

# SEXUALIDAD

AÑO II. NUMERO. 6

Precio: 25 céntimos

22 DE AGOSTO 1926



Ayuntamiento de Madrid

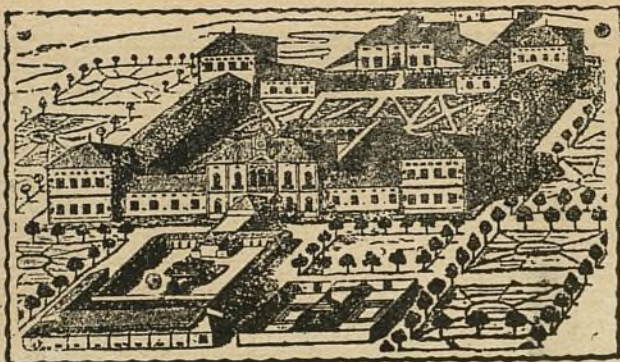


# GRAN BALNEARIO HERVIDEROS DE FUENSANTA

TEMPORADA OFICIAL: del 15 de junio al 31 de agosto. - Teléfono, 192 de Ciudad Real.

A 15 kilómetro estación Ciudad Real. - Automóviles a todos los trenes. - Telégrafo.

Informes a los propietarios: ZARIQUIEGUI. - Arenal, 4. Teléfono 51-99 M.



## Gran Hervidero

Universalmente conocidas por ser las que curan radicalmente las

### Enfermedades de la mujer

ESTERILIDAD. - DESARREGLOS MENSTRUALES. - FLUJOS. - HISTERISMO. - CATARROS DE LA MATRIZ. - HEMORROIDES. - ETCETERA, ETC.

Las aguas minero-medicinales de HERVIDEROS DE FUENSANTA reconocidas como las mejores de Europa por infinidad de eminencias médicas, fueron premiadas en la Exposición Universal de 1878 y en el Concurso Internacional celebrado en Madrid el año 1898.

INTERESANTE: Entre las innumerables reformas llevadas a cabo en este Balneario figura la higienización en los cuartos de pilas, irrigaciones, la instalación de nuevos aparatos conforme a las exigencias de la terapéutica moderna; la aplicación y construcción de parques y jardines; central de luz eléctrica; timbres en todas las habitaciones; salón de fiestas; capilla, etc.

# Antonio Ardid



P'NEUMATICOS

y

accesorios para  
automóviles



Génova, 4.-Madrid



# SEXUALIDAD

REVISTA ILUSTRADA DE HIGIENE SOCIAL

El fin que nos proponemos es la preservación de las enfermedades evitables y el desarrollo de la educación física y moral como salvación a nuestra juventud

Número corriente 25 céntimos.

Se publica los domingos

Número atrasado una peseta.

DIRECTOR

DR. NAVARRO FERNANDEZ

REDACCION Y ADMINISTRACION

Alcalá, 53.—MADRID

Teléfono, 27-61 M.

PRECIOS DE SUSCRIPCION

Trimestre.....	3 pesetas
Semestre.....	6 »
Año.....	10 »

## Ansia de cultura y progreso

El Gobierno, en un rasgo plausible que le enaltece, está dedicando su atención preferente al problema de la enseñanza, y en verdad que ninguno de cuantos afligen a España está tan necesitado de una fórmula práctica encaminada a su pronta y total resolución.

El analfabetismo es el estigma más degradante que puede caer sobre un pueblo, y comprendiéndolo así, todas las naciones se han esforzado en combatirlo. Ningún momento más adecuado que el actual para emprender esta labor en España, debido a que se respira un ambiente sediento de cultura y progreso en todas sus esferas, y principalmente en la prole ariá, que es la más necesitada. Este ambiente debe aprovecharse ya que es el elemento principal para que germine la semilla y pueda surgir a su impulso, como el ave feniz, una España nueva, grande, fuerte y poderosa de cuerpo y espíritu.

El desarrollo cultural de un pueblo en razón directa con las demás fuentes de la vida. Cuando todos los hombres sean cultos, se habrán resuelto todos los problemas; se cumplirán todos los deberes, respetándose todos los derechos. Basta volver la mirada hacia la Historia y vemos

que en aquellas épocas en que el arte y las letras llegaron a las cúspides más elevadas no le fueron en zaga la industria y el comercio, sino que, por el contrario, rivalizaron en esplendor y grandeza.

Deben, por lo tanto, los Poderes públicos, afrontar este problema con una alteza de miras ampliamente democrática, facilitando por todos los medios posibles el acceso a los Centros docentes, dando facilidades, concediendo subsidios a quienes su situación económica los impide cultivar sus cualidades intelectuales, perdiéndose así en el torbellino de la vida la cristalización de muchos genios que darían al mundo días de inmortal gloria.

Todos sabemos que en la evolución natural de la vida hemos ido desechando por inútiles cosas que antes considerábamos como indispensables, y donde con mayor fuerza se ha desarrollado esta evolución ha sido en el mundo de las ideas. Nuestras pasadas generaciones procuraron estar capacitadas para triunfar en los campos de batalla, y, sin embargo, la actual, prefiere vencer en las lides de la inteligencia; brilla más por ser la cuna de Pascal, Descartes y Víctor Hugo, que por ser patria de Napoleón; y se admira a Alemania por



tener hijos como Goethe, Kepler, Wágner y Beethoven, no por haber salido de su seno Guillermo II.

La buena orientación del Gobierno nos priva marcarle caminos, pero me permito lanzar por si su eco tuviese cariñosa acogida, algunas observaciones.

¿Por qué lo mismo que existen Instituciones que acogen a los necesitados del cuerpo, no las hay para acoger a los necesitados del espíritu? No sólo de pan se alimenta el hombre, dijo el Maestro.

¿Por qué, sólo pueden cursar carreras y cultivar su inteligencia los favorecidos por la fortuna?

Estos son quizá los dos puntos vitales del problema a resolver. No consintamos que se pierdan tantas energías ni tantas inteligencias en la obscuridad.

Créense amplias Universidades donde triunfe el talento y penetre la luz, y así cada uno ocupará en la sociedad el puesto que le corresponde. Enséñese en ellas y háganse respetar mutuamente todos los

principios por atrevidos que sean, y no olvidemos que el hijo de Dios vino a redimir a la Humanidad y le crucificaron. No desprestigiamos o crucifiquemos hoy a quien vamos a reverenciar o adorar mañana. No incurramos, sin querer, en tan grande responsabilidad, poniendo vallas al progreso, y recordemos que las figuras cumbres de la Humanidad fueron víctimas de la ignorancia y prejuicios sociales de su época. Una vez se le obliga a beber la cicuta, como a Sócrates; otra a adjuar de sus principios que hoy rigen el mundo como a Galileo, y en casi todos los casos se los persigue y aleja de su patria.

Empero, sus figuras adquieren cada día más relieve, y la Humanidad entera, agradecida, se postra a sus plantas, y con gran recogimiento, en mística y sentida oración lanzan al aire, hendiendo el espacio y remontándose hasta el infinito las plegarias quejumbrosas compensadoras de tanta injusticia.

Antonio Linage

Harina de VITA-  
INAS LLOPIS,  
de sabor agra-  
dable.

“NATEL”

Tolerado perfecta-  
mente incluso por  
los organismos  
más delicados.

PARA

NIÑOS Y ANCIANOS

**ADOPTADO** en la INCLUSA y ASILO DE SANTA CRISTINA, de  
adrid.—INCLUS A, de Barcelona.—HOSPITALES, etc., etc. por  
sus excelentes resu tados.

Labor torios A. LLOP S.-Rosales, 8 y 12.-Madrid



# Higiene social

## EL PUDOR

El pudor, considerado desde el punto de vista esencialmente sexual, se manifiesta indistintamente en los dos sexos.

La creencia vulgar y equivocada de que el pudor es una característica de feminidad se basa, sin duda, en la observación de que el recato femenino es más visible, abarca todas las manifestaciones sexuales, en tanto que en el hombre es más oculto, más limitado, aunque acaso más intenso, dentro de su limitación.

Voy a ocuparme en este artículo expresamente del pudor femenino, como representación más genuina de su carácter sexual.

Dado que influyen poderosamente razones de educación en la existencia del pudor, no se puede decir que éste es un producto directo, natural e instintivo de las actividades sexuales, aunque es evidente que tiene una marcada relación con ellas, puesto que el pudor aparece con el impulso sexual.

La periodicidad sexual femenina nos induce a suponer que aquí tuvo su raíz el primer sentimiento de pudor en la mujer.

Lo innegable es que, dentro de la actual civilización, el pudor femenino constituye un encanto, y no un encanto más, sino un encanto trascendental, básico, necesario, pues como dice Havelock Ellis: «La mujer que carece de pudor, carece también de atractivo sexual para el hombre normal».

El pudor femenino, esa pasividad pudorosa de la mujer, es un incentivo para la actividad sexual masculina. Montaigne escribe: «Cuál es la finalidad de ese pudor virginal, de esa fría calma, de ese severo continente, de esa pretensión de ignorar cosas que comprenden mejor que nosotros que las enseñamos, como no sea para acrecentar en nosotros el deseo de conquistar, de doblegar y de pisotear con nuestros apetitos todas esas ce-

remonias y esos obstáculos?» En esa pregunta se puede decir que está encerrada toda la psicología del pudor femenino.

Teniendo en cuenta que la timidez «es una conciencia prematura del sexo» (Restif de la Bretonne), concluye este autor afirmando que la mujer es tanto más sexual, cuanto más pudorosa es.

A esta misma conclusión llegamos por diferentes razonamientos. La mujer más sexual necesita contener más sus deseos y, por tanto, su pudor es más intenso. Y recíprocamente. Cuando los deseos faltan (el niño) (1), o están satisfechos o aletargados (la prostituta), el pudor está disminuido o no existe. En ambos casos se llega a la conclusión, con Restif de la Bretonne, de que a mayor pudor mayor sexualidad.

