

EL
ESTREÑIMIENTO

SUS CAUSAS, SUS CONSECUENCIAS

SU TRATAMIENTO POR LOS MEDIOS MÁS NATURALES Y SENCILLOS

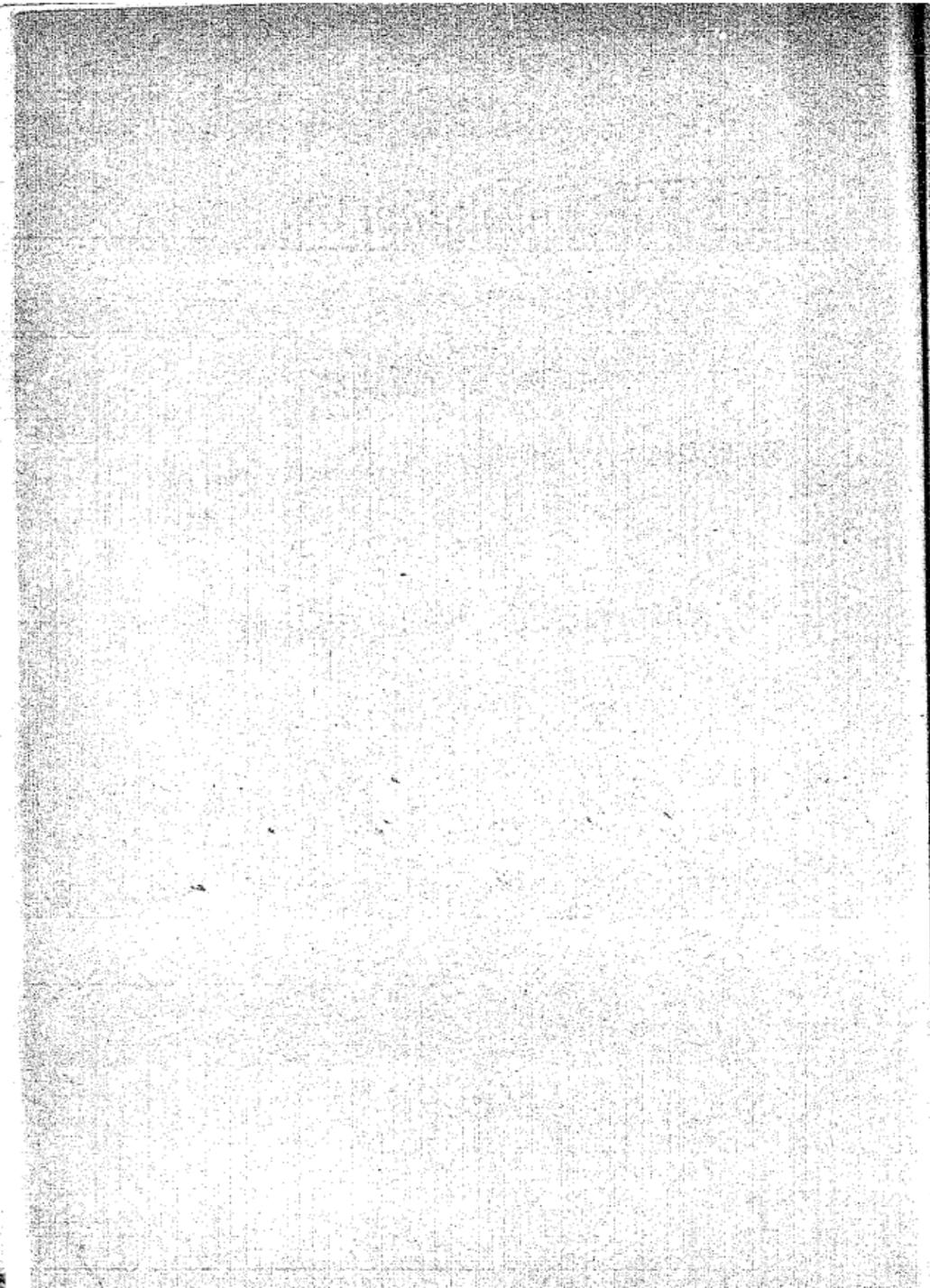
POR EL

DR. ARSENIO MARÍN PERUJO

Profesor libre de *Enfermedades del estómago*
Médico-Director
de las aguas de Lanjarón, etc.

Precio: Una peseta.

MADRID
IMPRESA Y LITOGRAFÍA DE LOS HUÉRFANOS
Juan Bravo, 5. — Teléfono 2.198.
1893



7539

EL

ESTREÑIMIENTO

SUS CAUSAS, SUS CONSECUENCIAS

SU TRATAMIENTO POR LOS MEDIOS MÁS NATURALES Y SENCILLOS

POR EL

DR. ARSENIO MARÍN PERUJO

Profesor libre de *Enfermedades del estómago*
Médico-Director
de las aguas de Lanjarón, etc.

