debe ser muy *'activo'* ni *prolongado* en *demasía* en el tiempo ya que, si es así, *cansa las fuerzas del individuo*; *activa*

demasiado su respiración y circulación; desgasta precipitadamente los órganos, y promueve o aumenta las secreciones del sudor, orina, etc., causando la debilidad general. Por el contrario, el 'ejercicio moderado' aumenta y desarrolla las fuerzas del individuo, su calor orgánico y el volumen de la musculatura, y hace la nutrición más activa y completa (p. 65-66). Desde esta óptica, este último es bueno para todo el mundo:

El 'ejercicio moderado' o paseo es conveniente a toda persona: porque así como las máquinas sin uso llegan a entorpecerse en alguna de sus ruedas, la máquina del organismo humano adquiere por la falta de uso, vicios y pereza para desempeñar sus funciones. Es por tanto conveniente el paseo diario por el campo y despoblados; porque además de estas ventajas para la salud, distrae las preocupaciones de la mente con los encantos que la naturaleza presenta, y permite al pecho la respiración de un aire puro (p. 67-68).

En la misma línea, el '*reposo' moderado de los órganos es útil para rehacer las fuerzas y la materia gastadas durante la actividad y 'activar(las)' con más pujanza. Ahora bien, el 'descanso' ha de ser relativo al 'movimiento', porque dilatado por mucho tiempo da pereza para ejercer nuevos actos (p. 68-69).*

La 'actividad' y el 'descanso' están relacionadas entre sí, y lo están también con la edad, con la profesión u oficio (el principal alimento del trabajo intelectual es el descanso; para el trabajador manual, el descanso vale mucho, pero es más importante la alimentación), con el estado social, con el sexo (las labores femeninas son menos trabajosas y, en consecuencia, la mujer duerme y come menos que el hombre), etc.

Podría decirse por regla general, que a mayor 'actividad muscular', es consiguiente mayor cantidad de 'alimento'; a mayor 'actividad intelectual', mayor duración de 'descanso'; a menor 'edad', mayor descanso y alimento relativos; a varón 'sexo', 'descanso' y 'alimento' mayor que al femenino (p. 71).

En fin, la explicación de los principios de la correcta ejercitación la realiza la verdadera gimnasia:

...a dirigir las fuerzas naturales del organismo concurre la verdadera gimnasia, fundada sobre diversos juegos y movimientos científicamente dirigidos (p.72).

VII. Influjo de la moral particular en la salud

La 'moral' es la ley de los deberes, la regla a la que debe sujetarse siempre la conducta del hombre, y su influencia sobre la salud es evidente:

La relación tan íntima que existe entre las partes 'moral' y 'física' del hombre, es con frecuencia causa de las perturbaciones de su salud, como alguna vez lo es del restablecimiento de la misma (p. 73).

El hombre, al igual que todos los seres de la creación, tiene deberes que cumplir, obligaciones que, en su caso, son respecto a su 'Dios', respecto a 'sí mismo' y respecto a la 'sociedad' de sus semejantes (p. 74).

Una de estas obligaciones o ley natural es el 'deber' de atender a nuestra propia conservación y perfeccionamiento. Para cumplirla, es indispensable no desoir el grito de las necesidades que acosan a nuestros 'sentidos', y a nuestra 'alma'. (74-75). Pero los sentidos, aparatos destinados a llevar al espíritu vital las impresiones que les causan las propiedades físicas de los cuerpos, son en todo animal incentivo del vicio y de la pasión. Por ello, el hombre ha de educarlos con acierto, primando siempre la moderación frente al exceso.

Esta higiene de los sentidos es necesaria, pero insuficiente por sí sola para cumplir la ley natural: el hombre necesita también cultivar la inteligencia.

La 'inteligencia', la conciencia que da a conocer los efectos de las sensaciones que los sentidos reciben, es una condición propia y exclusiva del hombre, es la esencia del espíritu que, se demuestra por el raciocinio o talento que inventa, por la recordación o memoria de lo pasado, y por los más o menos acertados cálculos sobre el porvenir (p. 77).

Al educar y cultivar la inteligencia se pueden adquirir vicios o pasiones (embriaguez, ira, gula, ambición y otros sentimientos extremos) perjudiciales para la moral y, por tanto, para la salud.

La 'pasión',..., es un 'padecimiento inmoral', una 'enfermedad' del 'espíritu' que, a semejanza de la imbecilidad y locura que puede acarrear, empieza por debilitar y torcer las facultades del alma, para deteriorar la materia orgánica (p. 78-79).

...todas las 'pasiones' y 'vicios' conocidos, todos los 'extremos' del sentimiento humano, son vigilantes enemigos de su (del hombre) vida... (p. 79).

El antídoto de los sentimientos extremos es la moderación y la templanza. Al hilo de esto, García Ponce se detiene a comentar la importancia del amor (fundamento

de toda ley, lazo que une a los hombres en 'sociedad') y la necesidad de que, para evitar la pasión, esté contenido en sus justos límites.

