

La higiene del Maestro

Entre las múltiples cuestiones que plantea la higiene escolar no deja de ser la menos interesante la higiene del Maestro. Si se quiere ir al desarrollo de la medicina escolar en España es necesario atacar á todos los problemas que de ella se planteen, con la suficiente sobriedad y soltura. Todo está por hacer en los momentos actuales; parece, sin embargo, que queremos incorporarnos al resto del mundo, pero aún es muy largo el camino que nos queda por recorrer.

Produce sonrojo cuando se hoja un libro de Higiene escolar en donde se presentan estadísticas de los diferentes países sobre estos problemas, nos encontramos que bajo el nombre de España se imprimen estas palabras: «No es conocida la higiene escolar en este país», y, triste es decirlo, es verdad.

Excepto un ensayo, que se hizo allá por el año 1911, del que fué promotor mi inolvidable tío don Manuel de Tolosa-Latour y su fraternal amigo don Eduardo Masip con un puñado de médicos desinteresados, dispuestos á afrontar esta cruzada, la cual fracasó debido á la intriga y al descontento de unos cuantos; excepto, como digo, este ensayo, no se ha hecho, hasta hace un año, nada y han pasado diecinueve. En la actualidad, y gracias al entusiasmo del Director general de Sanidad, don José Palanca, parece que ésta podrá ponerse en marcha, colocando las primeras jefes de la futura Inspección Médico Escolar en España.

Pero me he distanciado de mi objeto principal al escribir estas líneas y, como ellas van dirigidas á los Maestros, es, por lo tanto, justo que hab'emos de lo que pudiéramos llamar su problema referente á la Higiene escolar.

Los Maestros están expuestos á ciertas enfermedades ó trastornos de la salud, cuya profilaxia les interesa conocer, este problema es doble: de una parte, medidas que protejan al Maestro contra las afecciones que pudiera contraer, bien sea por el contacto con los alumnos, bien por defecto de higiene en los locales (que, es la principal), y de otra parte, la profilaxia propia del Maestro para evitar las enfermedades que pudiéramos llamar profesionales á causa de la frecuencia que, éstas tienen en el cuerpo de enseñanzas y que principalmente son tres: tuberculosis, afecciones laringeas y trastornos del sistema nervioso.

Debián exigirse un mínimo de aptitudes físicas necesarias para los que se dedican á la enseñanza. El mejor medio de proteger al Maestro contra los peligros á los cuales está expuesto por su profesión, es asegurar, ante todo, su estado de salud, suficiente en el momento de su entrada en la profesión, siendo examinados bajo triple punto de vista de la debilidad ó estado físico, enfermedades y predisposiciones morbosas.

Una vez precisados estos extremos y que el Maestro se encuentre en perfecto estado de salud, es necesario ir valientemente á la inspección de locales, condiciones que se reúnan las debidas condiciones higiénicas.

Escuelas hay en las cuales la luminosidad es un mito y en donde alumnos y maestros van poco á poco perdiendo su agudeza visual, otras no reúnen las condiciones precisas de ventilación, en otras existe una cubicación para cuarenta y cinco alumnos y se meten ochenta, nada más que para que se diga que son muchos los niños á los cuales se les da enseñanza, pero sin preocuparse de que aquellos niños no pueden gozar de las condiciones higiénicas precisas y necesarias, convirtiéndose las escuelas, en vez de sitios donde los niños van á aprender á educarse, en almacenes de niños, donde no importa el número que se meten.

Voy á referir un hecho ocurrido en una escuela de las alicantes y en donde por no seguir un criterio fijo y por no consultar debidamente á los médicos escolares y á los arquitectos escolares, un Maestro y varios niños contrajeron un reumatismo agudo. Más allá del término municipal se construyó una Escuela ó se habitó una casa construida en terreno impermeable y sin la debida cimentación ni drenaje de la misma; llegó el tiempo de las lluvias y, como es natural, el agua fué ascendiendo por las paredes hasta la altura de un metro; [por medio de esta humedad se daban las clases] Si se hubiera oído al médico escolar y al arquitecto escolar, si se les hubiera pedido parecer, ¿se hubiera habilitado este piso bajo para Escuela? Ni uno ni otro hubieran consentido la instalación de la escuela en estas condiciones. Es, por lo tanto, preciso y necesario escuelas higiénicas, de las que estamos muy necesitados, é ir rápidamente á la supresión de las escuelas en pisos de alquiler; edificaciones de una planta para las escuelas, emplazadas en jardines que resultarian más económicas que los magníficos grupos escolares, los cuales no resuelven nunca el problema de la higiene.

Otro punto interesante á la higiene del Maestro son las enfermedades; como anteriormente he expuesto sea principalmente tras las que más castigan al Cuerpo de enseñanzas; la tuberculosis, las afecciones laringeas y los trastornos del sistema nervioso.

Para evitarlos es necesario, como he dicho anteriormente, un reconocimiento previo de perfecto estado de salud, una vez dentro del Cuerpo de enseñanzas se impone un reconocimiento semestral á todos los Maestros, para poder evidenciar cualquier trastorno ó agotamiento y proponer el remedio.

¿Cuál es éste? No existe nada más que un procedimiento: retirarlos temporalmente de la enseñanza y darlos los cuidados necesarios para su restablecimiento, hasta que pudieran volver á ocupar sus funciones. Pero en los momentos actuales y según está la miseria, el separar á un Maestro de su clase, es exponer á él y á los suyos á la miseria.