El pudor no se debe, como creen algunos autores, a la influencia del vestido, por cuanto en algunas razas salvajes que viven desnudas se encuentra bien definido el sentimiento del pudor. Este es la resultante de diversas causas fisiológicas, anatómicas, psicológicas, sexuales y aun ocasionales.

El pudor, que en un principio quizás fue debido a sensaciones de repugnancia, ha llegado a constituir, a través de la evolución, un poderoso atractivo sexual; y hoy puede decirse que es el perfume del amor; y la mujer se adorna con él porque sabe que un pudor moderado, exalta, estimula, excita y enardece la virilidad del hombre, contribuyendo de este modo a la difusión de la raza.

También Stendhal reconoce lo que hay de noble en el pudor cuando dice: «El pudor es lo que le presta al amor el auxilio de la imaginación, y, al hacerlo así, le da vida». Aunque más adelante añade esta observación un

(1) Me refiero a los deseos, tal como están constituidos en el adulto; con conocimiento de la existencia del sexo contrario.



poco amarga: «El peligro del pudor es que conduce constantemente a la falsedad».

De buena gana intentaría yo analizar esta falsedad...; pero temo perderme en el inextricable laberinto de la psicología femenina. ¡Qué bien nos hablaría una mujer acerca de esta falsedad!

16-8-26.

E. Gómez Sebastián

## CRONICAS VERANIEGAS

# ¡Realidad triste!

Al ilustre y benemérito, doctor Navarro Fernández, amante de los niños desvalidos.

Llevamos seis días en la capital de Guipúzcoa, San Sebastián. Punto de reunión de lo más «chico», durante la canícula. La noche extiende su enlutado manto; quiere morir... está en la agonía. Acaba de terminar la tormenta y las calles vuelven a verse muy concurridas. Los «autos», pasan veloces, salpicando el líquido que las nubes habían derramado sobre la soñadora ciudad. Los escaparates de los grandes comercios de joyas, modas, etc., se llenan de público femenino, eligiendo con sus furtivas miradas, esta barreta de gemas, de zafiros profundos, divinos de misterio y de atracción y de rubíes como gotas de sangre caídas de labios rojos; estos otros diamantes simulando mazorcas de maíz... aquel corpiño «bolero» de mallas de oro, estilo Luis XV... Una francesa de cerebro achampanado mírase al reflejo de un lindo escaparate.

Vagamos por la Avenida de la Libertad, y nos acordamos de los bulevares de París. ¡Tal es el parecido! En los arbolados andenes de este paseo, una alegre muchedumbre mujeril, pasea luciendo sus cabezas rapadas, que parecen chicos del asilo. Una de las mamás, presume con su pelo cortado a lo «garcón», y claro está, no sabemos ciertamente a quien dirigir nuestros piropos, pues la mamá es fácilmente confundible con una de sus más angelicales hijas. ¡No en balde son esclavas de la

moda! Subiendo por la Avenida de la Libertad, llegamos al paseo de la Zurriola, en cuyos frondosos jardines, y en el mismo cénit, contemplamos la estatua del almirante Oquendo; y cual no sería nuestra sorpresa, al ver casi al pie de la misma, a un niño que llorando se esforzaba en no ser oído por nosotros. Acudimos solícitos a él, con el objeto de interrogarle, amén de prodigarle consuelos morales y algún auxilio material. Miramos atentamente y en un montón de trapos y papeles se encontraba la pobre criatura, revolviéndose, al parecer, en un mar de agudísimos dolores. Aparentaba tener unos doce años.

—¿Por qué estás aquí, criatura?—interrumpimos.

El inocente niño no respondía, sin embargo volvió su demacrado rostro hacia nosotros.

—¿Qué hacer aquí?—volvimos a insistir.

—¡Señor no cuente a nadie que me escondo en este sitio!

—¿Y tu madre, dónde se encuentra?

—¡Ah, señor, mi madre...! ¿Qué significa eso? ¡Demasiado acariciadora es esa frase para mí! Tuve madre; una maíta muy guapa, que llevaba un manto negro... muy negro; una toquita dura y blanca en la cabeza, y un crucifijo en el pecho. ¡Pero esa maíta, señor, no era la mía. ¡Era una monja! La mía dicen que está allá arriba... en el cielo, donde ahora mismo brillan aquellas estrellas. ¡Mire! ¿no las ve?... ¡Pues allí se encuentra!

—¿Y tu padre?

—Por favor, señor, no diga a mi padre que estoy aquí. Exclamó llorando el pobre niño. En seguida se incorporó un poco y abriendo su sucia y rota camisa, nos señaló diciendo: ¡Mire! Miramos absortos su cuerpecito raquítico, y la indignación inundó nuestras almas. Se hallaba su pecho lleno de gran número de equimosis.

Preguntámosle:

—Dinos, niño, ¿quién te ha martirizado tan cruelmente?

—¡Mi padre!—respondió con voz casi imperceptible.

—¿Y qué causas fueron las que han motivado esos golpes?



—¡Esta tarde se embriagó mi padre, y cuando llegué a casa con el importe de las limosnas, me pegó, porque había recogido solo «seis» reales, y quería obligarme a que fuera a robar, y como me negué a ello, me pegó y me echó de casa!

—¿Y tú has robado alguna vez?

—¡Sí, señor!

—¿Y ahora, porque no vuelves a hacerlo?

¡Señor, porque he ido a una escuela, y en ella he oído que no se debe robar, y desde entonces no quiero continuar siendo un!...

Antes de terminar la frase, encogió su cabecita rubia entre sus plácidas piernas y no tuvieron contestación nuestras nuevas preguntas. Su cuerpo estaba sumido en una convulsión. Sus ojos parecidos a estrellas, volvían nuevamente a humedecerse. Su cuerpecito vibra, cruje, sueña, delira, calla... parece una campana sin badajo. ¡Se ha quedado dormido! ¡Pobrecito! Sin duda el cansancio, la fatiga, el hambre, le han hecho adormecerse.

Entonces nosotros le abandonamos unos momentos y fuimos en busca de algún refrigerio con que llenar su exhausto estómago. Cuando volvimos, el niño no estaba. Miramos por todo aquel contorno y la suerte nos fué adversa. ¡No lo encontramos! Sin duda el padre salvaje aprovechó nuestra ausencia, cogiendo a su hijito y haciendo de él—por último—un mártir... ¡Pobre angelito!

Llegamos a la Alameda, ancha avenida, parecida a la de la Libertad, con el pensamiento fijo en la «realidad triste». En el centro de la Alameda, una banda militar lanza al espacio las rítmicas danzas «Noruegas de Grieg. Unos niños de la misma edad que el otro corren, saltan y juegan por entre los añosos árboles, siempre bajo la custodia de sus madres y criadas.

Un poeta de chambergó negro y chalina beccqueriana, pasea meditabundo por nuestra vera. Un racimo de muchachas guapas, de labios «pintés d'un rouge écarlate», riñense de él, lanzando carcajadas como repiques de campana. Un desgraciado, altivo y poético como don Quijote, anuncia con su cuerpo un nuevo reclamo. Un cie-

go... otro ciego... muchos ciegos, nos suplican una limosna con una humildad propia de Booz. La mujer que vende agua nos prepara un azucarillo, que absorbemos raudamente, para calmar la agoviante sed, y al instante nos recogemos al «hotel» con el fin de preparar las maletas para al día siguiente ir en busca de Madrid.

La imagen de aquel niño no se separó de nuestra mente en toda la noche. Soñamos con él. Se nos mostraba en los ojos, como al pastor bohemio Kroco, la sílfide que luego concibió a Libusa; como al Patriarca, los ángeles en el valle de Mambré.

Ramiro Gómez Fernández

(De la «Voz de la Verdad», de Lugo, del día 4 de agosto de 1926).

## De los sentimientos

De sentimientos sensoriales está poblado el mundo de la humanidad, pues cada reacción sensible al poner en acción un instinto se acompaña de la tonalidad correspondiente; pero los mecanismos cognoscitivos que hemos estudiado de pensamiento y entendimiento se acompañan de otros más elaborados y perfectos que con el juicio de sentimientos intelectuales por ser lógicos, guardan relación con la inteligencia y son susceptibles de una educación mental práctica y fructífera. Desde la emoción más íntima (en relación según hoy se estima con secreciones glandulares) que orienta nuestra atención hacia las impresiones, hasta el más delicado sentimiento de amor ideal, son tributarios de estímulos llegados a nuestro espíritu, que al despertar los estados de conciencia que hemos estudiado, originan una tonalidad sentimental en relación con los diferentes grados de la función anímica. La indiscutible solidaridad con que se enlazan las funciones de la mente se afirman más con la aparición del **sentimiento**, que, guardando conexión con las ideas refuerzan eficazmente esta relación de nuestra vida psíquica.

En todas las relaciones que establece nuestro espíritu con los objetos para conocerlos por haberlos sentido, se deriva la más fundamental de las ideas de nuestro



yo, cuando estas impresiones estimulan nuestra conciencia con una tonalidad afectiva de relación que nos informa de lo grato o molesto, y que unimos en íntimo lazo con la manifestación volitiva de alegría o tristeza para informar las particularidades de nuestro carácter; de manera tanto más íntima cuanto más lúcida sea nuestra conciencia, más pueda participar ésta de todas las cualidades del objeto sentido, mayor sea la identidad de esta relación sustentada siempre en una normal racionalidad de la vida psíquica; para que una vez que el interés emocional dirija nuestra atención, la adhesión íntima de las sensaciones con las ideas se establezcan para crear el **sentimiento** y los conduzca más fielmente hacia la conciencia reflexiva. Es, pues, el **sentimiento**, una relación total entre el objeto conocido y su posición afectiva; y esta relación hallándose aquilatada con la perfección de las ideas, establece con ellas una proporcionalidad tan directa, que la exquisitez sentimental depende por más de un concepto de la lucidez cognoscitiva y entendimiento reflexivo, pues en **manera** alguna nos es dado sentir lo desconocido ni mucho menos crear lazos afectivos precursores a la existencia de ideas valoradas y contrastadas por nuestra conciencia, pues tan pronto entronicemos anticipándolo un sentimiento, por natural que éste sea, verdrían estados pasionales a desnudarlos de toda su pureza y valor afectivo.

