

HIGIENE DEL BAILE

ARTICULO DE ACTUALIDAD

Con este título el Dr. Bazzoni ha dado una conferencia notable ante la Sociedad Italiana de Higiene, en Paris.

No seguiremos al autor de la reseña histórica de los bailes en los tiempos pasados. Nos limitaremos a consignar con él que el baile era en la antigüedad meramente un ejercicio gimnástico destinado a los jóvenes, y en particular a los guerreros. Con la civilización, y acaso, mejor dicho con la corrupción de las costumbres, se ha hecho el baile extensivo a los jóvenes, convirtiéndose en arte de voluptuosa seducción.

Hoy el baile no es más que un pretexto para las reuniones sociales. Hoy se anda ó se salta con el compás posible, pero ya no se baila. Los pasos difíciles y complicados, las figuras llenas de nobleza y de encanto, son solo un recuerdo y hay que dudar del éxito de los esfuerzos intentados en estos últimos años por resucitar los antiguos bailes de nuestros abuelos. No se prestan a ello, nuestras modernas costumbres, y además, el gusto del público se ha modificado en un todo.

El Dr. Bazzoni dice que la inclinación y afición al baile es innata en el hombre, que necesita satisfacer una actividad en cierto modo nerviosa y procedente de la poca edad, la alegría y la salud. La excitación de la música impelo también a los pies a agitarse candorosamente. De esta diversión puede sacarse tanta utilidad como placer.

Desde el punto de vista higiénico, ofrece el baile la gran ventaja de dar equilibrio al cuerpo, haciéndole adquirir propiedades de elegancia, ligereza y rapidez en los movimientos. La salud saca provecho y hasta podemos añadir que muchas enfermedades tienen su curación a este excelente ejercicio.

El capitán Cook, durante sus largos viajes alrededor del mundo, aprovechaba los momentos de calma para hacer bailar a sus marineros, y afirma que la buena salud de su tripulación era debida a la práctica de este ejercicio. El baile es un descanso de las fatigas del día, y predispone agradablemente para el sueño.

Con todo, las condiciones de insalubridad en que suelen darse los bailes pueden llegar a constituir una causa de peligro. El calor que procede de los caloríferos ó de un aluminado excesivamente intenso es pernicioso para los pulmones.

En cuanto a las señoritas que bailan, suédelas las que van sujetas por un corse que les oprime el tórax y saca de su sitio normal los diferentes órganos del pecho. El calzado demasiado estrecho las obliga a un equilibrio fatigoso. El escote y los hombros descubiertos están espuestos a las corrientes del aire. De un baile a otro no pueden recobrar bastante fuerza y energía para compensar el cansancio de un ejercicio que en tales condiciones es perjudicial para los que a él se entregan.

Entre los bailes modernos, el wals y el galop deben ser considerados como contrarios a la salud, porque el compás es demasiado apresurado y producen palpitaciones, así como una elevación excesiva de temperatura interna. Estos bailes exigen una construcción muscular muy fuerte, y ocasionan, por tanto, una pérdida de fuerzas por la transpiración, la respiración, el calor y el considerable gasto de fluido nervioso.

Para que el baile siga siendo higiénico, debe ser moderado y con intervalos de descanso suficientemente largos.

En la economía humana, el influjo de una fatiga demasiado prolongada se traduce por un gran gasto de calórico, y esta producción de calor tiene lugar con detrimento de la se-

paración de las fuerzas por los alimentos.

No hay idea, en la generalidad, de las muchas enfermedades procedentes del exceso en el baile.

Observaciones hechas en jóvenes de veintidos a veinticuatro años, de excelente salud, han demostrado que, después de un wals, el pulso daba 132 pulsaciones, en lugar de 80 que tenían antes del baile, y que la temperatura del cuerpo se había elevado de 34 a 39 grados.

No se trataba entonces sino de un wals bailado en un gran salón, cuya temperatura era únicamente de 13° centígrados. Juzguese de los efectos de una noche entera de baile en una atmósfera cada vez más caliente y más viciada por el polvo.

A nuestro juicio, deberían abandonarse el wals y el galop, para no ejecutar más que bailes tranquilos, cuyos movimientos acompasados responden a las leyes de la higiene.