*Al Sr. D. Francisco Villa Real, digno C
no de la Universidad de Granada*

A Madrid por 10

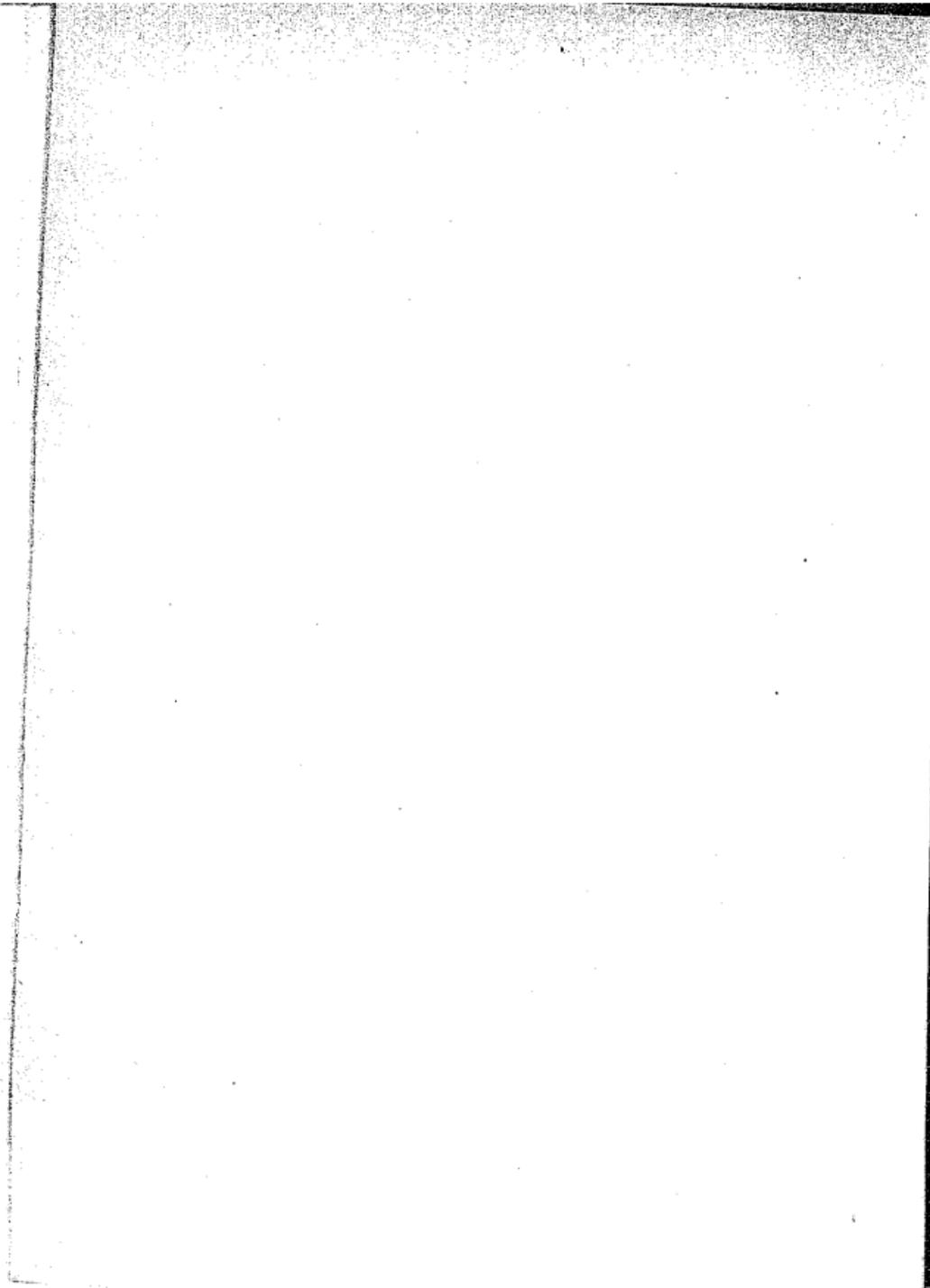


MADRID

IMPRENTA Y LITOGRAFÍA DE LOS HUÉRFANOS

Juan Bravo, 5.— Teléfono 2.198.

1893



EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un fenómeno completamente relativo.

Considerado de un modo absoluto, sería un fenómeno vulgar de escasa significación clínica.

Tal individuo no obra sino cada tres ó cuatro días, y no tiene novedad demasiado apreciable en su salud. Otro depone cada dos días, y lo pasa mal: necesitará diaria evacuación.

Otro tanto sucede respecto á la consistencia de las materias fecales. Hay sujetos que tienen una y aun varias deposiciones líquidas, y sólo así están bien; y en otros individuos se invierten los hechos.

A priori, teóricamente, apenas pueden establecerse bases en este punto.

Así, para afirmar que se padece estreñimiento, es preciso acudir á la clínica más que á la patología.

Más que la mayor ó menor disminución en las deposiciones, significará las mayores ó menores molestias experimentadas.

Este estudio clínico del estreñimiento, casi está por hacer. Los autores se han ocupado más de algunos detalles de la gran terapéutica, del massage, de la antiseptis intestinal, de la electricidad, de la cirugía abdominal, etc.

El tubo intestinal, *no es almacén*, es sólo un *conducto de paso* del material excrementicio.

El hombre previsor no debe tolerar la suciedad intestinal, incompatible con los hábitos de pulcritud que constituyen la norma de la sociedad actual. Todos los días se hace la limpieza de la cara y de las manos; todos los días ha de procurarse la limpieza intestinal, mucho más importante.

Sólo cuando se ha satisfecho convenientemente una necesidad tan apremiante, experimenta el hombre ese bienestar que le da aptitud para los negocios y ocupaciones y que le hace feliz. Cuando no se satisface cumplidamente esta función, el individuo no está bien, se preocupa y hasta cae en la hipocondría; es, en fin, un hombre desgraciado.

Causas del estreñimiento.

La causa inmediata de la constipación consiste en una especie de *atonía de la mucosa del intestino grueso*, ó en la *disminución de la sensibilidad* de estas partes. (Audhuit).

Este concepto no abarca la etiología entera, pero es el más general y el que comprende el mayor número de casos: conste que á él me atenderé principalmente, ya que no de un modo exclusivo, en este estudio. Á esta atonía, á esta disminución de la sensibilidad del intestino llevan muchas causas, entre ellas las que expresamos á continuación:

Dieta en general. — La mengua de alimento da mengua en los residuos: el ayuno, la inapetencia, las privaciones (éstas suelen representar la dieta de féculas, propia del pobre, el fárrago alimenticio; entonces la cuestión varía), originan astricción.

Dieta láctea. — Si es absoluta ó muy predominante, hace raras las deposiciones: la leche, si no siempre, casi siempre es de los alimentos que apenas suministran materia excrementicia al intestino.

Carne. — La carne estríñe: el mejor método para muchas diarreas es el carnosos, si lo tolera bien el estómago, si la cantidad, la calidad, la confección, etc., son apropiadas.

Régimen seco. — La privación de agua, ya de un modo directo, ya en los alimentos, favorece la astricción. Las sustancias blandas, acuosas, la disminuyen.

Anemia. — La debilidad intestinal es reflejo de la debilidad general, y produce obstrucción. Es muy común este estreñimiento de los anémicos.

Debilidad. — Otro tanto sucede con la debilidad. Los hechos son los mismos.

Vejez. — Las fuerzas faltan, no hay vigor ni reacción muscular, el estreñimiento se produce fácilmente. El intestino será uno de tantos órganos casi inertes.

Complejión seca. — Los vasos lo absorben todo; hay propensión á la *sequedad* de los tejidos. Muchos son los individuos que tienen esta complejión seca, y aun, á menudo, *irritable*.

Sudación. — Pérdese el equilibrio funcional entre la piel y las mucosas cuando en éstas ó en aquélla se exagera la función. Los que sudan mucho son hipoclorhídricos. Además padecen estreñimiento. Tal sucede á los forjadores, panaderos, cocineros, grandes cazadores, expedicionarios, etc., y á los individuos que se colocan accidentalmente en condiciones análogas á las de aquéllos.