Es por lo que los actuales médicos escolares pidieron al anterior Director general de Primera Enseñanza un decreto en el cual se expusiera taxativamente aquellas condiciones en las cua-

les los Maestros pudieren ser retirados de la enseñanza para su curación, durante un tiempo determinado, sobrado sus haberes y no exponiéndoles al peor posible problema económico; una vez restablecida se reintegraría á sus funciones y se habrían evitado dos males, uno la contaminación de esta Maestra á sus alumnos, y otro el de haber salvado una vida y la de una familia.

En otros países existen las llamadas casas de descanso para el Maestro, en donde se reponen de las fatigas y trabajos ejecutados durante el curso, y subvencionados por el Estado.

En la clase, el Maestro permanece un tiempo prolongado, alrededor de seis horas en las escuelas primarias, sufrida toda la falta de higiene, como son los defectos de luz, de ventilación, el polvo y el calor excesivo, todas estas son causas nocivas que influyen en la salud del Maestro y de los alumnos.

Por una razón bien fácil de comprender, el Maestro tiene que sufrir más la falta de higiene de los locales que los niños, ya que éste se encuentra dedicado toda la vida á esta labor, y, como es natural, el defecto de los locales lo sufrirá doblemente. No hay sino recordar con qué rapidez la atmósfera de las aulas se condensa por el exceso de proporción del ácido carbónico, esta lenta intoxicación, por la absorción de una cantidad exagerada de ácido carbónico y de productos tóxicos que provienen de la espiración pulmonar, juegan un papel importante en la patología profesional de los maestros, siendo necesario atribuir á éste, en una gran parte, la aparición de los accidentes pulmonares y nerviosos.

Las malas condiciones de luminosidad son evidentemente una causa de fatiga, para la visión del Maestro, sobre todo cuando el aula tiene que estar alumbrada con luz artificial, es una nueva causa de fatiga nerviosa que viene á añadirse á las causas de agotamiento.

Las clases muy numerosas y en las cuales, á despecho de las reglas, se acumulan 70 ó 75 niños, son para el Maestro una causa de agotamiento y fatiga, y no solamente por la vigilancia y los esfuerzos que de todas maneras están aumentados en proporción al número de alumnos, sino también por las condiciones de existencia; contrarias á todas las reglas de higiene; en estas clases el aire es rápidamente viciado y cargado de polvo, el ruido es inevitable, y el Maestro, para hacerse entender ó para vigilar á todos los niños, debe de esforzarse constantemente la atención; la visión y la audición.

Es, por lo tanto, preciso que el Maestro observe una profilaxia, y con ella la manera de evitar muchas enfermedades. Durante el recreo, el Maestro queda la mayor parte del tiempo inactivo; en las grandes Escuelas (grupos y escuelas que tienen jardín), un solo Maestro se ocupa de la vigilancia de los niños, durante este tiempo sus colegas quedan en la clase ó se reúnen en cualquier otra parte de la Escuela para trabajar ó hablar. Sería conveniente que el Maestro participara en el juego de sus alumnos; por consecuencia, en los recreos debería dedicarse á los ejercicios corporales que activan los cambios nutritivos y

particularmente los respiratorios, desembalzándose de este manera activando los cambios respiratorios y circulatorios, librándose de los productos nocivos que se acumulan en el organismo durante las horas de clase.

A estas causas múltiples de agotamiento, tanto físico como intelectual, hay que añadir las fatias de higiene de su vida privada. En las grandes ciudades las condiciones de alojamiento son defectuosas, las habitaciones están mal ventiladas, con poca luz y con atmósfera muy confinada, es donde tiene que trabajar en cuestiones extraprofesionales, y que su habere es como Maestro nunca cubren las necesidades.

Referente á la alimentación, y sobre todo á la comida del mediodía, es hecha muy deprisa á causa del poco tiempo de que se dispone, sobre todo si se habita lejos de la escuela. Como todos los sedentarios, los Maestros deben tener cuidado de hacer una rica alimentación de hidratos de carbono, legumbres y frutas frescas.

Los días de descanso y vacaciones deben de ser empleados en el desenvolvimiento de la actividad física que se ha hecho poco á poco defectuosa durante los días de la semana. La vida de campo, los paseos, la natación, etcétera, son recomendados; estos cambios de la vida física serán una de las mejores garantías para conservar la salud.

Y por último, y para terminar, voy á dar algunos consejos sobre la higiene de la voz y evitar su fatiga.

Comenzar á hablar sobre las notas graves para forzar la atención, aunque el que escucha es más sensible á las notas agudas que á las graves, elevar consecutivamente el tono de voz para aumentar más la atención, hablando después sobre las notas agudas que fatigan menos.

Hablar muy despacio, generalmente se habla muy deprisa, es necesario que el auditorio pueda oír y comprender.

Hablar con la cabeza derecha, mirando al auditorio, para que la onda sonora llegue directamente á él.

Cuando se explique alguna lección de cosa y sea necesario leerla, hablar sobre ella es preferible á que la lea.

Cuando se lee, debe procurarse que las ondas sonoras pasen por encima del libro.

Hablar cuando la digestión haya terminado.

Si la garganta está seca, chupar un dulce ó un caramelo que excite la secreción salivar, absteniéndose siempre de la cocaína, cuyo efecto es anestésico y congestivo.

MANUEL DE TOLOSA-LATOUR.
Médico escolar.

CANARIOS

á veinte pesetas uno y á precios convencionales al por mayor

los vende en Alcalá del Júcar,
Marcelino Monedero Martínez

• Lea nuestro próximo número •