

En julio de 1971, el cólera hizo su aparición en España. En 1973, Nápoles pagó un pesado tributo a ésta enfermedad. Ante éste azote de otras épocas, Europa pudo conservar la calma; a parte de la vacuna anticólerica, poseía el arma absoluta contra la epidemia: la práctica generalizada de la higiene.

Esta común palabra no significa "asearse" únicamente. Comprende el conjunto de medidas destinadas a mejorar el nivel sanitario de las poblaciones. Es una barrera eficaz contra muchas enfermedades, y constituye también una protección contra las agresiones de la vida moderna. El ruido, la contaminación atmosférica, etc., son capaces a la larga de destruir la salud física y mental.

¿Qué es entonces la higiene? Un asunto individual y colectivo. Individual, pues para beneficiarse de ella todos deben someterse a sus dictados. Colectivo porque no puede salvaguardar a la población sino cuando todos respeten sistemáticamente las normas de salubridad.

Así pues, la salud de todos depende de la disciplina y la buena voluntad de cada cual. Y el nivel sanitario de una población que está en función del cuidado que cada uno tenga en su cuerpo.

No hay salud ni belleza para quienes descuidan su arreglo y aseo cotidiano. La limpieza comienza con el agua y el jabón. Esto se ignoraba hasta hace pocos decenios. Así, los grandes señores y hermosas damas perfumadas y con pelucas empolvadas, estaban en igualdad de condiciones ante una epidemia que las gentes humildes.

La limpieza rigurosa de toda la superficie del cuerpo es evidentemente un factor esencial de salud, dado el papel que la piel desempeña en la labor de eliminación de los productos inútiles o nocivos para la nutrición (polvos, pieles muertas, secreciones sudorales, etc.). Es un principio de higiene elemental que, desdichadamente, está todavía lejos de ser observada por todos de forma impecable, a pe-

sar de esfuerzos de educadores e higienistas. Se han logrado progresos durante los últimos cincuenta años, pero la tarea está lejos aún de su término.

El aseo cuidadoso y cotidiano es la única garantía de salud para la piel. Esto parece una perogrullada. Sin embargo, no todas las personas están aún convencidas de las virtudes del baño o, mejor de la ducha. Esta última deberá tomarse preferentemente tibia enjabonándose y cepillándose rápidamente, el jabón a utilizar tiene que ser neutro, ni demasiado alcalino ni excesivamente árido.

El baño no es tan tónico como la ducha y estimula menos la circulación de la sangre. Una recomendación formal: la temperatura del baño no debe exceder de los 37° C si no se quiere favorecer la dilatación de las venas y la aparición de varices.

La boca y los dientes exige una higiene absoluta, rigurosa y precoz si se quiere evitar los estragos de las caries dental, así como ciertas infecciones bucales pueden dar origen a bronquitis o sinusitis, así como alopecias en el cuero cabelludo. Un peligro grave, pues. Para evitarlo, bien merece la pena el aprendizaje minucioso del empleo del dentífrico y el cepillo, utilizándolos después de las comidas y en especial por la noche al acostarnos.

Cabellos perfectamente cuidados son sanos. Basta con lavarse semanalmente la cabeza con champú. Pero hay que cepillar y limpiar el cabello diariamente. Es esencial.

Ma Angeles Rivas.

**A TODOS  
NUESTROS LECTORES,  
Y COLABORADORES**

**GALATEA**

**DESEA Y AUGURA  
LA MEJOR ENTRADA  
EN EL  
NUEVO 1983**