Ingestiones calientes. — Es mala costumbre comer los platos calientes: se come mal, de prisa, y en individuos algo predispuestos á la *astricción*, aumenta ésta.

Hábito. — El perezoso, el que descuida la limpieza intestinal, dejando pasar la hora, y aun el día en que debió satisfacerse, se abona al estreñimiento. En todo se admite la *influencia del hábito*, pero en esto principalmente. El intestino se acostumbrará á un mal papel, á servir de depósito de inmundicia; se evacuará tarde y mal. Ir todos los días y hasta á la *misma hora* al retrete, es hábito ventajoso para prevenir y aun para combatir el estreñimiento.

Autosugestión. — He tratado á muchos dispépsicos, algunos hipocondríacos, que, preocupados con su función intestinal y exagerando la idea abrumadora de la escasez de sus residuos fecales, inconscientemente se habían poco á poco sugestionado..... la idea de la *astricción* pertinaz de vientre. El hábil desvío de esta preocupación, mediante la autoridad y discreción del médico, vale por todos los purgantes.

Estado nervioso. — Es frecuente, frecuentísimo ver individuos de imaginación viva, impresionables, propensos á la irritación, neurasténicos, ó por lo menos marcadamente nerviosos, en los cuales el estreñimiento tenaz es la regla.

Los purgantes, sobre todo los salinos, son inútiles y aun exacerban el estado de estos individuos.

Fiebre. — Origena *astricción*. Los febricitantes generalmente están estreñidos. Hasta un ligero y casi momentáneo estado febril, por diversas causas (enfriamiento, etc.), inicia la obs-

trucción, y ya ésta puede sostener el malestar general, influyéndose ambos hechos. Es cosa frecuentísima.

Purgantes. — ¿Hasta qué punto producen estreñimiento? Apenas se ha hecho más que recordar que los purgantes salinos combaten la diarrea. Esto ya era bastante para sacar consecuencias prácticas.

Es evidente que muchos enfermos aumentan cada vez más su astringencia con el uso de estas sales, tomadas á diario y aun casi á cada momento..... Es una gran intervención para favorecer el estreñimiento, que requerirá un plan meditado y reflexivo.

Medicamentos.—Aun prescindiendo del plomo (las vasijas metálicas, y hasta de barro, en contacto con ciertos cuerpos, dan lugar á sensibles accidentes), que produce el cólico saturnino, con obstrucción tenacísima; aun prescindiendo de los astringentes, etc., ¡cuántas personas que padecen estreñimiento, dispepsia, etc., deben su mal al uso inconsiderado de medicamentos de diversas clases!

Inacción. — La vida sedentaria, la falta de todo ejercicio, dan inercia general é inercia intestinal. La mujer, las personas que por diversos oficios se ven obligadas al casi absoluto reposo, etc., padecen fácilmente astringencia.

Enfermedades.—Este párrafo debería ocupar todo este trabajo. El asunto es tan amplio, pertenece tan de lleno á la Medicina y á la Cirugía, que requeriría un gran libro.

¡Cuántas enfermedades del hígado (la bilis es el purgante más natural; si falta, el purgante se impone y producirá preciosos efectos, iniciando el acarreo biliar), del cerebro (la función cerebral suele decidir la función intestinal), de la matriz (tiene relación directísima con el intestino; en el 80 por 100 de estos casos, la causa del estreñimiento hay que buscarla en el útero) y de otros órganos, producen el estreñimiento!

Con relación á las enfermedades *generales*, las nerviosas, las anomalías de nutrición, todas pueden sostener la astringencia.

Respecto á padecimientos del mismo intestino, las *estrecheces*, el *vólvulo*, la *invaginación*, las *hernias*, los *tumores*, tienen tal importancia, que hablar de ellas es hablar del estreñimiento, efecto de causas anatómicas tan directas. Á los cirujanos incumbe principalmente este estudio, ilustrado hoy con los progresos de una admirable *cirugía abdominal*.

Desórdenes á que da lugar el estreñimiento.

No comprendo la absoluta integridad funcional del estómago cuando el intestino padece.

El tubo digestivo es un conducto continuo desde el principio hasta el fin; es un *todo único* que representa la ley de la correlación funcional en las glándulas, en los vasos, en los nervios, en las fibras musculares, etc. Interesado un tramo de este conducto, el intestino, por ejemplo, el mal se reflejará al fin y al cabo en el estómago, siquiera sea en pequeña parte. El píloro, en rigor fisiológico, no separa el estómago de los intestinos.

Apenas se puede suponer un trastorno de la función intestinal sin que la haya también en la función estomacal.

Esto quiere decir que el estreñimiento revela al futuro dispéptico.

La dispepsia da ocasión muchas veces al estreñimiento; el estreñimiento lleva á la dispepsia; son dos hechos evidentes que sostienen el consabido círculo vicioso observado tan frecuentemente.

Hay que mostrar, pues, prevención ante un individuo que nos dice disfruta excelente salud, á pesar de tener sus deposiciones cada seis, ocho ó doce días. Esta salud puede ser aparente: ligera inapetencia, mal gusto de boca, pesadez, molestias, por lo menos en tales ó cuales días, por ejemplo, cuando se ha rebasado quizá sólo en unas horas el límite del hábito de exoneración..... Esto acusa perturbación gástrica, que si es sencilla, ya se acentuará probablemente.

Será cuestión de observar durante mucho tiempo al enfermo.

Mas voy á suponer que el estreñimiento tenaz no trasciende al estómago ni al organismo: pues aun así habrá terreno abonado, *dispuesto*; una causa fútil originará un día, cualquiera de los grandes desórdenes que vamos á indicar.

Catarró del intestino grueso. — Es frequentísimo en los que padecen estreñimiento. Las durezas fecales (escibalos, coprolitos), irritan la mucosa con que están en contacto, la inflaman, la hacen segregar moco, á veces abundantísimo, que suele salir con el excremento, envolviéndolo como en un *manguito*, ó en forma de *colgajos*, de *cintas* (apariencias de *tenia*), de *cordones*, acaso pare-

cidos á lombrices, de filamentos, de estrías ó aun de masas glerosas como bolsas.

En suma: es el *catarro seco* por obstrucción, que suele ser de larga duración y origina grandísimas molestias (flatulencia, peso, ardor, á veces quemante, en el intestino, no sólo al deponer, sinó antes y aun á cualquiera hora).

