



¿Cómo está tu salud?

Vuelves de las vacaciones y te espera un largo invierno de trabajo. ¿Está tu salud en condiciones de resistirlo bien? Estás contenta y, en general, tienes buen apetito: ¿puedes ya con esto decidir que estás «en forma»? Sométete a este pequeño examen, y en caso de que no salgas de él completamente triunfante, acude a tu médico, que pondrá remedio a estos pequeños trastornos. Evitarás de esta manera enfermedades serias o graves, más difíciles de curar después.



### Interroga a tus nervios.

He aquí algunas maneras de estudiar cómo están tus nervios.

1. Siéntate sobre una silla o al borde de tu cama. Cruza las piernas una sobre otra y con una regla da un golpe seco sobre la rodilla que está en el aire y justamente por encima de la rótula. Tu pie dará un salto en el aire. Si el salto es mayor de 30 centímetros, tus nervios están un poco cansados. Pero, sobre todo, cuidado si tu pie no se menea. Puedes tener una grave afección nerviosa.
2. Haz cosquillas con una pluma en la planta del pie hacia la punta. Los dedos se encogerán hacia el interior. Si, por el contrario, se estiran, será una reacción anormal. Este reflejo no existe en los niños hasta después de los seis meses.
3. Coge un vaso lleno de agua. Tenlo en la mano con el brazo completamente estirado durante unos minutos. No debe caerse una sola gota. Si no...
4. De pie, con los ojos cerrados, extiende los brazos en forma de cruz. Después, lentamente, acerca la punta de tus índices hacia el borde de tu nariz. Si los dos dedos se encuentran, enhorabuena. Si no... tu desarreglo nervioso será mayor cuanto más distancia haya quedado entre los dos dedos.



### Interroga a tus oídos.

¿Vuelves instintivamente la cabeza cuando te hablan en el teatro o en el concierto? Sin darte cuenta, esto quiere decir que vas oyendo peor.

Pide a una persona que se aleje de ti unos cuatro metros y que diga una palabra en voz baja, que tú repitirás en voz alta. Tápate un oído y haz la misma prueba una vez de cada lado. Si la prueba no es satisfactoria, consulta al especialista. El teléfono es también en sí una buena prueba si tu oído no es lo que debiera ser.



### Interroga a tus ojos.

¿El blanco de los ojos está algo amarillento? Cuidado con el hígado; puede estar cansado o perezoso.

¿Lees con facilidad un periódico a metro y medio de distancia? Prueba primero con los dos ojos, y después con uno sólo y luego con el otro. Si la prueba no es satisfactoria, no demores la visita al oculista.

Pide a alguien que mezcle cintas verdes, rojas y azules. ¿Distingues unas de las otras? Si las ves todas del mismo color es que sufres de daltonismo y es conveniente que visites a un especialista, si eres aficionada a guiar tu coche.



### Interroga a tu dentadura.

Mastica un poco de azúcar en polvo con los incisivos; si te hace daño, corre al dentista. Necesitas de sus cuidados.

Apoya la uña en el cuello de tus dientes. Si esto te hace saltar es que tu alimentación es demasiado rica en ácidos y que los nervios de tus dientes están sobreexcitados.

### Interroga a tu corazón.

Damos por hecho que sabes tomarte el pulso, pero, de todas maneras, queremos recordarte que es con el índice, y no con el pulgar, con el que hay que tomarlo.

Sube unos cincuenta escalones a una marcha normal o salta veinticinco veces sobre un pie y otras tantas sobre el otro. Cuenta después tus pulsaciones. No deben ser más de veinte que las normales, o sea: el pulso normal es alrededor de setenta y dos pulsaciones por minuto, y después del ejercicio deberías tener unas noventa y dos. Si tuvieras cien, serían demasiadas. Descansa un minuto y medio y vuelve a tomarte el pulso: deberá haber vuelto a la normalidad, o sea, a setenta y dos pulsaciones, y tu respiración debe ser sosegada.

(Continúa en la pág. 50.)



¡Madre!  
¡Esposa!

El seguro de vida representa tu tranquilidad presente y futura, la alegría de tu hogar y el bienestar de tus hijos.

Si tu marido ha pensado asegurarse, ánimalo en este noble propósito; si no lo ha pensado, haz que lea y comprenda esta llamada nuestra.

**I. N. A.**

**SEGUROS SOBRE LA VIDA**

RESERVAS INTEGRAS EN ESPAÑA  
SEIS MIL MILLONES DE RESERVAS EN ITALIA  
LAS POLIZAS ESTAN GARANTIZADAS POR EL ESTADO ITALIANO

**LE ASSICURAZIONI D'ITALIA**  
**SEGUROS DE LOS DEMAS RAMOS**

ENTIDADES ITALIANAS DE SEGUROS  
AGENCIAS GENERALES: BILBAO - VALENCIA - SEVILLA  
y en todas las más importantes capitales de España.

DIRECCION GENERAL  
MADRID: Avenida de José Antonio, 26 - Tels. 21120 - 21128 - 21129  
SUBDIRECCION  
BARCELONA: Paseo de Gracia, 18 - Tels. 18141 - 11451 - 52 - 53.