

CUIDADOS HIGIENICOS EN LOS TROPICOS

Traducido y resumido de "Sanitation and Hygiene in the Tropics. Travelling, Temporary and "Wildcat" Camps, by W. Dereverux Price. Chief Sanitary Inspector International Group. — **El Centro, Colombia, S. A.** — The Medical Bulletin. Vol. 5. N° 6. Octubre, 1943.

Preliminares.—Estas notas y sugerencias servirán a quienes viajen por las selvas tropicales o tengan que vivir en campamentos y construcciones temporales. Como en todas partes, la clave de la buena salud en los trópicos será el sentido común y la moderación. Sin convertirlo en obsesión, será prudente la cuidadosa vigilancia de la salud y la consulta al médico al primer desorden observado. Sueño suficiente es una necesidad. Gastar reservas de energía, es imprudencia. La deficiencia del sueño disminuye la resistencia a la enfermedad. Por supuesto, también es perjudicial dormir mucho. Ocho horas de sueño en la noche son suficientes. Es preciso cuidar del reposo, eliminando el ruido y la picadura de los insectos.

Viajes.—Con los medios modernos de transporte rápidos, se experimentan cambios súbitos de clima en corto tiempo. Conviene prevenirse contra enfriamientos y exagerada fatiga. Si no se cuenta con alojamiento limpio, es preferible dormir fuera en un automóvil, por ejemplo. Un hotel sucio, una choza infestada de garrapatas y chinches, son grave peligro. Usense polvos o líquidos insecticidas, si es inevitable usar camas sospechosas. Cuando se viaja con un grupo de hombres a pie o a caballo, naturalmente se llevarán equipos y provisiones. Acámpese preferencialmente fuera de los pueblos. Evítense jornadas fatigantes: 25 millas son suficientes a pie en tierras planas.

Calzado.—Es desagradable y dañoso permanecer todo el día con calzado húmedo. El calzado debe estar siempre seco. Usese liberalmente agua y jabón para lavar los pies, en sitios contaminados por parásitos.

Agua.—Nunca emplear agua sin hervir, así aparezca tan limpia como el cristal. Llévase siempre una cantimplora con agua hervida. Puede agregársele una a dos gotas de tintura de yodo, que no altera su sabor. Té o café calientes, son mejores sustitutos para el agua que la cerveza.

Garrapatas. — Frotando con kerosene se quitan fácilmente. Nunca dormir en el suelo, en las chozas. Las garrapatas caseras pican de noche y pueden permanecer largo tiempo sin comer, esperando una buena ocasión.

Alimentos.—La leche solamente tomarla hervida. Si es desecada, hervir el agua por lo menos 15 minutos. Comer únicamente carne buena y desechar la de dudosa calidad. Pelar siempre las frutas.

Campamentos temporales. — Tener presente la provisión de aguas, la orientación, el drenaje, las aguas negras, el acceso de los abastecimientos y actividades industriales.

Aprovisionamiento de agua.—Buscar la más pura fuente. Protegerla de toda contaminación superficial o del subsuelo. Toda actividad del campamento estará alejada del sitio por donde entre la fuente de aprovisionamiento o si se toma de río o de lago, el punto de entrada se pondrá tan lejos como sea posible de las orillas.

Aguas negras.—Siempre que se pueda deben encausarse. Pueden verterse a grandes volúmenes de agua cuando esto no constituya perjuicio, pero preferencialmente hágaseles algún tratamiento purificador antes de su desembocadura.

Drenaje y orientación de las casas.—Es prudente y de sana economía escoger los sitios pensando que un pequeño campamento puede crecer en el futuro.

Cuidados del campamento.—Téngase presente las sinuosidades del terreno para evitar a la larga, criaderos de mosquitos. Rebájense colinas y rellénense cavidades antes de las construcciones definitivas. Ténganse presentes las moscas y las ratas. Toda construcción debe estar prevenida contra tales plagas. Cuídense los desperdicios y basuras. Quémense o entiérrense.

Conclusión.—Edúquese al trabajador. Désele siempre la razón de lo que se hace y de las órdenes que se le imparten. El ejemplo, la justicia escrupulosa y la disciplina estricta, deben brillar en los jefes. En la lucha contra las enfermedades y las plagas, la más ligera debilidad trae fatalmente consecuencias devastadoras.

Rudyard Kiplin resumió un mundo de sabios conocimiento y de experiencia y buen consejo en éstas líneas:

“Keep your bodies clean.

Keep your billets clean.

And, for God's sake, smile”.