

EL VERANO Y LOS NIÑOS

La llegada del verano plantea a los padres y a los médicos de niños un problema que no debe resolverse a la ligera; menos hoy, cuando la experiencia ha dictado ciertas reglas que deben ser atendidas. Acérquese la época en que a diario se nos hace la siguiente pregunta: «Doctor, ¿adónde debo llevar mi hijo este verano? ¿Al mar o a la montaña?» Para ser completa la consulta, fáltale el aditamento del balneario. Porque es indudable que éste, con la montaña y el mar, forman esa trinidad alpinotalasocrenoterápica que tanta eficacia tiene en la salud y el desarrollo de los niños.

Ya es mucho, y digno, por tanto, de aplauso, que los padres se preocupen de saber qué es lo más conveniente para sus hijos durante el verano, en vez de seguir esa torpe costumbre de resolver a capricho, por consejo de los amigos o por conveniencia personal, la elección de sitio para pasar las «imperiosas vacaciones del estío». Así se evitarán contratiempos y decepciones y, lo que es peor, daños irreparables, pues la fragilidad del niño se presta mal a probaturas, y las rectificaciones, por llegar a destiempo, son ineficaces. Así, al regreso de la excursión veraniega, no habrá motivo para maldecir de un paraje que se creyó mansión placentera y se ha trocado en potro, cuando no en sepultura. Es, pues, una censurable imprevisión paterna enviar a los hijos a tontas y a locas a cualquier sitio, sin contar con el consejo del médico.

La talasoterapia, la alpinoterapia y la crenoterapia, esto es, el tratamiento por el clima marino, por la altitud o por los balnearios mineromedicinales, deben ser objeto de meditación antes de resolver el destino residencial de los niños en verano, y aun en invierno.

Se dirá que esto sólo reza con los niños enfermos y no con los sanos, que pueden ser enviados, indiferentemente, a cualquier sitio.

Esto no tiene fundamento. El niño, por hallarse en período de crecimiento, sufre cierta inestabilidad biológica, influenciada por las mudanzas que aquél impone y por la condición personal del temperamento o de la constitución, como hoy se dice. Sanos al parecer, sin que se destaque en ellos de un modo ostensible ningún síntoma ni manifestación de enfermedad, por su proximidad al nacimiento, todos los niños están sujetos al influjo de la herencia, al de las inquietudes de la lactancia, a las variaciones del crecimiento, a las de alguna diátesis y a las secuelas que dejan las primeras enfermedades, sean o no infecciosas. Y ante tales contingencias, no es indiferente llevarlos a orillas del mar, que excita su nerviosismo; a la cima de una montaña, que les produce vértigo o desvanecimiento, o a un balneario que altere su metabolismo. Y tampoco es lógico ni humano prescindir de esos aprovechamientos, que son utilísimos para un verano feliz y un invierno tranquilo.

Inspirados en estas consideraciones, vamos a dar algunos consejos que son capaces de resolver ciertas dudas propias de un asunto tan complejo.

En primer lugar, hablemos de los niños sanos, de esos que, por estar libres de indisposiciones y de tendencia especial a las afecciones de pecho, a las del vientre, a las de los nervios, a las de la piel, de los ganglios o de los huesos, pueden ser enviados a cualquier sitio, pues su robustez se impone y triunfa sobre las influencias regionales. En éstos se buscará, de todos modos, el contraste climático: si vive habitualmente en la costa, previa una quincena de baños de mar, con la consiguiente exposición al

sol sobre la arena (cura heliomarina), se le enviará al interior; de preferencia, a un sitio elevado, donde el aire seco, libre de microbios y de partículas salinas, ejerce un poder o estímulo sobre la piel, el sistema nervioso y la nutrición. Las excursiones completarán esta acción. Y no hay que pensar en balneario alguno.

Si, por el contrario, el niño reside habitualmente en el interior, apartado de toda influencia marina, se le enviará a la playa, sometiéndole por un mes o más a la acción combinada de los baños en el mar y de los rayos solares sobre el cuerpo desnudo. Pero se vigilará la duración del baño, porque si éste se prolonga demasiado y si se llega al agotamiento, máxime si se hacen grandes ejercicios de natación, los efectos son contraproducentes. No es fácil determinar de un modo general el tiempo de permanencia en el agua marina; ello se regulará por la resistencia física del niño, por la agitación del mar y la temperatura. De todos modos, cuando se inicie la carne de gallina, se suspenderá inmediatamente el baño. La estancia en la playa no impone restricción alguna, sobre todo en los días serenos y en las horas de sol. Veamos ahora los diversos estados morbosos de los niños en relación con la montaña, el mar y las aguas mineromedicinales. Comoquiera que éstas son tan abundantes en España, no citaré ninguna de ellas por su nombre; tan sólo consignaré su característica. Así, el médico podrá utilizar aquel manantial que más próximo esté a la residencia del niño o de la playa preferida, dentro de la acción especial que se necesite.

Crecimiento y nutrición (convalecencia y raquitismo).—El crecimiento normal y el anormal propio de la convalecencia o del raquitismo es favorablemente modificado por el clima heliomarino, por la talasoterapia. Ya en 1864 dijo Brochard que «la acción tónica de los baños de mar era específica del crecimiento». Durante el verano será indiferente cualquier playa; pero en los meses de invierno, por la benignidad de su temperatura, se preferirá la costa mediterránea a la del Cantábrico.

