

CÓMO SE EVITA LA TUBERCULOSIS

La tuberculosis es ocasionada por un germen vivo en los pulmones. El cuerpo de una persona sana resiste el desarrollo del germen y lo mata, pero en un cuerpo débil, sin los cuidados adecuados, los gérmenes se multiplican hasta que devoran los pulmones y la persona muere.

Esos gérmenes se encuentran en los esputos del consuntivo, en pequeño número en los estados incipientes de la enfermedad, en mayor número a medida que progresa la enfermedad, y por millones en el último período.

Entre los primeros síntomas que se pueden observar y que deben determinar a consultar al médico, se pueden mencionar: ligera toz que dure un mes o más; pérdida de peso; ligera fiebre en la tarde; hemorragias de los pulmones.

Muchas personas que han tenido síntomas de tuberculosis incipiente pierden un tiempo precioso, y frecuentemente la posibilidad de restablecerse, confiando en las promesas de las medicinas patentadas y de empíricos. No tome medicinas patentadas, ni vaya a hacerse ver por empíricos que anuncian que curan la tuberculosis por algún método del cual sólo ellos poseen el secreto.

Si Ud cree que tiene consunción, vaya inmediatamente a ver un facultativo o a una clínica o dispensario de tuberculosos.

Asegúrese de que se examinan cuidadosamente sus pulmones; recuerde que este examen no puede hacerse sino con el pecho enteramente desnudo; en consecuencia, no tenga confianza en un médico que examina sus pulmones a través de los vestidos, ni mucho menos en quien prescribe remedios para su toz sin examinar previamente sus pulmones.

Si hay alguna sospecha de tuberculosis, sus esputos deben ser examinados microscópicamente. Esto generalmente se hace gratuitamente por la Junta de Sanidad del Estado. El empleado de sanidad de la localidad lo ayudará a obtener el examen.

ALGUNOS HECHOS

En los Estados Unidos cada tres minutos alguna persona muere de consunción.

Anualmente mueren en los Estados Unidos ciento cincuenta mil personas de consunción.

De cada diez personas que mueren en los Estados Unidos una muere de consunción.

1. El aire fresco es tan necesario a la salud como el alimento nutritivo.

2. No se debe dormir en la misma habitación con ventanas cerradas ni con un número excesivo de personas.

3. Las casas y talleres deben estar limpios y bien ventilados. El aire impuro y el polvo son aliados de la tuberculosis.

4. Las personas con catarro o toz que duran cierto tiempo, o las que pierden en peso o fuerza, deben consultar un médico o ir a un dispensario o clínica. Esperar es peligroso.

5 El descuido al escupir propaga la enfermedad. Las personas enfermas deben quemar sus esputos.

6. Aunque no se debe dormir con un consuntivo, cuando el enfermo es cuidadoso no es peligroso para las personas con quienes vive o trabaja.

7. La gran mayoría de personas probablemente ha tenido tuberculosis en su sistema, pero no se han enfermado porque han cuidado su salud y su fuerza.

8. Cubra siempre la boca y la nariz con un pañuelo cuando toza o estornude, e insista en que los demás hagan lo mismo.

Cuando llegue de la calle y encuentre el aire de la habitación pesado y desagradable o con malos olores, abra ampliamente las ventanas y deje penetrar el aire fresco del exterior; abra también las puertas de modo que el aire puro entre más libremente.

Sea un maniático del aire libre aun a riesgo de disgustar a los demás. Mejor es vivir como un maniático del aire libre que como un inválido de invernáculo.

Haga todo lo posible para evitar la aglomeración de gente en habitaciones cerradas o mal ventiladas. El aire impuro no sólo disminuye la resistencia sino que ofrece el peligro de contagio.

No tome un tranvía para recorrer cortas distancias. Camine.

Dos veces al día camine una milla en el aire libre; esto añadiré diez años a su existencia. Si Ud no lo cree, haga la prueba y verá.

Conserve abiertas las ventanas de su dormitorio durante el día y la noche, en invierno y en verano. Nunca es excesiva la dosis de aire fresco que Ud tome, y ningún germen puede resistirlo.