Hemorroides. — No necesitan de la obstrucción para presentarse; hay hemorroidarios, como existen artríticos, etc., que presentan como fenómeno secundario, ó quizá predominante, la fluxión hemorroidal. ¿Como signo de vida? La medicina antigua abusó de este concepto, que se admite hoy sin exagerarlo. El sello constitucional, de diátesis, palabra que no debe desaparecer aún del vocabulario patológico, se imprime en todo el organismo.

Pero no es menos cierto que en muchísimas ocasiones el acúmulo fecal y los excrementos endurecidos irritan la mucosa, provocan la fluxión sanguínea, hieren los pequeños vasos y causan, en fin, las hemorroides, que, á su vez, aumentan la astricción y crean una situación por lo menos penosa y desagradable al enfermo.

Flatulencia. — Acompaña casi siempre á la astricción pertinaz de vientre.

La atonía intestinal, y á la larga la atonía estomacal, se presta perfectamente, no sólo á la *difusión* del gas (con poquísimos gases puede haber flatulencia enorme si éstos se difunden, por *ceder* los tejidos semi-inertes), sino á las *secreciones gaseosas*. Además, los residuos excrementicios, como sustancias orgánicas que son, sometidas casi sólo á las leyes de la materia, con humedad y temperatura apropiadas, dan lugar á fermentaciones.

La flatulencia suele ser accidente leve; pero pocos hay más molestos y que puedan llevar á situaciones más angustiosas (tiraneces, peso, dolor en el vientre, esfuerzos supremos, quizá completamente infructuosos, para la expulsión del gas por eructación ó por el ano, posiciones extrañas para conseguir movimiento de gases, ruidos hidroaéricos, sensaciones de cuerpos extraños en diversos puntos del vientre y aun del tronco y del pecho, etc.)¹

¹ Véase mi folleto *La Flatulencia*, conferencia pronunciada en la Academia Médico-Quirúrgica.

Meteorismo. — Muchas veces los gases originan las mayores molestias, y, sin embargo, el vientre no está abultado. Y es que, como ya tengo manifestado, tanto ó más que la cantidad de gases implica la facilidad ó la dificultad para su expulsión ó para su libre circulación.

Pero casi siempre, al haber estreñimiento, hay también meteorismo, que, en ocasiones, llega á la timpanitis ó grado máximo del abultamiento gaseoso. El enfermo se afloja los vestidos, no puede resistir la menor compresión, su vientre hinchado, ya en el centro (intestinos delgados), ya parcialmente en forma de bolsas, tumores aparentes, etc., particularmente encima del ombligo ó á los lados del vientre (intestino grueso), ya, en fin, en toda la región abdominal, suena á tambor, ó está muy duro y no da este sonido; siente pesadez abrumadora, ansiedad, disnea, hasta la asfixia.

Respecto á las *durezas fecales*, se perciben fácilmente al tacto en la fosa iliaca izquierda, cuando no hay este meteorismo, y son más ó menos malaxables y movibles.

Inflamación del ciego. — La *tiflitis* es una enfermedad siempre severa. Fácilmente se inflama el peritoneo ó el apéndice del ciego (*apendicitis*). En la región derecha se observa un tumor como un puño, más ó menos doloroso, algo movable y malaxable, etc. Es el gran tapón fecal que ha inflamado el ciego. Un paso más y se resiente el peritoneo, y entonces el gran dolor, el pus que lentamente se prepara, y que se abre al exterior ó en diversos órganos, con peripecias muy desagradables, agravan el pronóstico, que, aun así, no suele ser fatal.

Todo ha reconocido por causa el gran estreñimiento (*tiflitis estercorácea*). Otras veces, ciertamente, se presenta sin necesidad de éste.

Infección, estercoremia. — Las teorías del gran Bouchard han tenido un asentimiento completo en la ciencia. Antes se explicaba todo por los reflejismos, por las anomalías del sistema nervioso; hoy se explican casi todos los procesos patológicos por la absorción de productos retenidos ó fabricados por el mismo organismo (*autoinfección*). Un poco se ha exagerado la doctrina; pero por lo que hace relación al punto que tratamos, el hecho es evidéntísimo.

Haciendo el intestino de cloaca, acumulados uno y otro día los residuos que deben muy pronto expulsarse, éstos se descom-

ponen, viene la fermentación fecal, se absorben los productos sépticos, hay infección general, y el individuo se envenena lentamente.

Ciertos estados adinámicos, *semitifoideos*, que observamos en tantas personas, son debidos á estas descomposiciones de las materias fecales, que infectan el organismo á modo con que lo hacen los gérmenes origen de los tifus.

Fenómenos nerviosos. — En las personas débiles ó nerviosas, especialmente en la mujer, el tapón fecal origina fácilmente *crisis nerviosas* (ansiedad suma, vahídos, dolor atroz, el desmayo y hasta el síncope), *situaciones alarmantes*, que no suelen presentar gravedad. Al fin, en momentos angustiosos, sale de una vez, en pelotón, la gran masa fecal. Esto prueba la *ampolla rectal* (el recto ha sufrido grandes distensiones, frecuentes en las mujeres que han tenido muchos hijos).

Aun con pocos residuos excrementicios puede ocurrir la crisis.

Dispepsia estercorácea. — He dicho que la solidaridad entre el estómago y el intestino es innegable. Alterada la función de éste, la de aquél no tarda en presentarse; lo contrario representa la excepción.

La dispepsia se manifestará por los grandes desórdenes que acabo de reseñar, ó por unas leves perturbaciones (sensación de repleción, necesidad de deponer inmediatamente después de la comida, etc., etc.)

La *ectasia del cólon* (que origina muchas incomodidades y hasta impide las posiciones naturales que adopta el hombre al estar sentado ó acostado), será lo culminante.

Cólico miserere. — La obstrucción es completa, se timpaniza el vientre, hay angustia, gran ansiedad, dolores cólicos, quizás horrorosos, pulso débil..... Se inicia el *vómito fecal*.

¿Puede en rigor salir el excremento por la boca? Los vómitos, ¿serán fecales, ó sólo fecalóides, esto es, de materias tan fétidas como las de aquéllos, pero en las que no hay ni una sola partícula de excremento?

Mucho se ha discutido esto. Todavía hay quien no cree en el vómito fecal y quien no admite que el excremento puede salvar tan fácilmente la válvula ileocecal y el píloro.

Tengo por indudable y admito el vómito de materias fecales, pero muy excepcionalmente. En la inmensa mayoría de casos los vómitos son sólo fecalóides, pero muy graves siempre.