Claramente podemos darnos cuenta en virtud de esta relación, que **el sentimiento**, teniendo su cuna en los atributos sensibles de nuestra inteligencia y en la facultad reflexiva de nuestro espíritu, es cualidad afectiva ligada a nuestro entendimiento unido como éste a nuestra memoria, y prisionero, en cierto modo, de nuestra voluntad; pues en perturbaciones de estas cualidades se sustenta el delirio y perturbación de los afectos, que con más frecuencia, quizá que ninguna otra cualidad psíquica, vemos en los enfermos de la mente.

Dentro de la actividad natural permanente y espontánea que integra la característica de nuestros **sentimientos elaborados**, de la reacción voluntaria que pone-

mos a prueba con el interés, para la mayor apropiación sensible, dependerá la mutable o permanente asimilación de ideas sentimentales; y la fijeza de estos sentimientos llegará a elevarse a fatales pasiones si la voluntad no interviene encauzándolos prudentemente y en tiempo oportuno. Por esto es por lo que los sentimientos en relación con la racionalidad de nuestro entender, al ser tributarios de la voluntad reflexiva, son en todo momento educables.

Como complemento de este ligero estudio de psicogénesis, dedicaremos unas palabras al estudio del **carácter**, que al fin y al cabo no representa más que una síntesis ostensible de las facultades que venimos estudiando. Definido por Ribot con un criterio positivo, es el carácter la expresión psicológica del organismo, y sin negar, como lo venimos haciendo en este trabajo, la participación del cuerpo en los fenómenos anímicos, el carácter representa en cada individuo la manifestación externa de la suma algebraica de sus cualidades psicofísicas. En efecto; siendo el carácter tan individual como la fisonomía, que compuesta de iguales parte sólo la armonía del conjunto lo avalora y particulariza, la manifestación en que se nos ofrece en cada sujeto, respondiendo al modo de ser de su mecanismo mental, donde al lado de factores que se suman hay algunos que se restan en sus intrincadas combinaciones, predominando al fin uno o varios en la esencia del carácter. Así, por ejemplo: el sujeto de predominio emocional puede ofrecer un carácter impulsivo de manifiesta pasión con su conducta, con frecuencia orgullosa; el hipernésico ofrecerá una imaginación reproductora, el idealista vivirá un mundo de fantasías, el reflexivo mental, aquilatador de sensaciones, subordinará sus actos a calculadas medidas; el sentimental deprimido solventará sus actividades en medio de tristezas; el concentrado vivirá en éxtasis, y cada uno caracterizará de manera especial su vida, con arreglo a la cualidad peculiar de su fisonomía espiritual, subordinada al campo de su conciencia y a la acción de su voluntad, que es la que en último término deja libre o freña reglamentariamente nuestras tendencias,



valorando una determinación cuantitativa individual, que, dando temple al espíritu, subordina los actos a las circunstancias por el que se manifiesta el **temperamento** propio de cada sujeto.

José de Salas y Vaca

#### VULGARIZACIONES CIENTÍFICAS

### Los microbios y las infecciones

Constantemente se habla y se oye hablar de los *microbios* y las infecciones que producen ignorándose la mayor parte de las veces quiénes son estos seres que constantemente se encuentran amenazando nuestra existencia cómo entran en nuestro organismo y cómo se apresta éste a la defensa de la invasión microbiana. El dárselo a conocer a nuestros lectores de **SEXUALIDAD** va a ser el objeto de este artículo.

Los microbios son seres pequeñísimos. Sólo visibles al microscopio, los cuales unas veces diminutos animales, de menor tamaño que las células, como sucede con los microbios del paludismo, enfermedad del sueño, etc., y otras veces son seres pertenecientes al reino vegetal, *bacteria* que dan origen a muchas enfermedades como la tisis o tuberculosis, tifus, cólera, pulmonía, etc. La palabra *bacteria* significa bastoncillo por ser la forma más frecuente que suelen adoptar estos microbios. Si son de forma alargada, se llaman bacilos, si redondeada, cocos, y si tienen forma ondulada, espirilos. Las bacterias viven a expensas de las sustancias que se hallan en el medio en que viven, que suele ser en el agua, respiran también y segregan productos de desasimilación que según las especies pueden ser de dos clases; unas favorables al organismo (como los fermentos) y otras, sustancias muy tóxicas. Necesitan para vivir cierto grado de calor y relativo reposo, necesitando unas aire (aerobias) y otras no (anaerobia), y otras en cambio viven con él y sin él, pues le es indiferente. La mayor parte de ellas prefieren la obscuridad y aborrecen la luz, pudiendo reproducirse algunas en condiciones adecuadas cada veinte minutos para lo que se parten, de ahí que

un número insignificante de bacterias malignas puede ocasionar en buen tiempo grandes trastornos en el organismo.

Los microbios son abundantísimos en la naturaleza, en todas partes existen todos; todos los seres y objetos los contienen. El aire mismo está lleno de numerosas bacterias, variando la pureza de este gas según los lugares,—así en los Hospitales se han llegado a contar 16.000 por metro cúbico, disminuyendo en cambio en los aires del mar y de los pinares, que son los que reúnen mayores condiciones de salubridad. En la tierra, en especial, en las capas superficiales abundan extraordinariamente, siendo mayores la existencia en unos sitios que en otros, en la tierra de los cementerios, por ejemplo, se han hallado 29.000.000 por centímetro cúbico, disminuyendo dicha cantidad notablemente a medida que se va profundizando. En las tierras laborables, en los lavaderos, en las aguas de las alcantarillas, y en la misma agua potable, **abunda también**, llegando a contener ésta, hasta unas 1.000 bacterias por centímetro cúbico, y a veces más, debiendo advertirse que todas son inofensivas, pues bastaba que hubiese unas pocas nocivas, para que fuese insalubre el agua. La misma piel de nuestro cuerpo está constante y normalmente sembrado de microbios y cualquier herida que se produzca en ella, puede ocasionar la penetración de los mismos en nuestro organismo y la subsiguiente infección.

Las bacterias, no solamente realizan una transformación de los medios en que se desarrollan con objeto de proporcionarse elementos para su nutrición, sino que producen además, unas veces por verdadera secreción y otras por destrucción de su propia materia, sustancias químicas capaces de ejercer una acción tóxica. Con el nombre general de *toxinas* se estudian todos los agentes químicos elaborados por las bacterias que son capaces de producir efectos de envenenamiento en los hombres y en los animales. No todas las bacterias puede decirse que tengan secreciones tóxicas: elaboración de venenos que se eliminan sin perturbación de la vida bacteriana. De aquí que muchos bacteriólogos entre ellos Much, dividan todas las bacterias patógenas en dos grandes grupos: el de las bacterias tóxicas o productoras de toxinas y el de



las bacterias endotoxímicas que no segregan estas sustancias químicas pero que actúa por los venenos que forman parte de la materia constitutiva del cuerpo bacteriano.

Entre las primeras tenemos, por ejemplo, el tétanos y la difteria y entre las segundas, son muchos estreptococos. Existe además un tipo mixto de bacterias que segregan toxinas y actúa además por sus endotoxinas.

Numerosas son las causas que pone nuestro cuerpo a merced de los microbios. Un vaso de agua, una taza, un plato, un cubierto, por ejemplo, podrá aparecer a nuestra vista completamente limpio, pero el agua con que se lavaron, el paño que les secó, los objetos con que estuvieron en contacto, etc., le pueden aportar microbios en abundancia. De aquí la facilidad con que los microbios pueden invadir nuestro organismo y contagiarnos, siendo el contagio de dos clases: directo, de persona a persona, o indirecto, por ropas, utensilios, objetos, deyecciones, etc.

Los vehículos de las enfermedades infecciosas son las sustancias o seres que están en más intensa relación con el hombre. Así el cólera puede transmitirse por el agua, o por el contagio de las materias fecales o vestidos de los coléricos, el tifus por el agua, ostras, verduras, la tuberculosis por la leche de vaca, la fiebre de Malta por la de cabra, etc. Los animales suelen transmitir también numerosas enfermedades, el perro y el gato pueden transmitir la rabia, el mosquito el paludismo y la fiebre amarilla, la mosca el carbunco o fístula maligna, las ratas y las pulgas la peste bubónica, etc. Por el aire, como agente transmisor, pueden transmitirse al hombre la difteria, la gripe, la viruela, la tuberculosis, etc. Cuando estas infecciones atacan a gran número de personas rápidamente se originan las *epidemias*, las cuales, incluso pueden ser transportadas de países remotos, como muchas veces ha sucedido y sucede, y en cambio hay otras enfermedades, que como la tuberculosis, fiebre tifoidea, etc., hacen estragos año tras año y están habitualmente extendidas entre nosotros: son las *endemias*.

