

15 Consejos contra el frío

De nada sirve lamentarse contra el frío; es preciso probar y buscar medios para vencerlo. He aquí un gran número de ellos que quizá no conozcáis, y gracias a los cuales soportaréis alegremente las más bajas temperaturas y evitaréis a tiempo los más terribles catarros.

padres os ayudaría a pasar en la gloria una noche un poco fría. Pero tendremos, sin duda, un vino más económico y miel. Un vaso de agua caliente y azucarada con miel aromada con el jugo de un limón es también muy reconfortable *

1.º Si tenéis una estufa eléctrica como medio complementario de calefacción, haced que os coloquen el enchufe al alcance de vuestra cama, de manera que por la mañana no tengáis necesidad de levantaros para encenderla *

2.º Antes de levantarnos poned vuestra circulación en marcha haciendo cinco o seis ejercicios de respiración profunda. Hundid el vientre para espirar a fondo; vuestra resistencia física se acrecentará en extremo *

3.º Unos metros de burlete tapanán todas las rendijas que haya en ventanas y balcones. Con ello disminuiréis en parte el frío que siempre entra por los huecos *

4.º No salgáis nunca sin haber tomado algo caliente y consistente. La buena sopa de nuestros abuelos es una gran productora de calorías que se impone necesariamente cuando nos falta el azúcar *

5.º Haced un corto paseo a pie o en bicicleta; nada tan ideal para el equilibrio físico y moral durante toda la jornada. De nada os servirá el ejercicio violento que podríais hacer encerrando los suelos o esquiendo sobre la madera *

6.º Para tener los pies calientes, llevad dos pares de medias superpuestas o, al menos, el pie de la media (para ello utilizad los de las medias que desecháis), pies que os pondréis debajo de las medias. Llevad zapatos más anchos que en verano, a fin de que los pies no estén apretados ni la circulación de la sangre trabada. Plantillas de papel cortadas todos los días de un periódico y hechas tres o cuatro dobleces, que tiraréis todas las noches, constituyen un antiguo medio clásico que siempre está en actualidad. Si vuestros zapatos son grandes, poned en ellos una plantilla de piel; esto es maravilloso como «comfort». Para dormir, unos «zapatitos» de lana os mantendrán toda la noche los pies calientes *

7.º No salgáis con los cabellos ni el cuello al descubierto, y mucho menos aún si padecéis de la garganta y de los oídos. La moda de los capuchones cerrados por una bufanda que termina anudada al cuello ha resultado una moda ideal para los inviernos rigurosos. Recordad que no hay nada mejor contra el frío que forrar la lana de seda. En bicicleta, el pasamontañas un poco ajustado es completamente indispensable *

8.º No os olvidéis de recurrir a las bebidas ligeramente alcoholizadas y templadas en caso de escalofrío y mal-estar causados por una sensación de frío. Si no exigiera tanto azúcar y el buen vino no estuviera tan caro, el vino caliente de nuestros

14.º Si después de un enfriamiento, o bien sin que haya habido lugar a él, el niño se queja de los oídos, no decid «¡Bab, no tiene importancia!»: tomad la temperatura del pequeño, tenedle en casa y llamad al médico, ya que esto puede ser un principio de otitis y sería peligroso descuidar la observación desde los primeros síntomas *

15.º Y, por último, nada mejor contra el frío que el quitarle importancia; en vez de repetiros constantemente: «¡Qué frío hace!», «¡Estoy helada», deciros mejor: «¡Parece que hoy no hace tanto frío y tengo hasta calor...!» Será éste un ejercicio de autosugestión muy práctico *

9.º Calentad vuestra cama una hora antes de ir a descansar; hacedlo por el medio que sea: con calentador eléctrico, ladrillos refractarios o botellas y bolsas de agua caliente. Pero no los coloquéis, cualquiera que sea el sistema, ni al borde ni en la parte baja de la cama, como suele hacerse. Ponedlo en el centro, bajo las mantas. El calor se propagará por toda la extensión de las sábanas *

10.º Después de vuestra «toilette» de noche, haced un poco de ejercicio rápido para activar la circulación de la sangre antes de ir a dormir *

11.º Tened para el invierno distinta ropa que para el verano. Se puede ser muy deportista, muy valiente, y llevar sin vergüenza alguna camión o pijama de franela, jersey de cama lavable, pantalones de cama, y si la habitación es glacial, incluso un sombrero de noche *

12.º La almohada de plumas es muy caliente para la cabeza. No la despreciéis en invierno. Una manta caliente, por espesa que sea, no igualará nunca a la superposición de una o dos mantas y un edredón de miraguano, pluma o piel *

13.º Si el niño se queja de un picor de garganta o de nariz, no vaciléis en darle con una taza de tisana bien caliente media tableta de aspirina si tiene de ocho a diez años, y una tableta entera si tiene más edad. Hacedle respirar aspirando fuertemente un poco de agua de colonia. Verted a continuación en cada una de las fosas nasales un poco de vaselina mentolada; de esta manera llegaréis a cortar en parte el enfriamiento que se le avecina *

