

MEDICINA DOMESTICA

CURACION DE LOS ESGUINCES.

Cuando por haber tropezado, caído ó pisado en falso, ó cuando por virtud de algún movimiento brusco se experimenta distensión súbita y violenta de los tendones ó de los ligamentos de una articulación del cuerpo humano, especialmente de las de los brazos ó de las piernas, se da á la distensión el nombre de *esguince*.

Este accidente, por lo general, no ofrece gravedad, pero en cambio resulta molesto y dolorosísimo para la persona que tuvo la desgracia de sufrirlo.

La curación del esguince está al alcance de cualquier familia, sin necesidad de que acuda al auxilio que puede y debe prestar el médico, en todo caso.

Siempre que la región afectada por el accidente sea susceptible de recibir un baño, convendrá—procurando mantenerla en posición horizontal—bañarla con agua fresca, ligeramente alcoholizada. El baño ha de durar, por lo menos, un par de horas, y durante este tiempo es indispensable renovar el agua alcoholizada, tantas cuantas veces se observe que comienza á perder el frío. Se ha de preparar el baño añadiendo una cucharada grande de alcohol por cada litro de agua.

En el caso de que la parte lastimada no se preste á recibir el baño, se practicará la cura aplicando compresas del agua fría alcoholizada, que se cambiarán tan pronto como principien á calentarse. Para las compresas, puede sustituirse ventajosamente el agua alcoholizada con agua blanca, ó sea con solución acuosa de acetato de plomo líquido ó de sal de Saturno en polvo. Esta disolución se despacha en farmacias y droguerías, sin necesidad de receta de médico, y el precio de un litro varía entre quince y veinticinco céntimos. También puede prepararse la disolución en casa, comprando diez céntimos de polvos de agua blanca, y disolviendo la cantidad que cabe en una cuchara pequeña en un litro de agua, hervida y fría.

El agua blanca, lo mismo que los polvos

para hacerla, por contener sales de plomo, son venenosos tomados al interior, y se deben guardar al abrigo de cualquier imprudencia, distracción ó descuido por parte de niños ó de personas inexpertas.

Si el miembro lastimado por la distensión es un pie, se facilitará la curación teniendo durante algunas semanas bien oprimido el tobillo por un vendaje.

Tales son los procedimientos, tan sencillos como prácticos, que se han empleado, y continúan empleándose con resultados excelentes, para la curación de los esguinces.

Sin embargo, recientemente el Dr. Saffray ha proclamado, como remedio soberano contra esta clase de lesiones, el masaje.

Para curar el esguince mediante masajes, hay que untarse las manos con aceite, glicerina, vaselina ú otra sustancia grasa cualquiera, y hay que frotar y apretar la parte hinchada, de abajo á arriba, como para hacer subir el líquido que hincha la articulación.

Al cabo de poco tiempo, el paciente soporta sin gran dolor la presión, que cada vez ha de ser más fuerte y más rápida.

El masaje—según indica el citado doctor—ha de durar por lo menos de veinte á treinta minutos, y ha de renovarse por espacio de ocho á quince días.

Al terminar cada sesión, se envolverá la parte dañada en algodón en rama, y se colocará un vendaje regularmente apretado, desde el extremo de los dedos hasta por encima del sitio lesionado.

Si la distensión fué muy violenta y se nota que el masaje no es suficiente para obtener pronta curación, se le combina con la aplicación de compresas muy frías ó de compresas y baños locales, tan calientes como sea posible.

En cualquier caso, y para evitar la afluencia ó agolpamiento de sangre, ha de mantenerse en posición horizontal el miembro dañado.

En fin, cuando por haberse acudido con retraso al remedio, se declara inflamación en la parte lesionada, se recurre inmediatamente á las compresas de agua fría, y en el momento en que la hinchazón principie á ceder, se alterna diariamente la aplicación de las compresas con el masaje

Como se ve, el procedimiento del Sr. Saffray, sancionado por numerosos y completos éxitos, es recomendabilísimo en atención á su sencillez y economía, y á la facilidad con que en cualquier lugar y momento puede practicarse.

DR. R***

MELANCOLIA.

PARA «EL ARTE MUSICAL.»

Horas de desaliento y de tristeza en que el alma busca la paz y el descanso; momento misterioso en que nos invade la *misanthropía*. Horas de duelo en que nos es molesto el trato de los hombres y sólo pensamos en la muerte. Horas de decepción y de agonía en que la vida es un enigma cuya solución es imposible.

El mundo que atravesamos no es el mundo de la reflexión, sino de ligereza y locura: no comprende la seriedad, ni menos el ensimismamiento del espíritu; pero, á pesar de todo, el sentido íntimo, ó sea la conciencia, no nos abandona.

Esta clase de melancolía la experimenta el mendigo y el rey; la meretriz y el pontífice; el artista y el ignorante; el político y el comerciante, el millonario y el proletario.

Horas tristes é inevitables, que suelen coincidir con mañanas frías y nebulosas, con tardes oscuras y desapacibles: con el entierro que pasa, con el dolor que presenciamos y con los lamentos que oímos; con el fragor del trueno y con la tempestad que se desata; con la contradicción y con la injuria.

Horas de decepción y de tristeza en que el alma busca el descanso y la paz; momento misterioso en que nos invade la *misanthropía*. Horas de duelo en que nos es molesto el trato de los hombres y sólo pensamos en la muerte. Horas de desaliento y de agonía en que la vida es un enigma cuya solución es imposible.

PROSPERO PARAMO RANGEL.

LA DANZA DE LAS HORAS.

Entre las estrellas lejanas que enciende el éter sereno en sus ondas, de las Horas, rauda, la danza se extiende en amplias fantásticas rondas. La danza que tejen las Horas sin cuento, las Horas que siempre danzando, de un péndulo al ritmo fugaz, por el viento, volubles se van alejando. Cual vírgenes bellas que triscan ufanas de Abril sobre el césped florido, es su alma de dulces amores y arcanas promesas, recóndito nido. Por siempre se alejan en rueda cambiante las vírgenes blondas ó brunas, las más de tristeza velado el semblante, riendo felices algunas. Envueltas en leves, diáfanos velos, ceñidas de violas y rosas, se van por el arco triunfal de los cielos su danza tejiendo, armoniosas. Se van en un sueño, suspensas al blando murmullo de ignotas y etéreas cadencias, las vías astrales surcando ingravidas, prontas, aéreas. De allá, cada una me llama y me invita, y el baile siguiendo sin calma, cada una un poco de vida me quita y un poco se lleva de mi alma.

MOISES NUMA CASTELLANOS.



El Sr. Profesor Fabrés y sus discípulos excursionando en busca de modelos.