

# LA FORMACION HIGIENICA PARA LA NUEVA GENERACION

**E**N el artículo sobre Higiene Escolar que apareció en el primer número de esta REVISTA NACIONAL DE EDUCACION, dejamos esbozado un nuevo concepto sobre «enseñanza de la higiene» y hoy queremos ampliar nuestro pensamiento en materia que juzgamos de gran trascendencia para ser considerada por nuestros educadores y por los médicos escolares.

«Higiene individual» es sinónimo de «educación». Según René Sand, la higiene individual es la filosofía del vivir, es aquella norma que se impuso Sancho en la isla de Barataria pasando hambre para conservar su salud, aunque él la llamara un «aguafiestas». El hombre necesita imponerse obligaciones para conservar su salud, crear hábitos saludables. La educación debe lograr su objetivo, que es hacer al hombre feliz, sano, equilibrado, lo que quiere decir: sobrio, ponderado, satisfecho de sí mismo, como base de su contento íntimo y su alegría externa, tanto en lo físico como en lo espiritual.

Hemos de hacer del niño, un niño; del hombre, un hombre viril; de la mujer niña, una niña, y de la adulta, el sumun de la feminidad. La consecuencia de una salud así entendida es el robustecimiento de la familia, la cimentación del hogar, la única posibilidad de una generación prolífica que acreciente la población española en mayor cantidad y mejor calidad de ciudadanos.

El hombre educado debe serlo de tal suerte «que ni el dolor le arredre contra el dictamen de la razón, ni el placer le seduzca contra las exigencias de ese dictamen».

La higiene individual, o sea, la educación, debe dar a conocer todos los medios de lucha contra los peligros y elementos que pueden dañarnos, que pueden poner en riesgo nuestra salud. Debemos

conocer todos los enemigos de la salud para poder luchar contra ellos y vencerlos, desde el germen patógeno micro-biológico hasta el mayor animal enemigo del hombre; desde el más lejano y desconocido peligro, hasta el más próximo y conocido, que es nuestro propio yo, nuestro mayor enemigo. Sin conocernos a nosotros mismos, sin aprender a vencernos, a dominar nuestras pasiones, privarnos de nuestros caprichos, sujetar nuestros impulsos desordenados que dañan nuestro cuerpo y nuestra alma, nunca estaremos educados, nunca haremos una vida higiénica, no habremos vencido al peor enemigo de nuestra salud, que lo llevamos dentro.

De nada serviría sólo conocer lo que nos es peligroso, si no estamos educados para rehuir el peligro, aunque de momento nos ciegue la aparente seducción de un placer engañoso y dañino.

La salud perfecta supone el equilibrio absoluto de todas nuestras funciones. Es la armónica ponderación en el desenvolvimiento y funcionamiento de todo nuestro ser. No hay posibilidad de verdadera salud física sin salud moral; no existe salud psíquica si nuestras funciones psíquicas están en desequilibrio por lo que llamamos desequilibrados a los enfermos mentales. No podemos considerar como modelo de salud al atleta que tiene su aparato muscular en monstruosa desproporción con el resto de sus órganos. Por existir tan frecuentemente en los atletas la desproporción muscular y de aparato respiratorio y circulatorio, enferman tantos de los pulmones y del corazón.

Del conocimiento de esta necesidad de buscar esta armonía fisiológica, nacerá un deseo de lograr nuestro desenvolvimiento en forma conveniente, buscará el atleta el complemento del estudio y del sosiego y el hombre de estudio el ejercicio físico necesario a restablecer un equilibrio funcional que amenazaba romperse.

El concepto espartano higiénico no buscaba en la higiene un logro integral, humano, elevando la consideración y utilización del hombre hasta su último fin espiritual; buscaba sólo el futuro guerrero, el hombre fuerte forjado en los gimnasios para la lucha y la guerra; mataban a los débiles, que hubieran sido, al hacerlos fuertes,

sus genios y sus artistas. Atenas entendió la formación higiénica con más acierto y legó a la Humanidad toda una esplendorosa civilización, en tanto que Esparta murió con su poderío físico, degenerando su raza y sin dejar huellas gloriosas a la Historia.

La aplicación de estos principios a todos los capítulos de la higiene individual hará que vuelva a resplandecer la luz de la verdad en muchas mentes aún torturadas por el veneno de unas falsas ciencias puestas en boga por higienistas y educadores malvados o ignorantes, o ambas cosas a la vez. La eugenesia, la educación física, la llamada educación sexual y otros tantos temas de higiene, algunos de ellos que llegaron a convertirse en verdadera pornografía que envenaba nuestra generación, han de formar en lo sucesivo una higiene española basada en una formación integral de nuestros jóvenes que los haga sanos, alegres, generosos, valientes, capaces hasta de dar no sólo el dolor, sino la vida por una idea grande; viriles, pero castos, en una palabra: sanos de cuerpo y de alma. Nuestras mujeres, bellas, con la belleza verdadera, que es sinónimo de armonía, de salud, feminidad y castidad que supone pudor. Inocentes, pero no ignorantes.

La mujer española tiene que estar formada para ser esposa, para ser madre. El ser madre le obliga a ampliar los conocimientos de higiene que la defienden de la enfermedad con aquéllos que han de defender la salud de sus hijos que son la prolongación de su ser. Antes de ser esposa ya debe conocer todos los peligros que para ella misma y para sus hijos supone la salud de su marido y la castidad de su hogar. Una vez madre conocerá de las exigencias del ser encarnado en ella, y cuando nazca su hijo, las necesidades que el hijo tiene basadas en el alimento del pecho materno; elemento insustituible, obligación de darle el pecho que no puede eludir. De poco serviría el conocimiento de la más científica puericultura si su formación moral la inclina a la comodidad, al placer, a rehuir molestias, a alquilar nodrizas o a suplir sus cuidados y desvelos con niñeras asalariadas.

La formación higiénica de las jóvenes españolas exige no sólo la enseñanza de la puericultura, sino la educación puericultora de la mujer, de la niña. Este es el espíritu de la nueva Ley maternal e in-

fantil del 12 de julio promulgada por nuestro Caudillo y que sienta las bases de una formación higiénica de la nueva generación de madres españolas.

Así entiendo la formación higiénica de la nueva generación, y partiendo de estos principios elevados, encuentro siempre el camino que me conduce a explicar cualquier tema de higiene a mis alumnos, sin perderme nunca en laberintos sin salida, en que tantos se encuentran encerrados, por no buscar la luz de la verdad en la fuente cristalina de la filosofía católica.

Ya véis, Maestros, cómo podéis contribuir a la higiene escolar, sin ser Médicos, y ya comprenderéis, Médicos escolares, todo el campo de acción que os brinda la Escuela para ser educadores sin necesidad de ser Maestros.

Dr. JOAQUIN ESPINOSA

PROFESOR ENCARGADO DE HIGIENE EN LA FACULTAD DE  
MEDICINA DE BARCELONA - INSPECTOR MEDICO ESCOLAR