

contar, cada día en los periódicos que leen millones de prójimos; por lo común es siempre de cosas y sucesos aborrecibles. Y los hipócritas, los que no quisieran que se hablase sino su doctrina y cosas abstractas reniegan de la Prensa que forzosamente tiene que contar a diario irregularidades de los funcionarios, amores ilícitos de los parlamentarios, derroches de fastuosidad del rico, hambres y protestas airadas del pobre. Dígase que el mundo se acaba ó que otras generaciones mas generosas son las llamadas a que la Prensa no cuente sino grandezas de las almas. Y la Prensa parece destinada a repetir las palabras del Bautista: «¡Apartad el camino del Señor y tendereis sus veredas!» Porque ahora mas que nunca podemos exclamar con Jesús: «Generación de ciegos, ¿cómo os atreveréis a decir: no se puede?»

EUSEBIO BLASCO

"La Opinion Mas"

San- 18 Mayo 99

"Sentencia Mas"

Crónica científica.

El proceso de la bicicleta. — La opinión de los higienistas. — Inconvenientes y peligros. — Quienes deben abstenerse del ciclismo. — El uso y el abuso. — Condiciones y límites naturales del ejercicio. — La regla sin excepción.

Santiago, 3 de Mayo

Hasta hace poco, la bicicleta era apenas conocida entre nosotros; la usaban solamente los niños, y no

la bicicleta propia, sino un triciclo, sin goma neumática, que no podía andar sino en el interior de las aceras, ó por las aceras suavemente pavimentadas.

Un hombre público eminente, D. Adolfo Ibáñez, fué el introductor del velocípedo, el primitivo velocípedo, usado como ejercicio higiénico. Pero, apesar de su autoridad personal, no tuvo imitadores. Solamente después que el uso de la bicicleta se hizo en Europa el *sport* de moda, y que lo entonaron hasta los soberanos, como el Rei Leopoldo de Bélgica, tomó carta de ciudadanía entre nosotros.

Y hoy se ha propagado extraordinariamente. Basta salir á la Alameda, por la mañana, para ver cruzar en todos sentidos decenas y centenas de ciclistas, verdaderas bandas que parecen volar sobre aquel paseo admirablemente calculado para ellos. Vivimos en una época en que los ejercicios musculares están de moda, y entre todos ellos, el ciclismo ha pasado á ocupar el primer puesto.

Los higienistas han sido los primeros en aplaudir esta transformación de las costumbres, que pueden contribuir á rejenerar nuestras razas anémicas y debilitadas. Empero, como el exceso es un defecto en todo, hay que preguntarse si todo el mundo puede usar impunemente de la bicicleta, y si no hay personas que harían mejor en abstenerse de ella. Este examen se impone tanto mas, cuanto que, después de haber comenzado por ser una simple distracción, la bicicleta pretende ser hoy un remedio y casi una panacea.

He aquí un señor "que se dedica a pedalear para respirar mejor, porque es asmático, otro que estaba condenado á no moverse del sofá ó del sillón, se impone, por el mismo motivo, la obligación de andar todas las mañanas dos ó tres horas en bicicleta. Si uno es flaco, usa la bicicleta para engordar, si es gordo la usa para enflaquecer.

Entretanto, no se necesita mucha reflexión ni mucha ciencia para comprender que, precisamente porque la bicicleta exige un ejercicio muy activo y que pone poderosamente en juego los principales rodajes del cuerpo, no puede convenir sino á sujetos de cierta robustez y salud.

¿Cuáles son los efectos inmediatos de la bicicleta? Ella ejercita casi todos los músculos del cuerpo, de los cuales unos sirven para mantener el equilibrio y los otros para progresar.

Este trabajo muscular provoca un acrecentamiento de combustiones orgánicas y aumenta así en 2 ó 3 gramos la proporción de úrea eliminada en las 24 horas. Sabese que la úrea es el mas importante de los productos de desasimilación que es como la ceniza de la máquina humana: su cantidad varía entre 20 y 30 gramos según los individuos.

La respiración del ciclista se hace mas frecuente, y los latidos del corazón mucho mas precipitados.

El número de las pulsaciones puede llegar hasta 150 y aún 200 por minuto. En efecto, acelerada la circulación de la sangre por el movi-

miento de los músculos, tiene el corazón que realizar un trabajo doble, y si no basta á verificarlo se congestiona los pulmones y el corazón mismo se dilata.

De aquí resulta una gran dificultad respiratoria y una consiguiente acumulación de ácido carbónico en la sangre, que puede acarrear los mas graves accidentes, si el corazón no se detiene pronto.

Por el lado del corazón es, pues, por donde surge el mayor peligro.

Este peligro se anuncia ordinariamente por intermitencias, por saltos en falso en el ritmo, por palpitaciones, ó por accesos dolorosos que avisan una angina de pecho. Cuando la bicicleta provoca estas perturbaciones, claro está que no puede ser provechosa á quien las experimenta, y que conviene moderar y aún suspender su uso.

Suele haber también accidentes mortales. En las jornadas rápidas y largas, no es raro que sobrevengan verdaderas rupturas del corazón, que pueden acarrear la muerte súbita, ó producir por lo menos enfermedades irreparables.

Acabo de leer que un joven ciclista que hacía á menudo de ida y vuelta el trayecto de París á Roma, ó sea 260 kilómetros en 14 horas, sintió un día en el camino un violento latido del corazón que lo obligó á pararse. Tovo en seguida un ruido de soplo ó fuelle en el corazón tan fuerte, que las personas que estaban con él lo oían á distancia. Era una válvula rota, cuyos jirones vibraban así bajo la honda sanguínea.