La convalecencia de diversas enfermedades, las debilidades musculares, la astenia consecutiva a un crecimiento rápido, serán tratadas por el clima marino, usando con prudencia del baño, y con largueza de la atmósfera marina y de la exposición al sol. Este medio es de una acción mioterápica energética. Si hubiere lugar de tratar al niño con alguna agua mineral, se comenzará por el medio marino, para seguir después en el balneario. El raquitismo tiene en el clima marino un remedio natural activo. Es sabido de tiempo inmemorial el influjo que ejerce en las glándulas endocrinas, especialmente en las paratiroides, que regulan el metabolismo del calcio. La hipocalcemia y la hipofosfatemia del raquitismo en evolución se corrigen a orillas del mar rápidamente. Y dada la acción beneficiosa que en esta enfermedad producen las aguas cloruradosódicas, podría comenzarse el tratamiento por una cura en el balneario.

En las anemias y clorosis, una vez utilizados los ferruginos, las fuentes de este género, será muy conveniente pasar una temporada larga en la costa, evitando las playas frías, con lo que mejora considerablemente el estado general y la dismenorrea. De igual modo mejoran mucho los afectos de albuminuria ortostática con la acción heliomarina y los baños de mar calientes.

Escrofulismo.—Es ésta la afección que mejor se cura con el clima heliomarino, y en la que este medio produce los más grandes efectos. El ideal es tener tales enfermos meses y años sometidos a la atmósfera marítima. Diríase que los hospicios marítimos, los sanatorios, han sido creados para este morbo, y que los escrofulosos no debieran ser tratados por otro medio que éste. Enfermitos que se eternizan en las salas hospitalarias o en viviendas lóbregas, formando el peso muerto de crónipitalarias o en viviendas lóbregas, formando el peso muerto de crónipitalarias, a pesar de tópicos, de medicamentos internos y de visitas mélicas, curan casi espontáneamente, sin médico y sin medicamentos, cuando sólo hacen su vida en la playa y refugiarse por la noche en las habitaciones del sanatorio. De todos modos, es preferible comenzar el tratamiento por la estancia en un balneario de aguas cloruradosódicas fuertes, según sea la intensidad del mal, para entrar de lleno en el régimen heliomarino. Cuando haya astenia, anorexia, anemia, se dará un baño de mar corto, de cinco a seis minutos, para estimular el apetito y la hematopoyesis. El escrofulismo con adenitis cerradas en estado de infarto no necesita más que las aguas cloruradosódicas, y el mar después; por breves intervalos, la montaña.

Otra nena bellísima, que juega interesadísima con unas cintas, los piecillos en el lodo, cerca de los cochinitos, que buscan avariciosamente su comida



Escrofulosis y adenitis abiertas.—En esta forma, en que hay supuración de ganglios, con fistulas rebeldes, es preferible alternar la acción del mar con las aguas sulfurosas. Nuestra patria cuenta con balnearios espléndidos, sobre todo uno que reúne esta condición de ser un establecimiento sulfuroso que emerge en el mar.

Escrofulosis y manifestaciones cutáneas.—Se ha dicho que las manifestaciones cutáneas del escrofulismo se agravaban con la estancia en el mar. La experiencia ha demostrado que esto es inexacto. Las dermatosis exudativas, las pruriginosas dependientes de esta diátesis, algunas formas lúpicas, se curan con una larga estancia en el medio marino, sobre todo si a continuación de éste se les lleva a las aguas arsenicales y sulfurosas, que ejercen una acción vedante.

Escrofulosis y osteoartritis graves.—Muchas veces a esta diátesis suele unirse la infección sífilítica, y haya o no supuración y caries, la acción de las aguas cloruradosódicas y sulfurosas se indispensable, porque el azufre ejerce una acción especial sobre el terreno sífilítico y sirve de excelente preparación para el tratamiento específico. En

casos tales se comenzará el tratamiento por algún balneario sódico-sulfuroso, y se continuará después con la vida a orilla del mar y con el uso diario del baño marino.

Escrofulosis y alteraciones respiratorias.—Los niños incluidos en este grupo suelen tener ataques de tos coqueluchoide, rinobronquitis, conatos de asma coincidentes con vegetaciones adenoideas, adenopatía tráqueobronquial y de otras regiones. A veces sufren de insomnios y nervosidad, que se atribuyen a la influencia del mar, siendo así que dependen de alteraciones digestivas independientes del medio marino. En tales enfermos, antes que el tratamiento marino se hará el crenoterápico en esos balnearios de que tan favorecida se halla España, por tener sus aguas esa asociación del ázoe, arsénico, azufre y cloruro de sodio. Y mucho mejor si además de la composición química del agua se dispone de una elevación considerable, que llega en algún caso a 1.636 metros sobre el nivel del mar.

En tales niños, la acción primero del balneario, y después la de mar, son de efectos extraordinarios. Muchos asmáticos se benefician considerablemente. Podrían citarse como excepción, pues no alcanzan alivio, esos sujetos en quienes existe una dermatosis con predominio espasmódico, que suele empeorarse con las emanaciones marinas. En todos los casos de tendencia asmática, salvo en los meses más calurosos, en que se podrá utilizar el mar Cantábrico, se preferirá la costa mediterránea, por ser más templada y adaptarse mejor a las susceptibilidades respiratorias. No obstante, si por necesidades de la estación conviniera invertir el orden, se podría comenzar por la cura marina y seguir con la del balneario, para repetir de nuevo aquélla.

Con estas someras consideraciones podrá el médico práctico aconsejar a los padres cuál debe ser el destino que den a sus hijos para aprovechar bien el tratamiento fisioterápico por medio del mar, de la montaña y del balneario. Y el dispendio que ocasione el verano tendrá la ventaja de ser acertado respecto de la salud de los niños.

PROFESOR MARTINEZ VARGAS
De la Facultad de Medicina de Barcelona



Una nena de nuestro Concurso del niño sano: Mercedes Egúes Lucena, de once meses. Pesa diez kilogramos cuatrocientos gramos, y tiene 74 centímetros. Es de Toledo