¿Cómo se defiende nuestro organismo de las invasiones microbianas? De un modo sencillísimo. Nuestro organismo tiene defensas naturales contra estos seres. En la boca, por

**E**jemplo anidan normalmente muchos millares de bacterias pertenecientes a más de 100 especies distintas, algunas muy nocivas, como las de la pulmonía, tuberculosis, etc., y se cree que el moco nasal y algunas glándulas segregan sustancias que impiden penetren hacia el interior. Cuando estas defensas orgánicas disminuyen en potencia o el microbio aumenta su malignidad o virulencia se produce la invasión y viene la infección. Los leucocitos de la sangre establecen lucha con ellos, los aprisionan y destruyen en gran número. Cuando las toximas segregadas por los microbios llegan a la sangre, determinan la aparición de sustancias contrarias las *autotoxinas*, sustancias que destruyen las bacterias de la misma especie, las cuales si bien no tienen acción sobre los microbios que en aquel momento invaden el organismo, tienen gran poder sobre los que penetran en lo sucesivo. Se habrán notado desde antiguo que las personas que habían padecido ciertas enfermedades (viruela, sarampión, etc.), no volvían a ser atacadas de nuevo por estas dolencias y se suponía que aquellas enfermedades otorgaban un grado de inmunidad a aquel sujeto; de ahí que se inventara hacer pasar al individuo estas enfermedades atenuadas, con el fin de conferirle esta inmunidad, inoculándole o el microbio productor de la enfermedad atenuado o muerto o las toxinas con el fin de que se formaran en la sangre las *autoxinas* correspondientes que obraran destruyendo los microbios de esta clase que penetrasen en el organismo. Fundadas en esta experiencia se han obtenido los sueros y vacunas que tan maravillosos resultados producen en la profilaxis y tratamiento de numerosas enfermedades.

También podemos aislar el organismo de todo germen nocivo, para evitar la infección, así como todos los objetivos, esto es aseptizando cuanto le rodee. En esto se basa la cirugía moderna para impedir complicaciones infectivas post-operatorias. Para ello se esteriliza todo cuanto interviene en las operaciones (instrumentos, gasas), sometiéndolos a temperaturas de 120 a 130 grados, en calderas herméticamente cerradas, llamadas *autoclaves*. Cuando la asepsia no es suficiente por haberse presentado infecciones se recurre a la *antisepsia* para destruir los microbios, lo



cual se logra mediante la solución del sublimado corrosivo al 1 por 1.000, ácido fénico al 3 por 1.000, permanganato potásico al 1 por 1.000, líquido de Dakin, agua oxigenada, lisol lisoformo, etc.

El sol, la luz, la desecación, el calor son también destructores de microbios, siendo sobre todo el sol el destructor por excelencia, con razón dice el proverbio que *donde no entra el sol entra el médico*.

Con vida higiénica, no disminuyendo las defensas de nuestro cuerpo, sino aumentándolas para hacerle fuerte y robusto, invencible a los ataques microbianos, nos libraremos de éstos y cuando a pesar de nuestros cuidados y precauciones seamos víctimas de sus asechanzas, entonces nosotros, los médicos, con nuestros consejos y prescripciones, seguidos con toda escrupulosidad podremos devolver al organismo enfermo la salud perdida.

**Dr. Rafael Garrido-Lestache**

**Charla divulgadora sobre "El alcohol y la infancia", dada por don Antonio Ariza en uno de los actos organizados por el Ateneo, de Sevilla, en las casas de vejez de dicha ciudad**

Después de describir las manifestaciones en el organismo del adulto de las formas crónicas del alcoholismo y su transcendencia social, enumera las medidas que los diferentes Estados han tomado para evitar los estragos del alcoholismo, haciendo constar que a pesar de toda la propaganda en contra más pintoresca que verdadera de la famosa ley seca en los Estados Unidos, su aplicación rigurosa, ha conseguido según las estadísticas oficiales, una disminución enorme en los ingresos de los Manicomios y ha coincidido con su merecimiento fabuloso de la riqueza, como consecuencia de una mayor capacidad para el trabajo. Respecto a España, la aplicación de la ley del descanso dominical a las tabernas, que es efectiva para todo comercio e industria, duró bien poco, el tiempo en que el omnipotente tabernero gestionó la escepción de la ley, y eso que en España, el alcoholismo

se traduce en los terribles efectos de la criminalidad en los alrededores de la taberna.

Las pobres mujeres y los hijos, que amargamente en la miseria de sus hogares, sufren con estoica resignación las privaciones, las groserías y hasta malos tratos, quien por debilidad de su voluntad se entregan al maldito vicio, es seguro que han de lamentar conmigo, las medidas proteccionistas para las bebidas alcohólicas con la multiplicación actual de bares y tabernas y su cortejo obligado a escándalos y puñaladas.

Expuestos los gravísimos estragos que ocasiona a organismos fuertes y constituidos, llama la atención sobre los que puede ocasionar en el siempre delicado de un niño fustigando a los que por prejuicios, cometen el verdadero error de creer en las excelencias del vino dándolo a beber a los niños. La prensa que es el reflejo diario de la vida de un país, nos da noticias como la que voy a transcribir, y que confirma en sucedidos el prejuicio.

«En Madrid fueron asistidos en una clínica, un padre y un hijo de intoxicación alcohólica. Lo grave en esto, es que el padre obligó a su hijo de treinta meses a beber, hasta alcoholizarlo, embriagándose él después. Muy justamente fué el padre encarcelado y el niño puesto a los cuidados de la Beneficencia.

Desgraciadamente, no es un caso insólito o local, como lo demuestra que a los pocos días se leía que en Sanlúcar en una de las casas de Socorro fué asistido un niño de cuatro años, al que su padre había dado a beber un gran vaso de vino.

Esto no es más que la consecuencia del error tan extendido de creer en las virtudes curativas, extraordinarias, de la instancia alcohólica que hace que a quien le gusta, encuentra en ellas remedios para todos los males y lo que es peor, para ajenos.

La peligrosa creencia de que el vino sirve para dar fortaleza a los niños enfermitos, llega hasta el extremo de pretender destetarlo con algún que otro pedazo de pan mojado en vino, y ya mayorcitos, no falta quien pretenda estimular sus gracias naturales con las estúpidas de la embriaguez y esto es ya sencillamente criminal.

El conferenciante terminó dando una ro-



tunda y terminante afirmación y es que el vino en los niños, no sirve absolutamente para nada más que para perjudicarles y que las más débiles dosis de alcohol pueden matarlos en la angustiosa y casi fulminante meningitis, y que lo menos que puede pasarles, es trastornar su sensible sistema nervioso, haciéndole para toda su vida un neurótico o un malvado.

Finalizó rogando a los padres que por creer en la bondad del vino, enseñan a sus hijos a beberlo, se abstuvieran absolutamente de hacerlo, pues con su falsa creencia, ellos mismos encanallan el alma pura de sus hijos y laboran la ruina de sus tiernos organismos.

### Instruid cumplidamente a vuestros hijos

Sí, admirado maestro Juarros, estoy conforme con todo lo que clara y amenamente expone usted en su artículo. «¡Quién siembra...!»

No es con lamentaciones en charlas de casinos y cafés, como se debe poner dique a la verdadera inundación de egoísmo que amenaza el mañana de nuestra España, no. La más infantil y pubescente del día, necesita un maravilloso tónico espiritual. La sociedad en que vivimos, un reconstituyente heroico para su anemia moral, y ese debe prodigarse sin tasa, por el grupo de grandes corazones como el de usted, utilizando todos los medios, principalmente el de la gran educadora social, la Prensa, que debe prestar su valioso concurso sin regateo alguno, viendo en esa campaña generosamente emprendida, por hombres y mujeres de elevadísimo espíritu, la orientación más segura para alcanzar la regeneración ansiada de nuestra nación.

Que todos debemos ser buenos ciudadanos es cosa que la mayoría de la gente viene repitiéndose; pero... ¿Lo practicamos todos...?

¿Sabemos a lo que nos obliga este adjetivo querido...?

La generalidad lo ignora, y de esta crasa ignorancia provienen todos los males que afligen a la sociedad moderna.

Los padres, unos por lo ya citado, y otros por negligencia, abandonan el deber moral de educadores de sus hijos, y asusta pensar en los hogares que las generaciones así formadas constituirán en no lejano plazo.

Recordemos a este intento la sublime máxima del Zend-Avesta:

«Instruid cumplidamente a vuestros hijos, si anheláis ser perfectos, porque el mundo, después, de sus acciones, os hará responsables y no a ellos.»

Yo confío sin embargo, en que el peligro señalado sea amortiguado, y aún casi vencido, por la campaña didáctico-sanitaria, físico moral por ustedes emprendida.

Pidamos a Aquél que todo le obedece, que las «Ligas de Bondad» infantiles, que comienzan a formarse en el suelo español, arraiguen en él, cual lo hicieron en otras naciones, a las que han elevado al máximo podería actual.

Hildegart

9-8-26.

### ASUNTOS MEDICOS

## Obesidad y enflaquecimiento

Los médicos que en mayor o menor escala cultivamos el ramo de las enfermedades de la nutrición, somos consultados con harta frecuencia sobre el problema de la obesidad. Pero no son las consultas que se nos hacen en nuestros despachos (en su mayoría serias y justificadas) las que motivan el presente comentario, sino el sin fin de consultas «al aire libre» de que somos objeto, las preguntas sobre la eficacia o el perjuicio de determinados regímenes y medicamentos, y las quejas de los ineficaces resultados obtenidos con el uso de medicamentos, que, en casos «análogos» (?) dieron excelentes consecuencias. Parece increíble la cantidad de falsas teorías y de ideas completamente erróneas que el vulgo (entendiendo por tal en medicina todo el que no es médico) sostiene en el asunto de la obesidad. Y por otra parte, asombro el pensar como muchos pueden creer que existen «panaceas» inocuas e in-



infalibles para perder unos kilos a placer, no ha mucho tiempo, dos señoritas me pedían con insistencia les diese «una medicina que recetaba yo y que sabían iba muy bien para perder kilos», y me lo pedían con la misma ingenuidad con que hubieran podido pedir un manojo de gardenias o una caja de bombones.

Es preciso reaccionar en este sentido, dar orientaciones fijas al público sobre el particular, y evitar que así como las personas a que he hecho referencia vinieron a pedirme el medicamento que consideraban infalible, puedan existir otras que sugestionadas por anuncios más o menos luminosos o por consejos de personas amigas (?), ingieran sustancias que después se convierten en agentes altamente nocivos para su salud.