En cuanto lazo de unión, el amor da lugar a tres estados del individuo: 'celibato' o 'soltería', 'matrimonio' y 'viudez'. El más imperfecto de todos es el celibato; el más saludable, si reúne una serie de condiciones (se ha concluido la juventud, no se ha pasado de la mitad de la edad viril, los cónyuges son de temperamentos desiguales, el varón tiene más edad que la mujer y ausencia de defectos de los contrayentes), es el matrimonio; respecto a la viudez, si sobreviene en la etapa de plenitud de la virilidad, mejor volver a casarse.

Es de tal importancia 'moral' y física' la condición del 'estado' que el hombre tiene que, como dijo un ilustre jurisconsulto..., «de ahí que sea éste (el matrimonio) de todos los actos humanos el más grave y transcendental de la vida...» (p. 81-82).

VIII. Influjo de la moral pública en la salud

Este capítulo desarrolla básicamente los mismos argumentos que el anterior, aunque desde una óptica más social. La dicha, dice García Ponce, es tan importante como la salud porque es la fuente de ella. Dicha y salud sólo son posibles en sociedad. La primera sociedad, que responde a la necesidad de relación y ayuda del hombre, fue el primer matrimonio. En torno al matrimonio se articula la defensa contra los enemigos de la vida y se propicia el aumento de la felicidad. Pero para que no se corrompa esta asociación, debe regirse por leyes rectas en armonía con la constitución del hombre. Así, familia y sociedad dependen mutuamente una de la otra: la primera necesita de justas leyes sociales, la segunda vive y se desarrolla a expensas de la familia.

Para que la sociedad pueda dar su protección, es necesario el orden público de la 'idea' y de la 'acción', y este 'orden' nace de la 'moralidad' y 'orden' de los individuos; y así, 'moralizar' es 'civilizar' o 'ilustrar'; porque los pueblos salvajes donde la civilización no es conocida, carecen de toda ilustración, y entre el desorden que sus pasiones causan, ... (p. 84).

A partir de los frutos que producen los individuos, la sociedad pone en marcha la Beneficencia pública (hospicios, hospitales...). De este modo se da salud al hombre y perfección a las razas. La felicidad y la producción de bienes particulares se apoyan en el cultivo de la inteligencia y en la virtud de la laboriosidad, antídoto de la pereza, causa de todas las miserias.

Obligado el hombre por su naturaleza al cultivo de la inteligencia, es preciso que aleje su indiferentismo por la instrucción; y acudiendo a los centros donde se cultivan las ciencias y las artes, veneros de riqueza brotarán de la tierra.

La holganza, ..., es madre de todos los vicios; y el vicio es causa del desorden público; porque contrario a la razón, engendra la miseria y da margen al incremento de las pasiones.

El hombre laborioso y trabajador no sólo acrecienta su riqueza y la pública, sino que ocupado en el ejercicio de su profesión, doma la soberbia de la carne, y levanta su fama por el ejercicio virtuoso del trabajo, fomentando su perfección intelectual y la salud. (p. 85-86)

Es por ello que, *para producir bienes particulares*, importan mucho a la sociedad *los actos todos de la vida humana*. Y así, *para corregir los extravíos de la moral*, se dictan leyes a fin de procurar matrimonios saludables (evitar la consanguinidad, edades mínima y máxima, enfermedades...) que engendren sanos y buenos ciudadanos.

La 'ley social' destinada a la felicidad pública, debe de estar atenta a todos los defectos que los pueblos presenten, y divulgando las más importantes máximas de la vida, sanear los terrenos y habitaciones públicas y privadas, extirpando los focos infecciosos, y propagando oficialmente la vacunación, cuya importancia es muy importante para la sociedad y para el individuo especialmente en las aldeas, donde toda policía sanitaria es desconocida (86-87).

El papel de la madre es, en esta tesitura, decisivo: el buen ciudadano empieza por ser un buen hijo; para ello, precisa de una buena madre, cuyo ejemplo y cariño, es su primitiva escuela; la madre, siguiendo el ejemplo de la Virgen, ha de ser la única nodriza de sus hijos, a los que ha de amamantar *cerrando sus oídos al necio grito de la moda*; y debe también despertar en ellos el *amor a la virtud y al estudio*.

Adquiriendo y aplicando, gracias a la madre, los principios de la higiene desde los primeros momentos de la vida, se conseguirá que estén presentes en todos los actos del hombre, indicándole el camino para que no se descarríe y ponga en peligro su dicha y su salud:

Por fin, todas las máximas de la Higiene así 'individuales' como 'sociales', así 'físicas' como 'morales' deben presenciar las acciones todas del hombre, porque son el freno de la 'pasión', cual pervierte a la 'inteligencia' y deteriora a la 'salud', en pos de lo que va el desorden y decadencia de los pueblos (p. 89)