

EL proverbio antiguo «Un alma sana en un cuerpo sano» refleja el aprecio que los antiguos hacían de la salud y la idea que tenían de la relación que existe entre el bienestar físico y el vigor mental, insinuándonos con ello que la salud es el beneficio temporal más preciado que el ser humano posee.

El poner los medios para conseguirlo, es labor que los higienistas se han preocupado en todo tiempo, *porque la salud del pueblo es la primera ley* y en este sentido todos los legistas han laborado para dar cumplimiento a este axioma.

Nos hallamos en una época de progreso incesante, la lucha por la vida y la intensidad del trabajo, hace que el organismo humano sufra, disminuyendo sus energías vitales y poniendo constantemente en peligro su bienestar físico. Es pues, obligación de todos, procurar que la Sociedad esté constituida por individuos sanos, para que dé el rendimiento máximo a esta misma Sociedad, poniendo al alcance de ellos por medio de una divulgación, el conocimiento de los medios existentes para cuidar con la mayor perfección posible el cuerpo humano.

En un artículo de una revista no es posible exponer todo cuanto sobre el particular se ha dicho, así que, dejando a un lado todo cuanto los higienistas preconizan, voy a hacer un resumen de todos ellos bajo un solo aspecto, que es el de la *moderación* en las costumbres.

Existe una metáfora en la literatura que yo creo es una verdad universal, y es ésta. La moderación es el hilo de seda en que están ensartadas las perlas que forman la cadena de todas las virtudes. ¿No es de observación corriente ver que sin moderación todas las virtudes están destinadas a caer en el fanatismo, confusión o debilidad o bien a ser pisoteadas bajo los pies y privadas de su belleza? Tomemos la virtud de la veracidad. ¿Es ésta una virtud, si no está unida por la moderación a estas otras virtudes el amor y la misericordia?

En el mundo físico como en el moral, todas las virtudes están ensartadas en el mismo hilo de seda: la moderación. La salud es la justicia física que resulta de la practica de las virtudes físicas; es la cadena proliífera.

Todo el mundo anhela el collar inestimable de la salud. Muchos no consiguen obtenerlo, porque no se hacen cargo de que es un tesoro de joyas separadas, cada una de las cuales debe ser lealmente ganada y engarzada cuidadosamente, *en el hilo de seda*.

Es verdad que la salud se hereda a menudo; pero la gran mayoría de las personas descuidan esta preciosa herencia; el hilo se rompe y las perlas se esparcen. Algunas se conservan porque se reconoce su valor, pero otras se arrojan como si no tuvieran ninguno.

Me parece, no obstante, que la mayoría de nosotros perdemos o nunca logramos la verdadera justicia física, principalmente porque hemos buscado algunas de las virtudes físicas a espensas de otras, y hemos desdeñado completamente el hilo brillante que debe unir las a todas.

Algunas personas intentan hallar la salud practicando la sola virtud del ejercicio; creen que andando bastante distancia y bastante de prisa cada día, o manejando poleas o pesos, o practicando la gimnasia sueca, pueden comer cuanto les gusta y cuanto les place, acostarse y dormir caprichosamente sin regular su sueño. Otros son el reverso de esta teoría; creen que todo depende del régimen en la alimentación, descui-

dando el ejercicio físico y mantener de esa manera la salud vigorosa y perfecta.

Muchos van detrás de falsas joyas (tónicos, medicinas y novedades de todas clases) pensando amoldar con ellas su salud; pero tarde o temprano estas falsas piedras se desmigajan o deslustran en sus manos y quedan en nada como premio a sus trabajos erróneos.

El hombre que ensalza una virtud física y omite dar al resto su debida importancia, está haciendo un mal de tanta extensión como su influencia; es realmente un pecador. Como dice Romney en Aurora Leigh: Y tan alto edifica su bondad, que se derrumba por el lado opuesto cometiendo una especie de maldad.

El Apóstol San Pablo dijo: Todo aquél que luce en la palestra, es templado en todas las cosas. Es muy probable que en este pensamiento del gran Apóstol, «*el todas las cosas*» incluía el trabajo y el sueño tanto como la comida y bebida.

¿Quiere tener salud? ¿Quiere llevarse una atmósfera de salud a donde quiera que se vaya? Pues reúna y aprecie todas las virtudes que la naturaleza ha mandado que pertenezcan a éste, todo sagrado y hermoso. Haga ejercicio, no espasmódico ni con exceso, sino con moderación; coma alimento sencillo y sano, no demasiado ni poco, no con demasiada frecuencia ni demasiado raramente, sino con moderación, duerma, no caprichosamente dos o tres horas en una noche y diez la siguiente, sino regularmente y con moderación; lleve vestidos sanos y prendas hechas según el sentido común y moral y con moderación; entréguese al recreo, no largo, ni perezosas vacaciones ni cortas excursiones de placer febril, cuando la salud ha amenazado escaparse, sino excursiones sensatas y saludables, por las cuales se cambie toda corriente de los pensamientos y todo el ser se vigorice. Busque con igual ardor, todas estas alhajas brillantes que tienden a lo recto y justo en materia física. Guarde la belleza y unidad de ellas, conservándolas siempre en aquél *hilo de seda* y se estará en posesión de un tesoro indecible, no solo para uno mismo sino para todos aquellos con cuyas vidas se relaciona.

Séneca dijo: el hombre no muere, se mata. Es verdad que el hombre rara vez alcanza al término completo de su vida, siendo abreviada ésta, por la violación de las leyes de la organización física; ser moderado en el comer y en el beber, es vivir bien y vivir con salud.

El que quiera vivir mucho tiempo, viva templadamente y evite el régimen estimulante y calorífero en todas las órdenes de la vida, porque los bocados succulentos y los placeres desordenados hacen quebrar la mente y acarrear la vejez prematura. Si preguntáis a un anciano que disfrutó de salud y vigor excelentes por el secreto de su vejez, os dirá que todo ello es debido a la moderación en su vida.

Bajo el aspecto moral influye mucho en la conservación de la salud, el ejercicio de las obras de misericordia y una vida templada.

El cultivo de un espíritu de alegría y de las cosas bellas será un gran antiséptico contra la decadencia prematura y el desgaste de la vejez.

Sigamos, pues, estos preceptos que tan someramente expongo en estas cuartillas y si de su lectura consigo que alguno aproveche estos consejos, mi satisfacción será grande y el que los siga llegará a tener una vejez tranquila que con la templanza, sobriedad y dominio de los apetitos y pasiones viciosas, conseguirá el largo y dulce otoño de la vida.

CARLOS ICHASO ASU