No se olvide que las *hernias*, las *estrecheces* y *tumores intestinales*, etc., etc., disponen al cólico estercoráceo simple y al cólico miserere. No puedo entrar en consideraciones sobre estos puntos importantísimos.

Tantos desórdenes puede producir y produce á menudo el estreñimiento.

Terapéutica del estreñimiento.

¡Limpiar el intestino! ¿Hay cosa más sencilla? Con elegir un purgante de los innumerables que corren por ahí, está resuelto el problema.....

La cuestión es más difícil de lo que pudiera parecer á primera vista.

El estreñimiento puede ser *sintomático de la lesión de un órgano*.

Puede ser *sintomático de una enfermedad general crónica* (en las agudas la astricción es la regla; la fiebre da *sequedad*).

Sólo estos dos conceptos representan la *Patología entera*.

¡Cuántas veces el mejor purgante será el arsénico, el ioduro potásico, aun el mismo hierro!

Es que la noción patogenética, el conocimiento de la causa, el tratar la enfermedad, se imponen al clínico, no así al charlatán, quien, con una formulita para *todos* los casos, pretenderá poco menos que redimir á la humanidad.

Esto quiere decir que el problema curativo es amplio.

Ya se sabe; yo lo limito de un modo principal, en este breve opúsculo, al *estreñimiento habitual*, relacionado con la *atonía general ó local*, es decir, al estreñimiento que se observa el 80 por 100 de veces.

Dado el acúmulo fecal, presentado el mal, es necesario amonarlo; se impondrá la evacuación del intestino, esto no admite réplica.

¿Y después? ¿Y la intervención de todos los días para combatir, no ya sólo el efecto (acumulación fecal) de la enfermedad, sino ésta misma?

He de recordar que hay enfermedades del hígado, etc., en que la derivación casi continua al tubo intestinal por purgante apro-

piado (áloes, ruibarbo, podofilino, salinos) es un *remedio soberano*, casi único.

Entiéndase, pues, que no clamo contra una medicación que puede hacer y hace mucho bien.

Pero á lo que hay que oponerse es á las generalizaciones, al hábito de purgarse *cuando hay atonía intestinal*, cosa que ocurre muchas, muchísimas veces. Esta especie de manía cuesta, á cambio de éxitos momentáneos, muchas desgracias á la humanidad.

Recursos más naturales y sencillos contra el estreñimiento.

Lejos de merecer desdén, han de mirarse con simpatía. ¡Cuántas veces el desdén significa ignorancia de las cosas más sencillas!

Hacer una lista de específicos cuesta poco; no habría más que repasar el anuncio; la reseña sería lucida por lo numerosa. No es este el criterio científico, y lo desecho, mas no de un modo absoluto; porque, secretas ó no, hay fórmulas cuya eficacia acredita la experiencia.

Caldo de ternera. — Su uso debiera ser más general.

Caldo de hierbas. — Figura como laxante.

Carne de animales muy jóvenes. — (Pollo, ternera, cordero, etc.) Cuanto más jóvenes sean los animales comestibles, mayor laxación producirán. Pero si las *carnes no hechas* convienen en este concepto, las excesivamente blandas y hasta viscosas, propias de animales recién nacidos, son inconvenientes y repugnantes.

Gelatinas animales. — Hechas con pies de cerdo, carnero ó ternera, con aves muy jóvenes, con huesos, con partes blandas articulares, etc., laxan el vientre.

Vegetales mucilaginosos. — La zanahoria, el nabo, la berza, la alcachofa, las judías, los guisantes verdes, las *espinacas*, las acelgas, son los principales laxantes de este orden. Usadas en más ó en menos, facilitarán casi siempre la función intestinal. El problema está en que el estómago las tolere sin quebranto, y en que el mal que produzcan en este órgano no sea mayor que el beneficio obtenido en el intestino.

Frutas. — Los higos, los dátiles, las ciruelas, muchas clases de peras y manzanas en estado de madurez, aligeran el vientre.

Igual sucede con las *gelatinas* de estos frutos.

La uva, ingerida con pellejo y semilla, es laxante; pero en ocasiones (vejez, parálisis, etc.) los residuos de esta fruta, como los de otras, son retenidos tenazmente por el intestino, y hay que proceder á curar el recto.

La naranja, tomada en ayunas, y el uso diario de melón del tiempo, producen efecto purgante suave, según algunos autores.

Semillas. — La zaragatona y el lino son las mejores. Aun cuando no son alimentos, pueden figurar aquí. Una cucharada de una de estas semillas en un vaso de agua, agitando el líquido, hace mover el vientre sin perturbación. Se trata de cuerpos extraños mucilaginosos que llegan al intestino intactos, solicitando las contracciones de expulsión.

En España goza de más popularidad la zaragatona; es remedio muy suave, y puede usarse también el cocimiento al interior y en lavativa. También purgan mecánicamente las semillas de mostaza blanca.

Pan moreno. — El de salvato, el de centeno, el de trigo que no se apura, dejándole con película, como sucede en las aldeas, son laxantes, porque suministran muchos residuos al intestino.

Ampliando el concepto, se puede decir que lo que da materia al intestino (fárrago alimenticio, sustancias blandas con pellejo, con semilla, etc.), facilita la evacuación ventral. Pero es de rigor la advertencia de siempre: el estómago ha de tolerarlo bien; si no, podrían aumentar la debilidad del tubo digestivo.

Leche. — Estriñe de diez veces siete, como que es el gran recurso para combatir muchas diarreas; pero otras veces mueve el vientre, y entonces lo hace produciendo á modo de una indigestión. Las polémicas que á diario se suscitan acerca de los efectos de la leche pueden ser justificadas. Mucho va en la disposición, en la susceptibilidad de cada sujeto. Será cuestión individual, por más que de esta idea se ha abusado mucho.

La leche de vaca estriñe menos que la de cabra.

Un poco de café mezclado con la leche quita á ésta astringencia.

Unos granos de sal en la leche de vaca vienen muy bien á los niños estreñidos.

Grasas. — Bien sabido es que el aceite laxa. Predominando en

la alimentación en unas ú otras combinaciones, ó tomándolo en agua tibia azucarada, en caldo, etc., podrá en ocasiones dispensar de un purgante.

Algo parecido sucede con la manteca. Mas no se olvide que las grasas, como el alcohol, irritan la mucosa y hasta producen la gastritis, y que su uso no debe traspasar ciertos límites.

Miel. — Laxa bien, pero es ardiente. Se emplea mucho en la medicina doméstica.