Ante todo, cabe preguntar: ¿todo el que se considera obeso, lo es en realidad. Sin ocuparnos de los casos extremos y evidentes, podemos afirmar que sí para el sexo masculino, y que muchas veces no para el femenino. Generalmente cuando un hombre se preocupa de su peso excesivo, es que éste le ocasiona molestia, o que sin llegar a tal la deformación empieza a hacerse notoria. Pero en la mujer no es así: estamos en una época de «estilización de la línea» y tan pronto una mujer elegante comienza a sobrepasar el límite que ella considera normal (muy diferente a veces de la realidad) allí empiezan las alarmas, y el pedir consejos, y los regímenes y los medicamentos. Otras veces se trata de personas a las que no preocupa tanto la «absoluta estilización» pero que verían muy a gusto el que existiera algún medio de adelgazar un poco sin molestarse. Y en el intermedio, todos los grados posibles.

Afortunadamente, tenemos hoy cálculos bastantes aproximados para poder deducir cuando el desarrollo de grasa sobrepasa de lo normal: el más sencillo es el de Broca, según el cual deben pesarse tantos kilos como centímetros de talla se pasan del metro. Noorden calcula de 430 a 480 gramos de peso por cada centímetro de estatura.

LC

Bernhardt establece el cálculo: — en el

240

que L es la talla, y C la circunferencia del

tórax, debiendo obtenerse un cociente igual al peso del sujeto. Todas las cifras que se aparten notoriamente de estos valores en sentido positivo, autorizarán a hablar de obesidad.

Las causas de la obesidad son múltiples pero todas se reducen en último término a un predominio absoluto o relativo de los ingresos sobre los gastos. Sabido es que se compara el organismo, y la comparación es bastante aproximada, a una máquina de vapor: como en ésta tienen lugar en nuestro cuerpo una serie de combustiones que se traducen en último término por un consumo de oxígeno y un desprendimiento de anhídrido carbónico con producción consecutiva de energía y de calor. Este calor producido se mide por una unidad denominada *caloría* que es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un litro de agua de 0° a 1°. Nuestro organismo produce en las veinticuatro horas una cantidad determinada de calor que se calcula aproximadamente para un hombre de peso medio y sometido a un trabajo regular, en unas 2.500 calorías. Y este calor inherente a la vida, debe producirse a expensas de un material combustible que son los alimentos ingeridos; si el valor calórico de éstos es inferior a aquella cifra, el individuo, para subvenir a sus necesidades térmicas, quemará sus propias reservas, y en consecuencia adelgazará: si por el contrario, se ingiere mayor cantidad de alimentos de la necesaria para subvenir a aquella necesidad de calor, el sujeto depositará aquel exceso en forma de reserva grasosa, y engordará.

Ahora bien, ¿qué alimentos son los que predominantemente suministran al organismo energía, y que al ser ingeridos en cantidad superior a la necesaria producen el aumento de grasa?

Los alimentos del régimen normal humano se dividen en «dinamógonos» y «plásticos», entendiéndose por los primeros los que se utilizan principalmente para suministrar energía y por los segundos los que sirven para reponer las pérdidas de materia y contribuir al crecimiento en su época y al mantenimiento del desarrollo normal después. En el primer grupo se incluyen las substan-



cias hidrocarbonadas (azúcar, féculas, pan, etc., etc.), y las grasas, pero debe advertirse que también las albúminas son susceptibles de ser quemadas y producir calor substituyendo en este sentido a las sustancias mencionadas, bien que ello temporalmente y hasta cierto límite, ya que de esta substitución si se prolonga demasiado se deducen graves trastornos para el organismo. Los alimentos «plásticos» por excelencia son las albúminas (carne, huevos, pescado) que son insubstituíbles en el régimen del hombre ya que ningún otro alimento puede desempeñar su papel, y junto a ellas las sustancias minerales (sal, por ejemplo) necesarias también en el régimen humano.

Y, finalmente, además de estos dos grupos de alimentos existe el de los llamados «fermentos» que contienen las sustancias denominadas vitaminas, y cuya supresión del régimen, ocasiona serios trastornos (escorbuto, pelagra, etc.).

Quedamos pues en que las grasas y los hidrocarbonados son los alimentos que por excelencia se emplean en la producción de energía: ellos son también los que consumidos en cantidad mayor de la necesaria producen el aumento de grasa en el organismo, los alimentos grasos «per se» y los hidratos de carbono para su transformación en grasa hoy plena y cabalmente demostrada. En cuanto a la transformación de la albumina en grasa en el organismo es una hipótesis más o menos probable, pero no del todo confirmada, y en todo caso su proporción carecería de importancia.

De esto último se deduce que siendo las sustancias hidrocarbonadas y grasas las que producen el aumento de las reservas grasas bastaría alimentar al sujeto con albuminoides «al libitum» para conseguir la cura de la obesidad: he aquí el primero y más grave error que conduciría a graves trastornos a quien lo intentase. Ya hemos dicho antes y es cierto, que una determinada cantidad de albumina, al quemarse, puede substituir en valor calórico a otra de grasa o de hidratos de carbono: es lo que se llama ley de isodinamia, según la cual 26 gramos de sustancias albuminoides suplen energéticamente a 11,5 de grasas y a 25 de hidratos de carbo-

no; pero esta ley de isodinamia, exacta en teoría, no lo es en totalidad en la práctica, por dos razones, la primera porque nuestro organismo no es un matraz, y en él las sustancias hidrocarbonadas son necesarias, además de su poder calórico por el papel funcional que desempeñan en el metabolismo de las albúminas y las grasas, y de su supresión total sobrevienen graves trastornos que pueden terminar en el coma, ocurriendo algo análogo para las sustancias grasas, también específicamente indispensables y cuya supresión en el régimen da lugar a alteraciones que durante la guerra fueron bien estudiadas por los alemanes, quienes las describieron con los nombres de «Kartoffelkrankheit» y «Feehhunger». Estas consideraciones aparte, salta a la vista que si se pretendiera suplir totalmente las necesidades calóricas con sustancias albuminoides sobrevendrían trastornos gástricos, alteraciones del riñón, artritis, arterioesclerosis, etc., por el gran exceso de sustancias cárneas que sería preciso consumir.

Así las cosas vamos a ponernos en el caso de tener que tratar de un obeso esencial, es decir a aquél cuya obesidad de sustancias dependa exclusivamente de un exceso de sustancias ingeridas, sobrepasando éstas a las necesidades calóricas de su organismo, y no existiendo en él trastornos ni enfermedad alguna que requieran una medicación especial.

En primer lugar procuraremos determinar con la mayor exactitud posible la cantidad de calorías que el sujeto en cuestión consume en las 24 horas y las que contenía su ración alimenticia usual. Para lo primero nos valdremos de las fórmulas establecidas al efecto, de las cuales las más exactas son las basadas en la superficie corporal (Meeh, Rubner) y para lo segundo nos bastará consultar las tablas que indican la cantidad de calor producida por un peso determinado de cada alimento. Obtenido esto veremos en qué grado de obesidad se encuentra el individuo, y suponiendo que se trate de una obesidad de primer grado que son las de que preferentemente hemos querido ocuparnos en este artículo, nos contentaremos en principio con una pérdida de  $1/5$  de su peso y para ello le someteremos a un régimen que le sumi-



nistre aproximadamente unas dos mil calorías.

Debemos advertir, que muchas personas creen hacer un riguroso régimen de obesidad y al no obtener resultados sienten deslallecer sus ilusiones: puede afirmarse que en un gran número de casos (aparte cuando existen trastornos orgánicos que requieren tratamientos especiales además de la dieta) esta desilusión es injustificada, y dependiente de una malísima práctica del régimen. No vacilo en sostener que un régimen bien llevado, sujeto a normas científicas, ha de producir forzosamente un resultado más o menos rápido y brillante, pero en la mayoría de los casos eficaz. El médico experimenta a veces raras sorpresas en este sentido: recuerdo el caso de una señora que me explicaba verdaderos sacrificios de una cura de hambre, que no veía compensada debidamente en la báscula, y en una ocasión en que me senté a su mesa, pude ver cómo sólo se alimentaba de raciones exiguas, pero en cambio en los intervalos de los platos, y por aburrimiento, ingería cantidades extraordinarias de pan: bastó mi advertencia para que un régimen incluso menos exagerado del que practicaba surtiese rápidamente sus efectos.

Otra persona que hacía sólo una ligera comida al mediodía y un pequeño refrigerio de verduras y leche por la noche no mejoraba tampoco en su obesidad: una tarde la vi merendar y observé que con té, ingería tres emparedados con abundante mantequilla, gran cantidad de confituras y toda clase de dulces y pastas, diciéndome cuando le advertí estos absurdos, que «bien podía permitírselos a cambio de sus sacrificios en las comidas». Le hice ver que tan exagerados sacrificios eran inútiles, la sometí a un régimen apropiado prohibiéndole la repetición de tan succulentas meriendas, y al cabo de un mes había perdido seis kilos.

Debemos, pues, establecer un régimen que tienda, naturalmente, a una disminución global de los alimentos, es cierto, pero con vistas sobre todo a una disminución «cualitativa», recayendo sobre aquellos que sabemos dar origen con mayor facilidad a reservas grasosas. En este sentido restringiremos en lo posible la ingestión de hidrocarbonados y

grasas haciendo un régimen a base principalmente de albuminas: autores hay que consideran también conveniente una restricción de éstas al principio del tratamiento, para aumentar más tarde su cantidad una vez obtenidos los primeros efectos, opinión que no compartimos porque no creemos conveniente romper el llamado «equilibrio de nitrógeno» mientras circunstancias individuales no nos lo indiquen muy claramente.

