

1-3<sup>a</sup> Molina 91

# Rafael Garrido-Lestache

Especialista en Partos, Enfermedades de la Matriz y de los Niños  
De la Facultad de Medicina de Madrid

Ex-interno de los Hospitales del Niño Jesús y Clínico de San Carlos, y de la  
Clínica de Partos del Hospital Clínico de San Carlos, Facultad de Medicina de  
Madrid; del Cuerpo de Médicos Titulares, del de Inspectores Municipales de  
Sanidad, de la Cruz Roja Española, Premiado por el Consejo Superior de  
Protección a la Infancia, etc.

---

## Cartilla Popular Profiláctica

contra la

## Tuberculosis

1059851

LA TUBERCULOSIS ES ENFERMEDAD  
QUE SE PUEDE EVITAR FÁCILMENTE  
POR MEDIO DE UNA VIDA HIGIÉNICA Y  
APARTÁNDONOS DE TODAS LAS CAU-  
SAS QUE PUEDEN DAR ORIGEN A UN  
CONTAGIO

---

2.<sup>a</sup> EDICION

---

1933

---

# Cartilla Popular Profiláctica

contra la

## Tuberculosis

---



### I. ¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis es una enfermedad, la más temible y peligrosa de todas las enfermedades, no sólo porque es la más mortífera, hasta el punto que dice Liebermeister, «que puede calcularse que de la octava a la sexta parte de la Humanidad, muere de tuberculosis pulmonar», sino también porque es una enfermedad sumamente contagiosa y que se pega fácilmente.

Es debido al desenvolvimiento en nuestro organismo de un bacilo llamado *bacilo de Kock*, por haber sido descubierto por un modesto médico de partido, alemán, llamado Roberto Kock, en el año 1882.

Este bacilo se presenta generalmente en forma de palitos o bastoncillos rectos o ligeramente encurvados y de unas dimensiones infinitamente pequeñas, de dos a tres micras de longitud (es decir, milésimas de milímetro) y de tres a cinco décimas de micra de ancho, con los extremos ligeramente redondeados.

Se llama tuberculosis esta enfermedad, porque las lesiones ana-

tómicas que produce en nuestros órganos el bacilo de Kock, se parecen mucho a los tubérculos de la patata, las cuales pueden tener, desde el tamaño o volumen de una lenteja, hasta el de una avellana o nuez.

Es enfermedad que no sólo la padece el hombre, sino también los animales, y en los estudios sobre estos hechos se ha llegado a clasificar: 1.º, el bacilo de la tuberculosis de los bóvidos; 2.º, el de las aves; 3.º, el de los animales de sangre fría.

El bacilo de la tuberculosis existe en todas partes rodeándonos constantemente; en las ciudades y poblaciones; en nuestras casas y fuera de ellas; en el suelo, en los alimentos, en nuestros vestidos; muchas veces en nosotros mismos, en nuestras manos; únicamente se encuentran libres de él, la limpia y pura atmósfera del campo y del mar.

## II. Lesiones que produce. Contagio

Introducido en nuestro organismo puede localizarse en todo él; de preferencia lo hace en los huesos, articulaciones y órganos; fuera, en la piel y en las mucosas.

La localización más frecuente es en los pulmones (llamándose entonces a la enfermedad *tisis*, que quiere decir consunción), produciendo los tubérculos que dañan a estos órganos y los reblandecen y destruyen transformándolos en una sustancia parecida a la del queso y que se llama *caseosa* (1).

La tuberculosis se contagia por muchos medios. El primero y

(1) También pueden los tuberculosos sufrir la transformación fibrosa, proceso más favorable en general.

más frecuente es por los esputos; por la repugnante y sucia costumbre de escupir en el suelo.

En el esputo que arroja un tuberculoso se encuentran muchos millones de bacilos de Kock (1).

El esputo arrojado por un tuberculoso se seca y se reduce a un polvo invisible que flota en la atmósfera, se deposita en todas partes y al ser aspirado por el individuo sano hace que éste se contagie. También se contagia por las finas partículas de saliva que al hablar y toser esparce el tuberculoso a su alrededor.