Medios perturbadores. — Un vaso de agua, un refresco, un helado, una fruta, etc., etc., en plena digestión ó á la terminación de ésta, pueden facilitar muchas veces las evacuaciones ventrales; pero todo lo eventual y perturbador..... puede facilitar una indigestión.

Vemos que el régimen laxante no es el régimen esencialmente tónico que reclaman las personas débiles; pero aun así, con observación y en ciertos límites, de él pueden sacarse ventajas muy positivas.

Paso á reseñar otros grandes factores de tratamiento.

Ejercicio.

¡Cuántas veces el hombre que olvida las leyes de la naturaleza, que cree que con reclamar de su médico una formulita para ponerse bien, para *ir tirando*, sin privarse, por supuesto, de ninguno de sus gustos y aficiones, casi siempre ruinosos para su salud, tiene que acogerse al fin, después de amarga experiencia, á un plan metódico y reflexivo!

Un libro entero, consagrado al estudio del ejercicio, sería poco si hubieran de enumerarse las ventajas que para el desarrollo de los individuos y para las energías orgánicas representa este factor curativo.

La mujer española, casi en perpetua reclusión en su casa, paga con molestias innumerables su inacción.

El hombre, muchísimas veces, se recluye voluntariamente, ó da un paseito monótono y aburrido, que apenas decide nada en sentido favorable.

Para conseguir energías musculares contra la atonía intestinal,

hacen falta muchas y bien dirigidas actividades: no va todo en hacer ejercicio: si éste no es *apropiado*, *variado*, *agradable*, se ha conseguido poco.

Ciertos juegos de entretenimiento, la *gimnasia*, establecida como corresponde á cada caso, el *velocípedo*, la *equitación*, sin la menor violencia, los pequeños ó grandes viajes, la *esgrima*, la *navegación*, las aficiones agrícolas, el cultivo de *jardinería*, las excursiones campestres, la *caza*, sólo en ciertos límites, la *actividad* y la *distracción* que reclaman un *cargo* ó un *negocio*, todo esto, que requiere adaptación al medio en que se vive, *individualización* según el carácter del sujeto y según las necesidades del organismo, *¡qué excelentes y decisivos resultados puede dar para combatir el estreñimiento*, y, en general, para *vigorizar el cuerpo* y el espíritu! Quizá sin su concurso el plan mejor ordenado resulta infructuoso.

Muy bueno es advertir que el ejercicio ya un poco activo ó algo prolongado, representa el *disgusto*, la *ansiedad* y la *violencia* para muchas personas débiles ó nerviosas. Entonces se imponen *descansos*, *pausas*, y hasta puede convenir más el *completo reposo* que la mediana actividad; muchos *dispépsicos* de mi asistencia pertenecen á esta categoría.

Hidroterapia.

Cuanto tienda á estimular provechosamente el organismo, aumentando en lo general y en lo local la potencia motriz, ha de ser muy beneficioso. El horror al agua fría y al gran ejercicio, trae la inferioridad física. Mas no conviene el otro extremo. Observo que hay propensión á ordenar más de lo debido duchas á grandes presiones y á bajas temperaturas, que no pueden tolerar bien ciertos sujetos, y que, en tales casos, resultan funestamente perturbadoras y casi semibárbaras.

La ducha de lluvia, la circular, la regadera, el chorro, la afusión, la esponja, el lavatorio, etc., todo puede ser aplicable; hay que concretar el caso según las circunstancias. Basta decir que, sabiendo sacar partido de este gran factor, el organismo reacciona contra todas las atonías causa de la obstrucción.

Ducha abdominal. — En forma de chorro, ó bien en forma de regadera, ya fría, ya casi fresca, como procedimiento más suave, es muy útil contra el estreñimiento. Las fricciones con agua fría, las afusiones, etc., en la misma región, pueden reemplazar á aquélla si se tolera mal ó si es poco practicable.

Cinturón frío. — Suele producir efectos excelentes para combatir la inercia intestinal.

Yo aconsejo lo siguiente:

Un vendaje de cuerpo, á modo de toalla doblada, se moja en agua fría, se escurre y se aplica instantáneamente al vientre, y por detrás al tronco. Encima aplico una tira de franela y ordeno que pasee el enfermo un rato.

Cuando se calienta demasiado el vendaje, se abandona. Pueden hacerse dos ó más aplicaciones.

Ducha rectal ascendente.

Apenas se ve más que en los establecimientos balnearios.

Un aparato de esta clase, de poca presión (uno á dos metros), no muy costoso, fácilmente transportable, sería una buena adquisición para la práctica particular. Preciso es pedir á la industria mayor perfeccionamiento en este punto, tratándose de un medio terapéutico tan ventajoso. Él excita los movimientos intestinales en el recto, S íliaca, cólon transverso y cólon ascendente, proyectando el agua hasta la misma válvula ileocecal, y haciendo irresistible la necesidad de la defecación.

Claro es que la ducha rectal tiene su correspondiente limitación y hasta sus formales contraindicaciones (hemorragias, etc.); pero no es menos cierto que estos inconvenientes se han exagerado, y que dejan de serlo si dirige el tratamiento el hombre de ciencia.

Enemas.

No hay medio terapéutico que, siendo tan sencillo, produzca más pronto y eficaces efectos.

Veo que se recomiendan demasiado las grandes inyecciones

líquidas. He tenido enfermos que se inyectaban el agua por litros (la capacidad del intestino es muy grande). Juzgo el sistema deplorable. ¿A qué conducen esas distensiones enormes, esa dilatación forzada del intestino, que quita al órgano la potencia motriz, cuando éste estaba precisamente tan necesitado de ella?

Ante una indicación urgente, ó con un fin diagnóstico (llenando de agua el intestino, el abultamiento y configuración del vientre, las sonoridades diferentes, etc., hacen más precisa la inspección del cólon, y también la del estómago)¹. El enema abundantísimo será beneficioso; mas no se prodigue un medio que podrá determinar, y no siempre, la expulsión del excremento, pero que á la larga aumentará más y más el estreñimiento, porque aumenta la atonía intestinal.

Los enemas pequeños y aun medianos son los más beneficiosos, frescos casi siempre, para tonificar los tejidos; pero otras veces tibios, con ó sin sustancias laxantes (zaragatona, sal, jabón ó aceite, aceite de ricino, laxantes salinos, etc.: son innumerables), combaten y se oponen á la obstrucción intestinal.

Yo hago mucho uso de la *sonda rectal* para hacer más eficaz la inyección. Se introduce entera ó, si se quiere, no completamente, adaptándose á su extremidad libre la cánula de la jeringa ó del depósito que da el agua. Esta asciende así á puntos más elevados y barre los residuos.

