

demostrado sabios bacteriólogos. Estos son los hechos; y no es que pretendamos al referirlos hacer la apología de la falta de aseo, pero a cada cosa hay que asignarle el valor que en realidad tiene.»

**La infección y el germen específico**

«Una población se hallará indemne de cólera, de tifoidea, y de otras enfermedades si elimina de su ambiente los microbios que son agentes de las mismas. Tampoco será invadida por la peste si las ratas no hallan manera de multiplicarse en las viviendas humanas por ser las pulgas de estos roedores las que inoculan al hombre el microbio de la peste.

»La higiene que no vaya dirigida de una manera especial contra los agentes de las enfermedades que causan mayor número de víctimas, resultará siempre de una eficacia mediocre y muy cara, que durará lo que dure la atención del higienista en sostenerla.»

**Apología de la vacuna-**

**ción**

«Sin negar ninguna de las ventajas que en determinados casos y circunstancias pueda tener la guerra declarada a los micro-organismos patógenos, es preferible la higiene que se basa en el blindaje del individuo contra las enfermedades que ellos ocasionan, por medio de vacunas capaces de dotarle de una inmunidad tal que le hagan invulnerable a las infecciones, permitiéndole convivir impunemente con los microbios más virulentos.»

**La Gran Higiene**

«Los microbios constituyen y constituirán siempre parte integrante del medio en que forzosamente se ha desenvuelto y se desenvolverá la vida de los organismos superiores, sin que el armamento de combate de la más



refinada y costosa higiene, alcance a suprimirlos totalmente. Por esto forzosamente hemos de convivir con los microbios y como siendo un día inofensivos puede a otros resultar nocivos, lo práctico hacedero y económico, es que nos inmicemos contra el daño que puedan causarnos y que convivamos con ellos estableciendo un armisticio lo más duradero posible; en una palabra, que nos adaptemos a ese elemento perturbador que constituye una rueda insustituible en el mecanismo de la vida, tal como se ha desenvuelto en el planeta en que nacimos.»

**La inmunidad específica**

**ca y el deporte**

«El atleta, el sportman, resultan tan pígameos como los demás mortales, cuando han de entrar en lucha contra los microbios patógenos, pues estos no miden la resistencia del adversario por el tono de sus músculos.»

**Un ejemplo de Pequeña**

**Higiene**

«En Framingham (Estados Unidos) población de 16.000 habitantes, la compañía de seguros La Metropolitana, viendo el perjuicio que le irrogaba la tuberculosis, subvencionó el gran experimento de higienización, según las prácticas de la Pequeña Higiene dirigido por el doctor Armstrong y que duró cinco