Evítese, sobre todo, interrumpir bruscamente la transpiración producida por el baile, pues por ella se escapa el exceso de calor interno, y cortándole podrían resultar graves enfermedades.

Hay que prescindir de las bebidas heladas, y tomar de preferencia té ó café.

Un intervalo de dos horas, al menos, debe mediar entre la comida y el baile, cuya duración no pasará de un tiempo razonable, deberá permitir el resto de la noche el necesario reposo.

Conviene también no llevar a los bailes a los niños. Las personas que padecen de las vías respiratorias ó de palpitaciones deben abstenerse de bailar.

No terminaremos sin reconocer que el baile al aire libre puede tomarse con moderación, obrar como excitante y único sobre los temperamentos linfáticos y en las neurósias.

Las personas de ocupaciones sedentarias y predispuestas a las afecciones pulmonar buran bien en usar este ejercicio siempre que ten en condiciones higiénicas.

Por todas partes reina gran actividad para las próximas elecciones de Diputados y Senadores. El LITORAL desea solamente, sea quien quiera el favorecido con la representación de este distrito, trabaje cuanto le sea posible por mejorar este desatendido país.

En la noche del Domingo se verificó el baile llamado de *Pinata* en el Salon de la sociedad «El Teatro.» No vimos tanta animación como en las noches anteriores debido quizá a que nuestras bellas paisanas fueron en su inmensa mayoría sin disfraces, y esto dió a la fiesta un carácter mas serio. Sin embargo, se rindió bastante culto a la Diosa Terpsicore.

Pero apesar de todo hubo momentos de verdadera satisfaccion y alegría entre los concurrentes.

En cada uno de estos bailes siempre se ha distinguido alguna comparsa, y en dicha noche tocó su turno a la llamada *Tarenas*.

Que trajes tan vistosos lucian estas niñas! Que graciosas daban su paseo por el salón, y con que aire llevando la capa al brazo daban hermosos queiebras a los jóvenes. Habia caballero que decia: «lo voy a abando-

nar todo para dedicarme al arte de Pe- peillo y poder ser el *maestro* de esta cuadrilla» tenía este señor razon para tal entusiasmo, por que aquellas jóvenes eran capaces de trastornarlo todo con su hermosura,

Hasta otro año.

80,033 quintales de mineral de todas clases se han retirado para las fundiciones de este distrito en la última varada del 85 de varias minas de Sierra Almagrera.

Tenemos mucho gusto en consignar que segun parece son cada dia mas satisfactorios los resultados que obtiene la Compañia Peñarroya en su fundicion de plomos «Garrucha» lo que se debe a nuestro entender principalmente al arierto con que dirige este establecimiento el ilustrado ingeniero Don Guillermo Bolzik que ha sido el primero segun nuestras noticias que ha puesto en marcha los hornos Pils en nuestro país, donde no se conocia este sistema de fundicion hasta que los señores Anglada Hermanos mandaron construir los que hoy tiene en funciones la dicha Compañia Peñarroya, produciendo cada uno 300 quintales de plomo al dia hemos oído alguna vez al Sr. Bolzyk hacer entusiastas elogios de nuestros operarios a cuya practica, inteligencia, relativa inmunidad a la intoxicación plumbica y constancia en los rudos-trabajos de fundicion se debe tambien segun su parecer el buen resultado que da esta.

Ya está concluyendo la construcción de los nuevos hornos de calcinación que ha establecido en su fundicion «Garrucha» la compañía Peñarroya y muy pronto sino estamos mal informados se empezarán los trabajos para la instalacion de otros Pils, que trata de aumentar aqui dicha empresa.

Se están descubriendo en las importantes minas «S. Carlos» y «S. José» de Mazarron grandes anchurones resultado de antiguas explotaciones, y se espera de un momento a otro llegar a la zona del filon inexplorada, que por las indicaciones del mineral que se está extrayendo, y las manifestaciones del terreno explorado, ha de ser de gran riqueza y potencia.

Mucho agradeceríamos a nuestros colegas, en especial a los de Madrid que se hicieran cargo de nuestros artículos *Dos carreteras indispensables* y *El ferrocarril de Garrucha a Overa* publicados en nuestros dos números anteriores para que reprodujeran nuestra