Lavado intestinal.

Un depósito cualquiera á mayor ó menor altura, en relación con un tubo de goma en cuya extremidad hay una cánula que se introduce en el recto, es el aparato, hoy ya muy generalizado. Es la inyección más cómoda, y también la más eficaz, graduando la presión cual convenga.

Hay también para este objeto el cliso-bomba. El lavado del intestino, introduciendo la sonda estomacal, haciendo uso del embudo, y, en fin, procediendo como en el lavado gástrico, es otro recurso.

1 Véase mi monografía, *Dilatación del estómago*.

De todos modos, pocas veces convendrán las grandes cantidades de agua, si éstas se almacenan y distienden todo el cólon.

No tendrá muchos partidarios el Dr. Antoine, quien, según veo en *La Medicina Contemporánea*, puede vencer las resistencias de la válvula de Bahuino, consiguiendo que ocho ó nueve litros de agua inyectada en el recto salgan por la boca y por la nariz. Los tres primeros litros llenan los intestinos gruesos y salvan la válvula ileocecal, y con otros tres litros se consigue llenar el intestino delgado y el estómago; de modo que del cuarto litro en adelante suben por la boca, después de haber recorrido todo el aparato digestivo.

Las experiencias del gran lavado se han hecho como recurso terapéutico en el cólera.

Respecto á la *antiseptia intestinal*, que merecería un gran capítulo, diré que va unida, por decirlo así, al lavado (los mejores antisépticos son: el *salol*, el *naftol*, el *ácido bórico*, el agua *sulfocarbonada*, etc.) El bello ideal es siempre la *asepsia*. Mejor es evitar la suciedad, que combatir ésta.

Inyecciones gaseosas.

Hay varios procedimientos para la inyección de gas en el intestino grueso.

Una cánula de 12 á 15, una jeringa y un tubo de cauchut sirven para el caso. Con 20 gramos de bicarbonato de sosa y 15 gramos de ácido tártrico se producen 5 litros de gas. Con un tubo de vidrio, que se adapta al tercio inferior del tubo, puede observarse el curso del líquido. Introducida la solución de bicarbonato de sosa, se inyecta á continuación la solución ácida con 80 ó 100 gramos de agua, repitiéndose tres ó cuatro veces la operación con algunos minutos de descanso.

El ácido carbónico estimula la mucosa, distiende el intestino, y, en fin, provoca la fuerza expulsiva y decide la exoneración.

No hay inconveniente en usar el fuelle para la insuflación de gas.

¿Son más convenientes las inyecciones de gas que las inyeccio-

nes de agua? Cada una tiene sus partidarios. Estas últimas son, sin embargo, casi siempre preferidas, sobre todo como medio evacuante y hasta como medio diagnóstico.

Electricidad.

La acción enérgica de las corrientes inducidas sobre la fibra estriada, es muy escasa tratándose de la fibra lisa y, por lo tanto, del intestino.

Pero en la corriente continua de la galvanizada había el temor de herir la mucosa en el punto de ésta con el electrodo.

He aquí lo que Boudet aconseja para evitarlo:

Se introduce un tubo de metal, que está en relación con la batería, en una sonda rectal de goma elástica, provisto de una abertura cerca de su extremo. Estos dos tubos se introducen por el ano. Se inyecta agua salada mediante una lavativa común; este líquido constituye un buen electrodo y evita la ulceración de la mucosa. Se emplea una corriente moderada durante cinco á veinte minutos.

Amasamiento abdominal.

Hay motivos sobrados para que se generalice más y más esta práctica, que debe salir, que ha salido ya, depurada de rutinas, del dominio vulgar, para entrar en la ciencia como un medio terapéutico de primer orden. Obra mecánicamente; facilita el deslizamiento; aumenta el jugo intestinal; estimula el músculo; es inocente (á no ser en casos de úlcera y hemorragias); obra mecánicamente. Según cada caso particular así ha de procederse.

En la generalidad de los casos aconsejo lo siguiente:

Unos minutos de massage en la dirección del estómago, ó sea de arriba abajo y de izquierda á derecha, con toda la mano; el segundo tiempo en el cólon ascendente (lado derecho del vientre) y en parte del cólon transverso (encima y á la derecha de la región umbilical) con las yemas de los dedos, comprimiendo y

obrando casi centímetro por centímetro en el sentido que siguen las materias fecales; y, en fin, se termina en el resto del cólon transverso (encima y á la izquierda de la región umbilical) y en el cólon descendente (lado izquierdo del vientre.) La duración total será de diez á quince minutos.

Á veces conviene insistir más ó menos en los ángulos del cólon, en el cólon transverso, en el ciego (fosa ilíaca derecha), al nivel del fondo de la vejiga biliar (reborde costal derecho), en el intestino delgado (centro umbilical). Las sesiones serán cotidianas y aun dos veces al día.

La extracción fecal, ya con la cucharilla rectal, ya con los dedos y aun con toda la mano; así como la distensión forzada del intestino, son recursos únicos en ocasiones.

Al hacer el catálogo, más que el estudio, de la medicación purgante, comienzo por las aguas minerales.

Aguas minerales.

Nuestras aguas de *Loches*, *Carabaña*, *Rubinat*, *Cestona*, la *Inesperada*, etc., son de primer orden. Las de *Carlsbad*, *Sedlitz*, *Pullna*, etc. merecen también recordarse.

Mas conviene advertir que las aguas *sulfurosas* son las *únicas* laxantes para muchos individuos á quienes antes se les calificaba de herpéticos.

Cuando las medicaciones análogas á las que representan las aguas minerales no producen efecto, éstas los producen evidentes. Prescindiendo de la multiplicidad de factores de la cura termal, es que en el gran laboratorio de la naturaleza existe el *quid divinum* de los antiguos, que no podrá imitar nunca el hombre. La química, la biología, la electricidad, dirán unos y otros... No importa tanto el por qué si el hecho es evidente. Ello es que las aguas minerales curan estreñimientos rebeldes, desarrollando actividades y transformando actos orgánicos en esa gran esfera fisio-terapéutica que asombra al clínico observador.

Aloes ó acíbar. — Estimula el estómago, laxa sin perturbar y

provoca un centro fluxionario al intestino, circunstancia inapreciable en casos de enfermedad por hemorroides suprimidas, de ingurgitaciones viscerales, de congestión cerebral, de proceso hepático, etc.

En la antigüedad se le consideraba como el regulador de la vida, y tuvo muchos adoradores. Galeno fué uno de ellos.