En los esputos preservados de una desecación excesiva conserva el bacilo de Kock su vitalidad y virulencia, si no hay mucha luz, durante meses, en el agua vive cerca de un año, el frío lo resiste bien, y para matarle hay que tenerle en ebullición durante cinco minutos. La luz solar le aniquila y le destruye.

También puede contagiarse la tuberculosis por medio de los alimentos, sobre todo bebiendo leche de vacas tuberculosas y comiendo carnes de animales que hayan padecido dicha enfermedad; también puede contagiarse por heridas de la piel y de las mucosas.

Suelen padecer esta enfermedad las personas jóvenes; a los cuarenta o cincuenta años es más difícil tenerla.

La tuberculosis no se hereda. Los hijos de los tuberculosos no nacen tuberculosos, nacen con una marcada predisposición para adquirirla, son terreno abonado y a propósito para poder tenerla con suma facilidad (herencia de terreno, no de semilla).

Contra esta disposición hay que luchar desde que el sujeto nace hasta que es adulto, y cuando llega a este término (veinticinco

(1) Según Carnot, se puede calcular que un tuberculoso produce diariamente 7.200 millones de bacilos tuberculosos.

años), debe tener presente el riesgo que corre de adquirirla a poco que no viva higiénicamente, que trabaje de un modo excesivo, que gaste en vicios sus fuerzas, etc., o que contraiga enfermedades de-pauperantes, infecciones en general y sífilis en particular.

### III. Signos prematuros de posible tuberculización

En el niño, lo primero es la detención del crecimiento y el enflaquecimiento, y luego la pérdida del apetito y la alegría; pronto sobreviene una anemia muy significativa, y desde este momento el niño tose con frecuencia, tiene fiebre entre el día o por la noche, se fatiga, suda y un cuadro de bronquitis aguda viene en ocasiones a ser la revelación del mal tuberculoso, iniciado ya, impregnando los humores y tejidos varios de la economía (caries óseas, mal de Pott, artritis tuberculosas, etc.).

En el adulto, los signos aparentes son: adelgazamiento progresivo y pérdida notable del apetito; sufrir con frecuencia del estómago y de diarrea; tos continua o accesos de tos que se repiten varias veces al día, sudores fríos, fiebre permanente, fatiga, etcétera. Otras veces, este cuadro puede presentarse de un modo subrepticio y fulminante (hemorragia, tisis galopante). A veces es un cuadro febril de larga duración el que pone sobre aviso de una tuberculosis solapada.

### IV. Cuidados preferentes respecto al niño

De niño debe tenerse un cuidado especial en evitar que la nodriza, si la tiene, sea tuberculosa o sífilítica; que contraiga infecciones como la escarlatina, viruela, tos ferina, etc., y que al vacu-

narlo se haga con virus variólico de pureza y de garantía absoluta.

La rusticación, la ducha y la comida sana y variada previenen mucho esta enfermedad. El niño, a los tres años, es apto para contraer la tuberculosis pulmonar, y de no ocurrir así, por no tener predisposición a ella o por cuidados excesivos, o por vivir en un medio sano (campo), puede contraerla de un modo solapado, en forma de abscesos fríos, adenitis banales, conjuntivitis, dermatosis, pleuritis, etc., que pasan desapercibidos, o bien contrayendo un raquitismo grave o un reumatismo inflamatorio (Poncet) o cualquier otra afección (tumor blanco, etc.).

### V. Profilaxis social

Es la que hace el Estado, creando y sosteniendo sanatorios de altura y marítimos, dispensarios, juntas, etc. y dictando leyes y disposiciones para combatir esta enfermedad.

### VI. Profilaxis individual

Es la que hace el individuo (la que es objeto de esta cartilla), para la cual debe tener en cuenta los consejos siguientes que al final se resumen en el *Decálogo Antituberculoso*:

#### a) ASEO PERSONAL

Cuidar mucho del aseo del cuerpo. Cambiarse con frecuencia de ropa interior. Lavarse las manos a menudo, y antes y después de comer, y siempre que se acabe de trabajar o se coja o toque algún objeto sucio o sospechoso. Procurar la limpieza diaria de la piel por medio de baños, duchas y fricciones. No usar jamás objetos

de aseo, ni ropas usadas por otros, sin someterlas a previa desinfección.