El agua, que desde Dancel es considerada por muchos como causa de obesidad, no lo es en modo alguno (Hailaert, Flamant), cuando menos directamente; lo que ocurre es que generalmente el individuo que bebe mucho durante las comidas suele por lo general comer más. Pero este inconveniente se corrige marcando exactamente la cantidad de alimentos permitida y cumplido este requisito, puede dejarse al enfermo beber libremente, recomendándole en todo caso lo haga de preferencia en los intervalos de las comidas.

No podemos decir lo mismo de los llamados «alimentos de ahorro», de los cuales es el tipo el alcohol: tomando éste a dosis convenientes se quema en el organismo, suministrando un caudal de energía térmica análogo al de un término medio entre los hidrocarbonados y las grasas. Por eso en un régimen debe calcularse la cantidad de alcohol ingerido y su valor termógeno, como vemos no despreciable, la misma cantidad de hidratos de carbono o de grasas engordará a un sujeto y no a otro, si el primero ingiere al mismo tiempo cantidades suficientes de alcohol que no tome el segundo. No hemos de recordar aquí, por otra parte, los peligros de la ingestión excesiva de alcohol, que es un veneno muy activo de todo el organismo, principalmente del sistema nervioso y de las arterias.

Si quisiéramos exponer algunos de los regímenes propuestos para la obesidad, ocuparíamos un espacio excesivo: sólo citaremos a título de ejemplo y como resumen de cuanto llevamos dicho, uno de ellos el de Maurel, muy recomendable para ser instituido por una temporada en el tratamiento de las obesidades ligeras. Es así:

Desayuno.—Cien gramos (media taza) de



leche, diez gramos de café, diez de azúcar y cincuenta de pan (medio panecillo).

Comida.—Primer plato: Dos huevos, o cien gramos (tres onzas) de pescado o carne.

Segundo plato: Cien gramos de legumbres frescas.

Postre: Cien gramos de fruta fresca y treinta gramos de queso.

Un panecillo (110 gramos) y 200 gramos de vino.

Cena.—Ciento quince gramos de sopa de pan o de pasta o legumbres (menos de medio plato sopero).

Doscientos gramos de legumbres frescas.

Cien gramos de volatería o carne.

Veinte gramos de queso y setenta de frutas frescas.

Un panecillo y cien gramos de vino.

Este régimen, variable en cada caso, lo exponemos aquí solamente a título de ejemplo, que como se comprende debe ser muy general.

Hemos hablado hasta ahora del modo de disminuir los ingresos, pero para que el tratamiento de la obesidad sea completo, es preciso al mismo tiempo aumentar los gastos: eso se consigue por dos medios, el ejercicio físico y los medicamentos.

El ejercicio muscular debe tenerse muy en cuenta en una cura de obesidad: conviene reforzar el músculo, hacerle ganar en desarrollo de sus propias fibras, lo que pierde en reserva adiposa. ¿Cómo conseguirlo? En pri-

mer lugar por la gimnasia: ésta deberá practicarse a diario empezando por movimientos ligeros y no fatigantes y aumentando con un entrenamiento progresivo. Consistirá en movimientos de flexión, extensión, rotación, conducción, etc., del tronco y de los miembros, principalmente de aquellas regiones donde más abunde el depósito de grasa: se practicará, ya sin aparatos, ya con poleas pesas, aparatos extensores, etc., se alternará con la carrera y la marcha, y combinando estos diversos ejercicios, se acostumbrará al organismo a un trabajo progresivo.

Algunos deportes son también recomendables en este sentido, siempre que se practiquen con moderación, y a ser posible con el consejo de un médico: los más indicados son el alpinismo, la natación, la equitación, el tennis y la esgrima. Algunos de ellos suman al ejercicio activo que representan, los buenos efectos de la sudoración que producen.

El masaje, que muchas personas consideran como otra panacea contra la obesidad, no surte en nuestro concepto grandes resultados: en nuestra práctica particular lo hemos abandonado casi por completo.

Y dejamos para un artículo próximo el exponer cómo deben tratarse medicamentosamente los obesos y cuáles son las realidades de ciertos medicamentos considerados por algunos infalibles y despreciados y combatidos por otros a veces injustificadamente.

Doctor Diego Moxó

LEA USTED

## “SEXUALIDAD”

Revista ilustrada de Higiene social  
SE PUBLICA LOS DOMINGOS

Director: Doctor Navarro Fernández.

Redacción y Administración: Alcalá, 53. Teléf. 27-61 M.

MADRID



# Página femenina

## Contestando a una opinión

En el número próximo pasado de esta revista mi distinguido e inteligente amigo M. Ruiz Romero, me pide opinión en su artículo de «La educación física», acerca de si tiene relación alguna la delicadeza con la debilidad como cualidades propias del bello sexo.

No sé si mi distinguido amigo reclama mi modesta opinión por el hecho de fusionar a sus claras ideas, las más mías tan llenas de obscuridad; o si por el contrario, su petición, es una discreta alusión a un artículo mío titulado «Feminismo en Acción» en el que diserté acerca de los deportes femeninos, y manifestaba la repulsión que experimento ante las fotografías de jugadoras de tennis.

Sea cual fuere la intención del señor Ruiz Romero, contesto a su artículo, poniendo de manifiesto mi criterio.

La educación física ha constituido en todos los pueblos y a través de los siglos, la forma primordial del «todo» educativo.

Todos los grandes pedagogos convienen en que no es un alma, no es un cuerpo lo que se educa, sino un hombre, y es preciso no hacerlo en dos veces. «Como dice Platón, no hay que educar la una sin el otro, sino conducirlos igualmente como un tronco enganchado al mismo tiro...»

Por tanto la educación física corre paralela con la educación intelectual.

Muy distintas son las opiniones dadas acerca de la educación de la mujer. Unos creen que la mujer debe igualarse al hombre desempeñando las mismas funciones; y creen más todavía, creen que esta igualdad conduce al progreso y engrandecimiento de los pueblos. Otros conceden a la mujer ciertos predomnios que sin igualarla con el hombre elevan su condición material y moral hasta el punto de ser madre y esposa sin dejar de ser mujer.

Y los más, tan absurdos en concepto co-

mo los que enumero primeramente, creen que la mujer ha nacido para ser la esclava del hombre, y digo esclava, en el sentido de que no reconocen en ella más privilegio, que estar supeditada a los quehaceres domésticos y a los dominios de su voluntad varonil. Estos hombres no conciben que la mujer debe ser madre y maestra de sus hijos y en relación a ellos, debe ser su dulce compañera y no su vil esclava.

Me asocio a la opinión de esos hombres que consideran a la mujer, esposa y madre. Que opinan que sea culta y educada sin que su cultura y educación le haga perder los encantos de su feminidad. Por eso me repulsan esas mujeres deportistas que a fuer de ejercitar su cuerpo en movimientos brucos y antiestéticos, convierten la dulzura de sus músculos en esos músculos de fibra estriada y dura que no tiene más encanto que una fuerza bruta muscular. Y esto no les hace ser más fuertes en naturaleza para una sana descendencia, sino más toscas y antifeministas en lo que se refiere a su dulzura corpórea.

Convengo con mi distinguido y culto amigo en que la gimnasia debe ser obligatoria en todas las escuelas. Entendiendo la gimnasia como medio indispensable para el desarrollo físico del cuerpo. Sin que a este respecto tenga relación la delicadeza con la debilidad. Los cuerpos sanos pueden llegar a procrear hijos sanos y esta fortaleza de cuerpo asociada con la fortaleza de espíritu es la base de todos los progresos humanos.

Pero pretender progresar desarrollando «unas» partes y atrofiando «otras», es un completo absurdo. Aparte de que entre absurdos vivirá siempre la Humanidad porque no sabe, o no quiere, emplear en la realización de sus hechos un término medio; prefiere pecar por exceso y por defecto, acaso porque el fiel de la balanza humana no es conveniente para ninguno.

Carmen Moreno y Díaz-Prieto



# DEPORTE

## CONCURSO DE GIMNASIA

(Continuación.)

En trepación, lo mismo era el que quedase en el suelo sin trepar nada, que el llegar a 10 cm. de la meta, a sea, *el trepar 7.90 metros que el no pasar del suelo.*

Tampoco quedaba satisfecho el amor propio de los que quedasen muy por encima del límite, pues el que en el salto de longitud, por ejemplo, le sobrase medio metro, quedaba igual que el que a duras penas llegara al límite marcado.

El sistema de los grupos tomados a la suerte, con decir que es a la suerte, está todo dicho. El equipo que le tocasen buenos ejecutantes en una prueba, o por ejemplo, el que siendo hombres de pequeña estatura les tocase transportar los hombres más altos, en general de otros (1), estaba ya en condiciones de inferioridad.

El sistema de los tantos por ciento, es una operación matemática empleada en los ejercicios de tiro; pero cierta solo *siéndolo también las hipótesis en que se asienta, pues no siéndolo éstas, está en absoluto desprovisto de todo fundamento científico.*

Por ejemplo, si a un equipo le *tocase en suerte* los mejores ejecutantes en una prueba, obtendría, o debería obtener, mayor número de hombres que la batiesen y por consiguiente, el tanto por ciento, será mayor, y la medida mayor también, *en cambio puede suceder que al medirse todos los hombres quedase inferior.*

El sistema de hallar tantos por ciento, no ofrece otra novedad, respecto al empleado en

todos los otros concursos; que el hacer unas operaciones aritméticas más complicadas, y por lo tanto exige que el *papeleo* del concurso sea **mayor que el de ningún otro**; puesto que necesita *para cada ejercicio un formulario*. Por eso a las instrucciones del concurso *acompañaba un folleto constituido todo por los formularios de todas y cada una de las pruebas, y luego por los formularios de conjunto.*

Este papeleo es más complicado, más laborioso y sus resultados más inexactos que el más sencillo de otros concursos, en que se miden todos los ejecutantes, no como en éste, en que se transforman operaciones prácticas en hipótesis teóricas y operaciones aritméticas.

