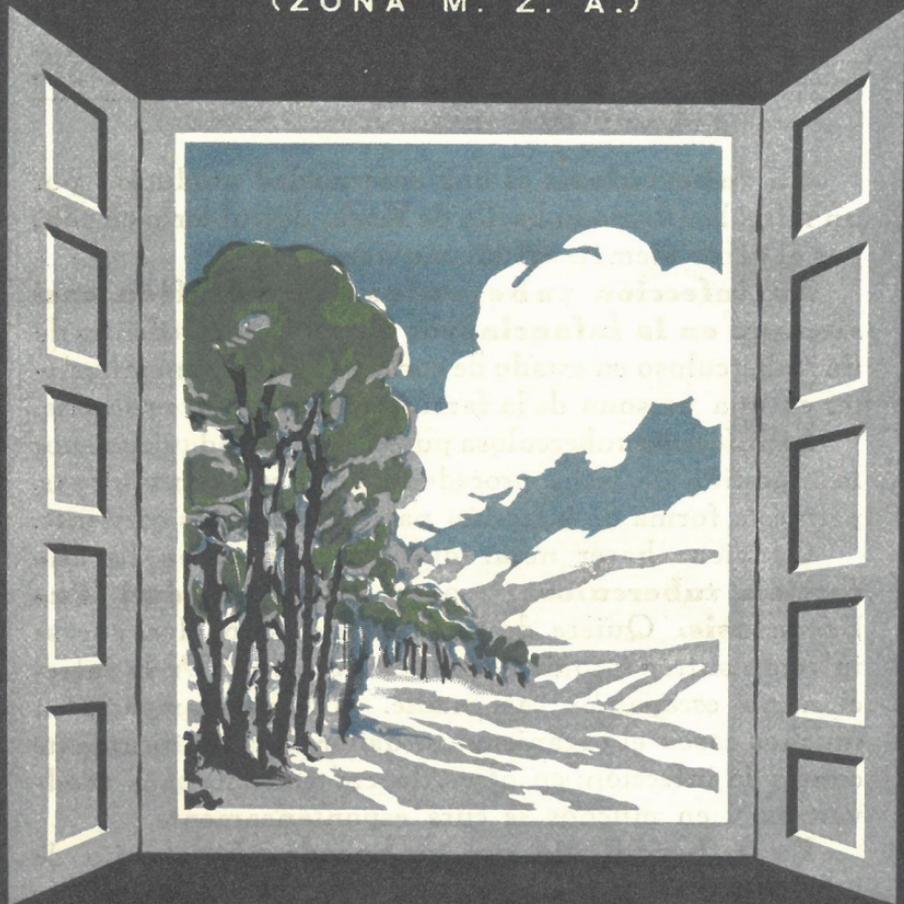


RED NACIONAL DE LOS FERROCARRILES ESPAÑOLES

(ZONA M. Z. A.)



INSTRUCCIONES
SOBRE LA
TUBERCULOSIS

CONOCIMIENTOS INDISPENSABLES SOBRE LA TUBERCULOSIS

La tuberculosis es una enfermedad producida por un microbio llamado bacilo de Koch, descubierto en 1882 por el sabio alemán del mismo nombre.

La infección tuberculosa se verifica casi siempre en la infancia, por microbios procedentes de un tuberculoso en estado de contagio y que, generalmente, es una persona de la familia o que convive con ella.

La infección tuberculosa puede también adquirirse por la ingestión de leche procedente de vacas tuberculosas, pero esta forma de infección parece ser menos corriente.

Conviene hacer notar que **una cosa es la infección tuberculosa** y otra la **enfermedad Tuberculosis**. Quiere decirse que no todos los que se infectan sufren propiamente la enfermedad. A la infección no escapamos casi nadie. Afortunadamente, en muchos casos el organismo se defiende magníficamente contra la infección; en otros, la enfermedad pasa inadvertida y en muchos se cura espontáneamente.

La tuberculosis no se hereda. Si al hijo de una madre tuberculosa se le aísla en cuanto nace y se le cría de un modo higiénico en una familia sana, la criatura no enferma de tuberculosis.

Aunque la infección tuberculosa suele verificarse casi siempre en la infancia, **la enfermedad tuberculosa**, sobre todo en su forma pulmonar, **es una afección que se manifiesta preferentemente en la juventud**.

La tuberculosis es curable. Tanto más rápidamente cuanto más pronto se la descubre. De ahí la importancia del reconocimiento médico periódico de todo

individuo, aunque se halle en estado de salud aparente (reconocimiento en que no debe faltar el examen del pecho con ayuda de los rayos X) y el pensar en la tuberculosis en todo caso de adelgazamiento, flojedad, cansancio, anemia, etcétera, particularmente entre la gente joven.

Gracias a los perfeccionamientos de la técnica moderna hay **muchos casos de tuberculosis que se curan de un modo ambulatorio**, es decir, sin necesidad de ingresar en un Sanatorio.

¿Cómo evitar la tuberculosis? Protegiendo primeramente a los niños que se hallen en peligro de contagio, como se ha indicado más arriba. Y después, con vida sana, vivienda sana y alimentación sana y suficiente. No hace falta que sea tan exageradamente copiosa como se preconizaba hace unos años.

Un factor muy importante: La limpieza. De la casa, de la ropa, de los utensilios, del cuerpo y del espíritu.

La higiene de la boca y sobre todo de las manos es imprescindible.

El agua y el jabón han evitado más enfermedades que todas las vacunas.

Hemos dicho que es conveniente llevar una vida sana, pero no hay que confundir una vida sana con el deporte. No debe nadie dedicarse más que a aquellos deportes que se adapten a sus condiciones físicas. El abuso del deporte y el deporte inadecuado han despertado en muchas ocasiones el desarrollo de la tuberculosis. Lo mismo puede decirse del abuso de los baños de sol, o de su simple uso en casos inadecuados. En la mujer, jojo también con las curas para adelgazar realizadas sin conocimiento o consejo del médico!

Pídase siempre consejo previo al médico competente.