He observado que unas veces hace efecto á muy pequeñas dosis (de 5 á 15 centigramos), y otras veces es necesario hasta quintuplicar éstas, supuesto el mismo medicamento y procedencia.

Podofilino. — Resina muy usada ahora; obra sobre el hígado; es eficaz; dosis, de uno á cinco centigramos.

Cáscara sagrada. — También muy usada en nuestros días. La dosis es de uno á cinco centigramos.

Jalapa. — Purgante bueno y seguro (se le llama el *purgante de los pobres*, por su baratura). Dosis, uno á dos gramos en polvo. Puede asociarse al sulfato de sosa, etc., y darse en caldo de hierbas.

Ruibarbo. — Es tónico en pequeña dosis, y purgante á dosis mayores: no irrita; obra sobre el hígado; modifica favorablemente ciertas diarreas biliosas. El extracto acuoso se da de uno á dos gramos; en polvo, de dos á cuatro gramos.

Escamonea. — Su especialidad de acción está en las hidropesías (hidrágogo), cuando se necesita evacuar serosidad. Es casi insípida. Se da á la dosis de medio gramo, y más, al día, generalmente en píldoras.

Extracto de belladona. — Excelente en ciertos trastornos de la sensibilidad del intestino, asociado ó no al áloes, podofilino, etc. En los estreñimientos que no obedecen á otro modificador que á la belladona, es éste precioso si se establece bien la indicación.

Nuez tónica. — Su extracto, á la dosis de uno á dos centigramos, representa el estímulo contra la atonía y la inercia del intestino. Muy bueno si se precisa el caso, pero hay propensión al abuso.

Estricnina. — Alcalóide del anterior, y propinado á la dosis de un miligramo, se emplea en los mismos casos.

Sen. — Purgante muy eficaz, pero tiene fama de producir cólicos: 6 á 15 gramos en 250 de agua, en infusión, ó medio vaso de agua en la que se haya dejado durante toda la noche unas hojas de sen, suelen emplearse.

El café ó aun el chocolate hecho con agua de sen, es un recurso para otras personas. Á veces se le asocia al anís.

Aceite de cróton. — Se emplea como estimulante de la piel. Es tan enérgico, que sólo se le emplea en la dosis de una gota en aceite de ricino, etc. Con algunas gotas en fricciones en el vientre se producen efectos purgantes. Esto se ha creído.

Aceite de ricino. — Tiene en su abono el ser, además de eficaz, inocente, suave; pero es grande su repugnancia.

Las cápsulas de aceite de ricino, que salvan el inconveniente del sabor repugnante del medicamento, no se han popularizado tanto como fuera de desear.

Glicerina. — Quince gramos en enemas durante algunas semanas, combaten eficazmente el estreñimiento de los niños.

Aceite de almendras dulces. — Es laxante, pero no merece mención especial.

Supositorios. — Confeccionados con sustancias grasas, y uniéndolas ó no á belladona, etc., prestan bastante utilidad en ocasiones.

Los supositorios Midy, por ejemplo, son un pequeño recurso en cierto casos.

El jarabe de espino cerval, el de rosa amarilla, el de *flor de melocotón*; la caña fistula, el *maní* (purga de niños), el *tamar indien* (es suave y eficaz), la *sal de frutas*, la *sal común*, el *carbón vegetal*, etc., etc., son laxantes.

Entre los purgantes salinos figuran como principales los siguientes:

Crémor de tártaro ó bitartrato potásico. — Acídulo atemperante en pequeñas dosis (uno á cuatro gramos), y purgante en dosis mayores (15 á 30 gramos). Produce evacuaciones albinas sin cólicos.

Tartrato de potasa neutro. — Es más soluble; acción pronta y suave. Es diurético de uno á cuatro gramos, y purgante de 15 á 30 gramos.

Tartrato de potasa y sodio, sal de Seignete. — Como el anterior.

Sulfato de potasa. — Apenas usado.

Sulfato de sosa, ó sal de Glaubero. — Muy popular, no irrita; pero es desagradable. Dosis: de 20 á 40 gramos. Muchas aguas purgantes deben á él su principal acción.

Magnesia calcinada. — Es antiácida á cortas dosis. Á dosis mayores es purgante.

Magnesia blanca ó carbonatada. — Como la anterior; absorbe los

ácidos del estómago y produce desprendimiento de ácido carbónico.

Magnesia granular efervescente. — Es de uso ventajoso.

Sulfato de magnesia ó sal de higuera. — También popular; es muy bueno, pero desagradable.

Citrato de magnesia. — No hay purgante que se use más. Las limonadas de citrato de magnesia, bien preparadas, son suaves y eficaces. Las hay efervescentes.

Sedlitz Chanteaud. — Ha tenido su gran boga, que aun dura. Es de los purgantes llamados suaves.

Sales de Carlsbad. — Muy usadas en España. ¡Y nosotros, con tan ricos veneros minero-medicinales, no hemos explotado aún estas industrias! Estas sales, *si son naturales*, tienen bastante eficacia.

Purgante Lerroy. — Ha sido tan célebre, que merece recordarse su fórmula (escamonea, 60 gramos; raíz de turbit, 30; jalapa, 250; alcohol á 20°, 600; además jarabe y agua, para que, preparado, resulten 1.000 gramos: dosis, una á dos cucharadas). El enorme abuso de esta fórmula, torpemente explotada por el charlatanismo y desacreditada por éste, ha causado muchas víctimas á la humanidad.

Aguardiente alemán. — En su fórmula entra la jalapa, el turbit, la escamonea, el alcohol de 60. Se usa de 5 á 30 gramos, en vehículo apropiado.

El jabón medicinal, el azufre á grandes dosis, los calomelanos (buen purgante hepático), las píldoras azules, etc., etc., figuran en la medicación purgante.

Renuncio á la reseña de los específicos purgantes más conocidos, que son *innumerables*.

Tan gran catálogo de purgantes, ¿satisface al enfermo? Más debe satisfacer á éste el conocimiento exacto de su enfermedad. ...

Después de esta breve reseña, puede argüirse lo siguiente:

¿Pero es que siempre hay inercia, y, por consiguiente, siempre habrá que apelar al estímulo del intestino? No.

En ocasiones un sedante, hasta el mismo opio, y, en fin, medicamentos muy diversos, laxan el vientre. Es que se necesitará calmar los nervios, moderar los espasmos, afianzar una acción orgánica impedida, etc.

En esto, como en todo, la gran labor del clínico está en *precisar cada caso particular*.