La posibilidad de medir *todos* los hombres, lo demostró el concurso del atleta completo de París, en que se midieron 1.200; los 10.000 hombres medidos por Hebert, los miles que siguiendo el nuevo Reglamento francés se miden cada año en Francia; los muchísimos que se miden en América, y por fin, los muchos que se miden cada año en España en los concursos de atletismo, en las carreras del Rves-Rotry, por ejemplo, en las que se miden todos los concurrentes sin tomar tantos por ciento (2). Los medidos en el concurso regional de Barcelona y los medidos por nosotros.

Respecto al sistema de clasificación de esgrima y el paso de pista de la misma, ya hemos dicho que son exactamente el mismo que el que preconiza el folleto francés, titulado «Entrenamiento físico del combatiente»,



años antes del concurso.

publicado en 1918, o sea, como unos cinco

Consecuencia de la elevada calificación que se dá a estas pruebas (la del paso de pista (3) de esgrima, no se ocupa siquiera de ella el Reglamento de Gimnasia en su capítulo de esgrima), era que tenía más importancia la esgrima que todos los otros ejercicios.

Podría haberse tomado un límite y clasificado los equipos por el mayor número de hombres que lo batiesen, pero se prefirió hacerlo de un modo más matemático y también más erróneo por los tantos por ciento.

Respecto a este límite, ya hemos visto que se tomó tanto más alto cuanto más difíciles eran las pruebas, como por ejemplo, la carrera de vallas y siempre más alto que el de Hebert, al revés que el nuevo Reglamento de Gimnasia francés que lo rebaja (4).

Claro que todo esto se referirá, no a atletismo, sino a gimnasia de aplicación.

Señalar un límite como si fuese un blanco

- (1) Este hecho sucedió en el concurso.
- (2) Y los medidos por vosotros.
- (3) Nos referimos a la pista de esgrima.
- (4) Todos los que han experimentado con la notación de Hebert, han visto que es de a tocar y que este límite lo prueben a batir un grupito de individuos, da lugar a que si el límite es demasiado alto, no lo alcance nadie, quedando iguales el que ha trabajado

mucho y el que no ha hecho nada, se desaniman soldados y profesores, y hasta el Jurado se desalienta (5).

(Continuará.)

masiado elevada sobre todo para aplicarse a los no entrenados, fíjense que representa ponerla más alta.

(5) Esto es lo que sucedió en el concurso de que tratamos, con la carrera de vallas.

#### MINERO, ORTOPEDICO

Príncipe, 28

#### SANDALIAS HIGIENICAS

Pie desnudo, recomendadas por médicos.

ALCALA, 117

#### BICARBONATO TORRES MUÑOZ

OBRAS DE VULGARIZACION CIENTIFICA QUE FACILITA LA LIBRERIA CHENA Y C.<sup>a</sup>.  
Atocha, 145.—Apartado, 7.004.—MADRID.

MARAÑON.—Tres ensayos sobre la vida sexual. Sexo, trabajo, deporte. Maternidad y feminismo. Educación sexual, y diferenciación sexual.—Pesetas, 5

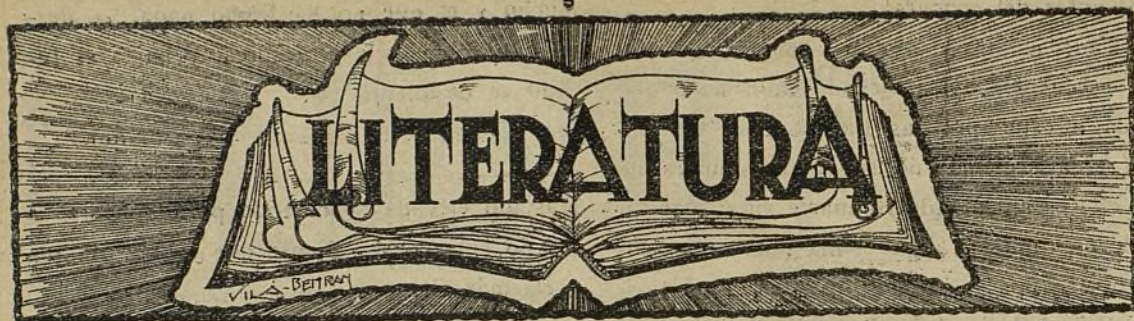
HANS SPITZY.—La educación física del niño. Traducción del alemán por el doctor Bastos Ansart.—Pesetas, 15.

MAX-NASSAUER.—El cuerpo y la vida de la mujer en estado de salud y enfermedad, con prólogo del doctor Enrique Suñer.—Pesetas, 5.

Pida tarifa para su anuncio en  
ALCALA, 53. — MADRID

# Anúnciese en esta revista





## Siembra de amor

Levántate, sembrador. Es la hora de que comiences la tarea.

La campaña del cielo vibra cada vez más cerca, y ya resuena en el gallo.

Adelante y detrás de ti está lo infinito. Arriba y debajo de ti esta lo infinito.

Prende la luz de tu espíritu. Enciende el fuego de tu corazón.

Que tus pasos retumben en las concavidades de la tierra. Que su matriz se estremezca para recibir tu siembra.

Tu mano reproduzca el movimiento de tu corazón.

Empuja la soledad. Quiebra el silencio. Y avanza.

Siembra, como El te dijo, la palabra del bien y del amor. Día llegará en que tu siembra se levante como una bendición sobre la tierra.

Nada pidas, nada esperes de los hombres. El aire del cielo te alimentará.

Purifica tus oídos para escucharlo.

Tus ojos, para verlo.

Tus manos, para aliviar a los que sufren.

Tu lengua, para repetir Sus enseñanzas.

Que tu amor se derrame y no sepas dónde. Que tus esperanzas partan cada día como enjambre de abejas, y junten y fabriquen, y no veas el panal.

Los árboles, ¿son las plegarias de la tierra?

Los pájaros, ¿son las penas que se llaman?

Sigue, sigue, sembrador. Nada de esto es para ti.

No mires hacia atrás, ni te detengas ante los que vuelven. Bien sabes que desde lo insondable te acompañan los que murieron y viven, y que el suelo lo forma lo que vivió y es ahora polvo.

Tú no tienes, no esperas, no recoges. A veces eres el río por el que pasan los bajiles del Señor. O la portada donde El entrega sus dones. O la hendidura de la tosca piedra por donde brota el misterioso manantial.

Es verdad que el mundo entero te aguardaba.

Que tu amor entra en las almas como un amigo en casa del amigo.

Que a tu brazo él lo mueve.

Que tu cabeza se yergue en la serenidad que lo rodea y que tus pies se apoyan en el sendero que El recorre cuando desciende a la tierra.

Oye. Su voz que baja desde el cielo. Oye Su voz que sube de lo hondo. Lléname de Su palabra, y no escuches a tu amada. Pero ella te seguirá para besarte en los ojos cuando te duermas del todo, porque de veras te ama.

---

En esta sección se dará noticia de todos los libros que se vayan recibiendo, siempre que se nos remitan dos ejemplares.

---

Sed higiénicos, varoniles, propios de vuestro sexo, y habréis glorificado al país donde nacisteis.



Los otros que te amarán y te comprenderán no llegaron todavía.

Uno solo a tu lado. Uno solo es tu camino. Uno es tu día a través de los días y las noches.

Te esperan los que amargaron con sus lágrimas el mar y en su aflicción resquebrajaron las rocas y formaron las arenas.

Toda palabra de bien caiga en el surco del dolor. Toda palabra de fe llene el vacío de la duda.

El viento sopla ya sobre tu siembra; mas vuelves a sembrar, y no te afliges.

¿Qué silencio hay comparable al que envuelve? ¿Qué soledad cual la tuya?

Adelante y detrás de ti está lo infinito. Arriba y debajo de ti está lo infinito.

Guíete la luz del espíritu. Se apaga el fuego de tu corazón.

La campaña que vibra es la de antes; pero ya no resuena para ti.

Un tallo creció y dió fruto. Secóse luego y no existirá más.

Voces azules atraviesan tu alma como a ventana abierta entre la inmensidad y la inmensidad.

Un pájaro nacerá para cantar donde caíste. Pide para sus ojos la ceniza de tu corazón. Para sus alas, la ceniza de tus ojos.

Duérmete ya, sembrador. Es la hora de que descanses. Tu amada llega y te besa.

**Constancia C. Vigil**

Un pueblo culto es un pueblo libre; mejor, deja de ser pueblo para convertirse en colectividad de hombres. No hay cadenas más pesadas que las del analfabetismo. Y observad cómo todas las hecatombes, todas las tragedias humanas, han podido realizarse merced a la ignorancia. ¡Con qué potente voz lo proclama la Historia!—Salmerón.

## Poesía

*Sursum corda.* Elevad los corazones, hijos nacidos de mujer. La senda es escabrosa, pero no infinita.

Cuando os deslumbre el sol, cuando os ofenda el furor de los recios aquilones, cuando sintáis la voluntad marchita, alzad el alma a Dios. Su seno abierto para todos, está como la tienda que el árabe levanta en el desierto.

Alzad el alma a Dios tres veces santo, que sin fijarse en condición ni en raza, con su cerúleo y estrellado manto, a todos nos cobija y nos abraza. El, los humanos derroteros traza, y cuando con la vida transitoria nuestra angustiosa incertidumbre cesa, para ascendernos a mejor estado y ceñirnos el lauro de su gloria, en su justa balanza solo pesa lo que hemos padecido y trabajado.