No escupir nunca en el suelo. Hacerlo siempre en una escupidera que contenga una solución antiséptica cualquiera (sulfato de cobre al 50 por 1.000, lisol al 2 por 100, formalina o ácido fénico al 5 por 100, etc.)

No llevar a la boca objetos que hayan podido servir a otros, como lápices, porta-plumas, alfileres, etc., o que puedan ser portadores de gérmenes, como la goma de los sellos, sobres, etc. No volver las hojas de los libros con los dedos mojados en saliva.

#### b) ALIMENTACIÓN

Comer lo suficiente con relación a las exigencias orgánicas de desarrollo, crecimiento y gastos de energías invertidas en las ocupaciones o trabajos.

Comer comida sana. Asegurar la sanidad de los alimentos evitando el estado de descomposición y contactos impuros; consumir la leche bien hervida y las legumbres y carnes bien cocidas.

No beber ni tomar alcohol. Su uso predispone no solamente a la tuberculosis y a otra porción de enfermedades, sino a los impulsos violentos, al crimen y al suicidio, obscureciendo además la inteligencia y conduciendo a la locura en sus diversas formas.

#### c) HABITACIÓN, AMBIENTE Y VIDA

Evitar el hacinamiento en las habitaciones y procurar que éstas además de capaces sean soleadas y ventiladas. No tener más que lo necesario en ellas. Nada de tapices, colgaduras, cortinas, etc., que no son sino nidos de microbios.

Cuidar de que en casa no se barra, ni se sacuda el polvo sin regar; debe hacerse toda la limpieza con paños humedecidos para evitar que se espolvoreen los microbios y penetren en nuestros pulmones. Desinfectar con alguna frecuencia todas las habitaciones.

No respiréis nunca aire viciado; es muy peligroso. Buscad siempre que se pueda el contacto del sol y del aire puro y libre, y prolongar su permanencia con ellos.

Exigid que las fábricas, talleres o el cuarto donde se trabaje todo el día, tenga condiciones de ventilación y de higiene.

#### d) LABORES Y EJERCICIOS

Trabajar lo que se pueda sin exceso. El trabajo material o intelectual excesivo agota el organismo predisponiéndolo a la tuberculosis.

El ejercicio moderado y en buenas condiciones de ambiente, es indispensable para la conservación armónica de las funciones orgánicas.

Por último, a la menor sospecha de enfermedad acudid al Médico y su etáos al tratamiento que os imponga, porque la tuberculosis en sus primeros tiempos puede curarse, muy bien y fácilmente, con los medios de que hoy la ciencia dispone.



## Algunas publicaciones del autor

---

- TRATAMIENTO DE URGENCIA EN LAS QUEMADURAS.  
LA DIFTERIA.  
LAS INFECCIONES TETÁNICAS: MODO DE EVITARLAS.  
LA MUERTE REAL Y LA APARENTE (traducida al italiano).  
DIAGNÓSTICO DE LA MUERTE REAL (traducida al italiano).  
EL SARAMPIÓN.  
LA LUCHA ANTI-CANCEROSA.  
EL CALOR Y LAS ENFERMEDADES INFANTILES.  
CONSEJOS PARA LAS MADRES (Cartilla gratuita a toda Madre)  
DECÁLOGO DE LA SALUD.  
LAS AGUAS MEDICINALES.  
HIGIENE INFANTIL.  
LOS SANATORIOS MARÍTIMOS.  
EL KALA-AZAR.  
LAS COLONIAS INFANTILES DE VACACIONES.  
LA TOS FERINA.  
LAS VITAMINAS Y SU IMPORTANCIA.  
LOS MICROBIOS Y LAS INFECCIONES.  
EL TRACOMA.  
LOS RAYOS ULTRA-VIOLETAS.  
LA CURA DE REPOSO.  
LA MEDICACIÓN HIPOFISARIA EN OBSTETRICIA.  
UN CASO DE ENFERMEDAD DE SCHALATTER.  
LAS HEMORRAGIAS Y SU TRATAMIENTO DE URGENCIA.  
LAS FIEBRES TIFOIDEAS Y SU PROFILAXIS.