Ciertos sujetos, predispuestos á las afecciones del corazón, adquieren con el abuso de la bicicleta enfermedades que habrían evitado si no se hubiesen excedido en su ejercicio.

La acumulación en la sangre de los productos de desasimilación puede producir, si éstos no son rápidamente eliminados por las secreciones, un envenenamiento con fiebre, que algunos casos ha hecho crear en un principio de fiebre tifóidea. Empero, esta fiebre de *sur-ménage* que puede llegar hasta 40 grados, no dura nunca mas de tres ó cuatro días.

La albuminuria es uno de los efectos mas frecuentes de la bicicleta. Es, por fortuna, pasajera, y no parece dejar trazas de curidad, pero el hecho es que todos los ciclistas pueden comprobar seguramente, después de una jornada larga, una nube de albúmina en la orina.

Se han señalado también congestiones del hígado, artritis inflamaciones óseas en los adolescentes en cuyo desarrollo no es todavía completo. Accidentes son éstos de que conviene precaverse, aunque sean menos frecuentes que los otros.

En resumen, ¿á quienes debe prohibirse el ejercicio de la bicicleta? Desde luego, á todos aquellos que están aquejados ó predispuestos á una afección del corazón, ó del aparato circulatorio. En todo caso conviene consultar previamente al médico.

Por la misma razón hay que impedir el uso de la bicicleta á los niños que salen de una enfermedad

febril, porque todos esos pequeños convalecientes tienen siempre mas ó menos fatigado el corazón, y por que son los mas inclinados á abusar inconscientemente. Por lo demás es prudente no permitirlo á los niños antes de la edad de 12 años, y en todo caso, deben usar con moderación.

La bicicleta no sirve de nada tampoco, en el mejor de los casos, á los que tienen una afección pulmonar, y particularmente á los tuberculosos, para quienes siempre es nociva toda fatiga. El abuso de la máquina puede aún agravar rápidamente su estado. No son muy raros los ejemplos de tísicos que, después de una jornada algo larga han sufrido una congestión pulmonar, y han sucumbido en breve tiempo.

Por cierto que al indicar estos peligros no pretendo condenar en absoluto un ejercicio que en opinión de los higienistas, puede ser excelente; se trata solo de poner en guardia á los imprudentes que, tomando la bicicleta como remedio para todos los males, llegan á comprometer seriamente su salud y aun su vida.

Lo que se condena es el abuso siempre, y lo que se aconseja es precaverse del uso en ciertos casos especiales. La bicicleta no es uno de esos remedios caseros inofensivos de comadras, que, si no hacen tampoco daño. No, es al contrario, un remedio muy bueno ó muy malo. Lo que importa es proceder sobre seguro.

Una vez más: usado discretamente, y en condiciones normales,

el ciclismo es un *sport* agradable, un medio de locomoción rápido y económico, y un ejercicio higiénico ventajoso.

Las salidas cotidianas en bicicleta, antes ó después del trabajo del día, son sin duda provechosas para la salud, sobre todo en personas de salud normal, entregadas á ocupaciones sedentarias y regulares.

Desde este punto de vista podría aun decirse que no hay ejercicio alguno comparable al ciclismo, no exige sino un gasto reducido de fuerzas; la piel vivamente bañada y azotada por el aire, hace mas eficaz la acción de este de modo que es preferible al ejercicio á pié, y menos fatigoso que el lawn tennis, el foot ball y otros *sports* análogos.

Es preferible la mañana para salir. La duración del paseo ó ejercicio de una hora á hora y media, y la velocidad no debe exceder de 12 á 15 kilómetros por hora, en un terreno poco accidentado, como nuestra Alameda, el Parque, ó las calles bien adoquinadas con madera.

Por la tarde, antes de comer, es igualmente saludable un ejercicio en las mismas condiciones.

Así practicado, el ciclismo puede ser recomendado á toda clase de personas, á los jóvenes de ambos sexos, aun á los viejos, sus buenos resultados no tardarán en manifestarse por un aumento de apetito y de fuerza muscular.

En mal está en que pocos se contenten dentro de esos límites razonables, que son higiénicos, y saltan rápidamente, pedaleando siem-

pre, la valla en donde comienzan los inconvenientes y los peligros. Se figuran que andan «en caballo ageno» cuando en realidad van cabalgando en sí mismos, y ruedan, ruedan sin cesar, dos horas tres horas mas todavía, á toda máquina, siendo que el combustible que gastan son sus músculos y su propia sangre. Y es así como un elemento de higiene se convierte en origen de enfermedad.

No lo olviden los aficionados la bicicleta es perniciosa desde el momento mismo en que comienza el abuso.

DR. ANDES.

"La Opinión Nacional"
Lima 19 Mayo 1899.

La proxima Revolución

¿A QUIÉN LE TOCARÁ?

[De "La Tarde" de Santiago]

Una digresión, ante todo.

En Europa, cuando un Gobierno sorprende la opinión ó el sentimiento público con cualquier acto desatentado, las gentes dicen con la mayor naturalidad: Caracoles! ...Ni que fuera Gobierno sudamericano.

He ahí una frase por la cual se podría medir exactamente el concepto que merecen estos países á las personas juiciosas. Y cuenta que ni Chile, ni el Brasil, ni la Ar-