Nadie en estéril ocio se consuma. Para que fructifique la simiente, abramos con la reja y con la pluma los surcos de la tierra y de la mente, pues cuando a la labor que nos señala hora por hora el cielo, damos cima, subimos un peldaño de la escala que a la Ciudad de Dios nos aproxima. Y si del pedernal que es infecundo

~~~~~

Por cada escuela que se crea se cierra una taberna.

## SEXUALIDAD

no te pide seas casto, sino cauto, para una mejor descendencia.

La taberna, la chirlata y el lupanar deben abolirse.



saca el golpe la luz, ¿no alcanzaremos  
con esfuerzos constantes y supremos  
la prometida redención del mundo?  
Todo trabajo es oración. Oremos.

No faltarán a tan continuas pécas  
templo ni altar. Horribles tempestades  
asolarán quizás como otras veces  
campos y monumentos y ciudades.  
Podrán caer las religiones todas  
del tiempo en la rugiente catarata  
y los claustros, mezquitas y pagodas  
hundirse como esquife que arrebata  
deshecho temporal hacia el abismo.  
Pero aún cuando el tremendo cataclismo  
la superficie del planeta arrase,  
entregado a sus iras sin defensa,  
no hará temblar la incommovible base  
de la admirable catedral inmensa,  
como el espacio transparente y clara,

que tiene por sostén el noble anhelo  
de las conciencias, la piedad por ara  
y por nave la bóveda del cielo.

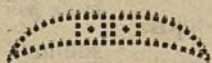
No más indecisión. La excelsa lumbre  
de la verdad, indicame el camino.  
Lejos de mí la torpe ineertidumbre.  
Ya no vacila el pobre peregrino.

En marcha, en marcha, pues. La fe que  
[siento  
de mi encendido corazón desborda.  
¿No me darán, hasta ganar la cumbre,  
alas la ciencia, la esperanza aliento  
y el triunfo Dios... Arriba... *Sursum corda*.

**Gaspar Núñez de Arce**

### ES NECESARIA LA COLECTIVIDAD

Todos debemos contribuir a la higiene  
y a la limpieza de nuestra ciudad.





## Correspondencia

J. A. P. (de Madrid).—Si no fuera plagio mi querido don Juan, se le publicaría.

S. de los Ríos (de San Fernando).—¿Qué ocurrencias tiene el bueno de don Santiago! Mire que mandar «tizonazos» con estos colores...

Cultive ese ardor poético, a ver si para el invierno...

G. de Pais (de Madrid).—Estudie mejor la gramática de la «Real Academia» porque eso de «andastes» es tan lamentable como su poesía.

P. Q. (de don Benito).—Se le publicará.

R. S. (de Madrid).—Permitame un consejo, don Romualdo. Coja el Diccionario y vea la significación de «Sexualidad» y «Sensualidad», porque un hombre como usted no debe confundirse...

J. N. (de Madrid).—No nos atrevemos a publicarle sus poesías por temer con usted que se derrumbe... el palacio.

## SEXUALIDAD

Se vende en los siguientes quioscos:

Puerta del Sol, entre Carmen y Montera.

Banco Hispano-Americano.

Canalejas, Príncipe.

Mayor, 7.

Plaza de Cristino Martos.

Glorieta de Atocha, Delicias.

Puesto del Bar Flor.

Puesto de la estación del Metro-Sol.

Puesto de Cibeles y Recoletos.

Kiosco de «La Novela de Hoy».

Puesto del Banco Calamarte.

Kiosco de Lion d'Or.

Puesto del Casino de Madrid.

Idem, Goya.

Serrano, Ayala.

Plaza del Rey, Infantas.

Idem, Bilbao.

Atocha, Santa Inés.

Fuencarral, Tribunal de Cuentas

Valverde, San Onofre.

Puebla, Corredera.

Ministerio de Gracia y Justicia.

Glorieta de Atocha, reja Hospital.

San Bernardino.

Toledo, 54.

San Bernardo, bar.

Café Platerías.

Kiosco de San Millán.

Café del Pilar.

Antón Martín.

Duque de Alba, café Royal.

Idem, San Jerónimo.

San Jerónimo, Victoria.

Glorieta de Santa Bárbara.

Hortaleza, Augusto Figueroa.

Mayor, Bailén.

Argüelles.

San Bernardo, 92.

Cuatro Caminos, Metro.

Cuatro Caminos, Bravo Murillo.

Bravo Murillo, estación tranvía.

Glorieta de Bilbao, kiosco café Comercial.

Fornos, Metro.

Alcalá, Marqués de Cubas.

Kiosco «Novela de Hoy».

Idem id., Carranza.

Idem id., Luchana.

Idem id., Sagasta.

Magdalena, Olivar.

Red de San Luis, Montera, Pi y Margall.

Cibeles, Recoletos.

Serrano, Conde de Aranda.

Alcalá, Príncipe de Vergara.

Hortaleza, bar.

Toledo, 91, bar.

Fuencilla.

San Bernardo, 55.

Kiosco de Apolo.

Idem, Lista.

Idem, Diego de León.



Papelería Imprenta

**CRESPO**

Mayor, 47

MADRID

En el acto arreglamos la  
Stilográfica.



**FABRICA DE SOMBREROS**

Para señoras y niños

**5, MARIANA PINEDA, 5**

Apartado de Correos 12-111

MADRID

**ESLAVA**

**Joyería de moda**

Compra-venta, cambio, peritaje y tasación de toda clase de alhajas

oro, plata, platino y piedras preciosas

Clavel, 2.—MADRID

**GRAFICA «AMBOS MUNDOS»**

Periódicos.—Revistas.—Obras de texto.—Trabajos  
comerciales.—Tarjetas de visita.

Tamayo, 7.—Teléfono. 23-23 H.

MADRID



# Ungüento Morrith

**Unico que extirpa callos y verrugas, durezas y ojos de gallo**

1,25 Ptas. tarro. **FARMACIA CENTRAL**

Puebla, 11.--MADRID

Gran Laboratorio para despacho de fórmulas empleando en la confección de las mismas productos químicamente puros de las mejores marcas.

## CASA FERNANDEZ

TEJIDOS

Novedades para señoras y niños  
Colegiata, 20.--Esquina Toledo

MADRID

## Balneario de INCIO (Lugo)

Aguas ferruginoso manganesianas

Variedad arsenical.

Especialmente indicadas en la anemia y enfermedades propias de la mujer.

Temporada oficial: De 1.º de julio a 20 de septiembre.



Sección especial por palabras.—De una a ocho **50** céntimos,  
cada palabra más **10** céntimos

*Aureo Blanco. Sastre. Especialidad en trajes de etiqueta. Infantas, 20.*

*¿Quiere su vista? Use cristales Punktal Zeiss, Casa Dubosc, óptico. Arenal, 21.*

*en composturas. Carretas, 33. Casa fundada en 1850.*

*Carrasco. Calzado fut-boll y sandalias higiénicas pie desnudo. Especialidad en medidas. Alcalá, 117.*

*Cristalina evita empañado de cristales. Escurre agua en parabrasas. Venta en droguerías. Depositario: Galache, Atdo. 12.172.*

**Comadronas**

*Partos consullas precios sumamente baratos. General Porlier, 26.*

*Para conservar vista, cristales Punktal Zeiss, casa Dubosc, óptico. Arenal, 21.*

*Hijos de A. Deza. Bastones, paraaguas y óptica. Primera casa*

*Partos, Josefina López, últimos adelantos. Pez, 19, segundo.*

**Análisis clínicos**

Reacción Wasserman  
para el diagnóstico de la sífilis

Análisis de la orina

Microbiología

Vacuna y sueros

Alcalá, 53, 2.º izq.

Ornamentación. — Arte decorativo. — Imitación — Arte antiguo y moderno. Salones de época y restauración de techos, parquetes y portadas. — Trabajos de imitación sobre madera, cristal, mármoles y esmaltes.

**Antonio Castán Sevigné**

Campoamor, 20

**JUAN LAFORA**

**ANTIGÜEDADES**

PLAZA DE LAS CORTES, 4.

**MADRID**

Terapéutica novísima

**EUGESTOL Egabro**

Radicalísima preparación para combatir en cuarenta y ocho horas, los vómitos incoercibles, aserip, inapetencia y todo el síndrome gestante.

----- SERVIMOS MUESTRAS -----

Laboratorio EGABRO

CABRA (Córdoba)



# Casa WADEL

DE

## Ernesto Wadel

**Las moscas** no resisten la acción del Líquido LIBER, que mata a millones por día. El litro, pesos 3,50, y el medio litro, pesos 2,25. Aparato vaporizador especial, 1,95. Polvo LIBER para matar moscas. La caja fuelle, 1,50.

**Mate los mosquitos** en pocos minutos, con el infalible Pistol Vareta LIBER. Su empleo es muy fácil e inofensivo para la salud. La caja de 20 ) barritas con soporte, pesos 2,90.

**Mate las hormigas** con el hormiguicida en polvo LIBER, que es rápido y seguro. Destruye cualquier hormiguero por rebelde que sea, librando a las quintas y a los jardines de tan gran enemigo. La caja, peso 1,50.

**Mate las chinches** con el Fluido LIBER, maravillosa preparación muy fácil de aplicar, que mata instantáneamente las chinches y los gérmenes dejados por éstas. Precio del tarro con pincel, pesos, 1,50.

**918, Carlos Pellegrini, 918**

**Buenos Aires**





# Las fajas MARVEL

CON CIERRE AUTOMATICO EN VEZ DE CORDONES, convierten, como por encanto, la fina silueta de moda, a todas las personas que tienen el acierto de usarlas.

EN LAS REUNIONES SOCIALES son indispensables por la armonía que procura a la línea, de acuerdo a la moda actual.

EN CUALQUIER SPORT, tienen la preferencia, porque su flexibilidad inimitable facilita toda clase de movimientos, conservando la figura siempre correcta.

LAS FAJAS «MARVEL» son hechas especialmente sobre medida para cada interesada, y siempre resultan tan perfectas que no son notadas por quienes las usan cualquiera que sea la posición que adopten.

**Pida un catálogo**

**Casa MARVEL**

**C. Pellegrini, 369.--BUENOS AIRES**



GRÁFICA «AMBOS\_MUNDOS» Tamayo, 7.—MADRID.