

zar nunca largas caminatas, ni ascensiones de alguna importancia a los niños menores de diez años

Y respecto a los otros elementos, «abrid los oídos», que dicen los orientales.

Permitir a estas alturas que continúen los vestidos «tomando el aire y el Sol» como decían y hacían nuestros abuelos, es una herejía higiénica; y dilapidación imperdonable, desperdiciar así las más poderosas fuentes de energía de que dispone la Naturaleza para restaurar a los pequeños.

Quiero decir que, el aire y el Sol para ser eficaces han de actuar precisamente sin intermediarios — ¡hasta aquí son funestos! — sobre la piel *desnuda* del niño, lo mismo en las colonias de montaña que de mar.

La cura de sol presta a la sociedad uno de los servicios más formidables evitando de manera principalísima la tuberculización de los niños. Para conseguir niños resistentes a la infección, hay que exaltar sus defensas orgánicas, fortificar al máximo su terreno, a fin de crear en él, un obstáculo natural a la siembra de gérmenes. La experiencia ha demostrado que no hay medio más seguro de llegar a estos resultados que el baño de aire y de Sol; pero tomado con método, siempre bajo la vigilancia médica, y nunca con una fantasía, una exageración, un esnobismo que no nos cansare-

mos de condenar, porque, igual que todo tratamiento activo, puede convertirse en verdaderamente peligroso, no solo para los enfermos, sino para los más fuertes. En una estadística inglesa muy reciente, se estudian una docenas de casos de tuberculosis, provocados por la desatentada manía de estar al sol constantemente, sin más regla ni medida que el capricho, hijo de una ignorancia pretenciosa.

No quiero alargar demasiado este párrafo estudiando los maravillosos efectos de la luz solar y de lo que Rollier llama «caricia aérea», sobre la nutrición de la piel y la nutrición general del niño.

Lo reservo para cuando hable a ustedes de preventorios.

Pero si quiero hacer resaltar, cuanta razón tengo al interesar una y otra vez, desde que vine a esta provincia, la instalación, cuidadosamente elegida, de colonias permanentes de monte y playa, única manera de poder atenderlas debidamente, de sacar de ellas el provecho exigible, de establecer intercambio — tan conveniente desde otros puntos de vista — con poblaciones del interior, de tratar, en una palabra, con el rigor científico de los conocimientos actuales, factores higiénicos de tal envergadura, que aplicados metódica y regularmente a los niños, pueden y deben preparar generaciones más sanas y más resistentes, y fortificando