Biblioteca

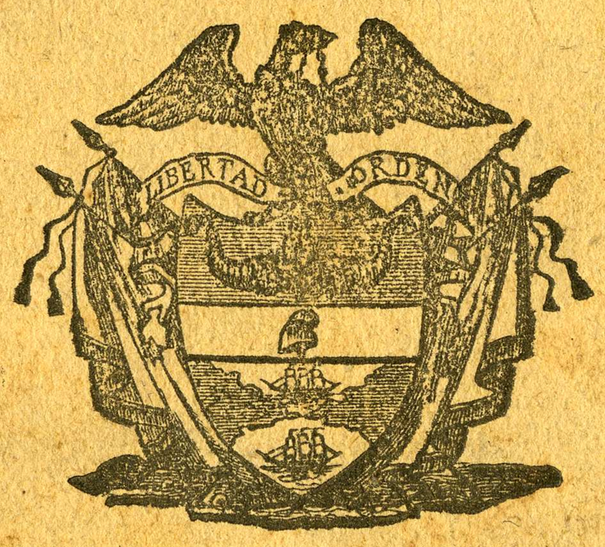
DE LOS EFECTOS DEL FUMAR EN LOS NIÑOS Y JOVENES, Y PRINCIPALMENTE EN LOS ESTUDIANTES

UNA DE LAS CONFERENCIAS DADAS A LOS ALUMNOS INTERNOS DE LA

UNIVERSIDAD DE CARTAGENA

POR SU RECTOR,

DOCTOR MANUEL DAVILA FLOREZ



CARTAGENA-COL.

1922.

DE LOS EFECTOS DEL FUMAR EN LOS NIÑOS Y JOVENES, Y PRINCIPALMENTE EN LOS ESTUDIANTES

Una de las conferencias dadas a los alumnos internos de la

UNIVERSIDAD DE CARRTAGENA

por su Rector,

DOCTOR MANUEL DAVILA FLOREZ

-1922-

Linotipo de la Imprenta Departamental.
Cartagena.—Colombia.

DE LOS EFECTOS DEL FUMAR EN LOS NIÑOS Y JOVENES, Y PARTICULARMENTE EN LOS ESTUDIANTES

Una de las conferencias dadas a los alumnos internos de la Universidad de Cartagena por el Rector de ella,

DR. MANUEL DAVILA FLOREZ

Continúo la serie de conferencias sobre lo que ví, conocí y aprendí en mi reciente viaje al Istmo de Panamá y parte del Departamento del Magdalena.

Dondequiera estemos y cualesquiera que sean las circunstancias que nos rodeen, podemos aprender algo, porque la naturaleza, el hombre, la vida humana, son libros abiertos que encierran mundos de ciencia útil, indeficiente, preciosa; pero en los viajes, como ya he dicho a ustedes, variando a cada paso las páginas del libro a nuestra vista, el aprendizaje puede ser mayor, si no se viaja, según el decir de Larra, como baúl. Basta observar, comparar, reflexionar, meditar, deducir, para que cosechemos abundantes y provechosas enseñanzas. Razón tuvo Moratín al decir respecto a sus viajes:

"Util ciencia adquirí que nunca enseña
Docta lección en retirada estancia;
Que allí no ves la diferencia suma
Que el clima, el culto, la opinión, las artes,
Las leyes causan: hallarásla sólo
Si al hombre estudias en el hombre mismo."

Una de las cosas que ví con gusto en Panamá es la tenacidad con que se persiguen allí las casas de juego. Según el *Diario de Panamá,* del 11 de mayo último, el día anterior había sorprendido la policía secreta tres casas de dicha especie. Los jugadores eran en su mayor parte, soldados estadunidenses y otros extranjeros; fueron decomisados fichas, barajas y dados, y el Alcalde se había encargado de la investigación sumaria. Leyendo el suelto en donde se daba la noticia, un individuo imbuído en ideas extremas de libertad censuraba lo hecho por la autoridad, diciendo que cada cual tiene derecho a disponer de lo suyo como quiera: "si lo quiere jugar, decía, que lo juegue; si lo quiere botar, que lo bote." Recordé yo entonces lo que dice don José Carlos Bruna en su obrita intitulada *El Juego,* admitiendo la existencia de tal derecho:

"Así como hay cariños que matan, hay derechos que arruinan. Así como hay amores que conducen a la tisis, hay derechos que condua la depravación."

Si Dios me lo permite, ya conversaremos en otra ocasión sobre el vicio del juego, de que deseo retraer a ustedes particularmente.

Como contraposición a lo que dejo dicho, hé aquí lo otro que supe y ví: los almacenes de Panamá y Colón se hallan atestados de mercancías, porque habiéndose dicho por cable que el Gobierno de los Estados Unidos había dispuesto concentrar en las aguas de los puertos de esos nombres las escuadras del Pacífico y Atlántico, los comerciantes hicieron los grandes pedidos correspondientes al enorme consumo que esperaban; pero las escuadras no parecieron; el vencimiento de los plazos sí llegó y los apuros consiguientes sobrevinieron, porque el consumo local y el de los pueblos del Istmo es bastante escaso, y el verdadero negocio se hace con los soldados y marinos estadunidenses. Poca prudencia hubo y las imprudencias suelen pagarse muy caro.

Y el negocio mayor es el de la renta de licores, pues en la parte de las dos ciudades perteneciente a la República del Norte, impera la *ley seca,* y a la parte panameña van marinos y soldados a *soltar la perra,* como se dice. Para corregir los escándalos consecuenciales, con los soldados y marinos va su policía especial, porque el Gobierno de Washington no consiente en que sean aquéllos penados, ni corregidos, ni arrestados por las autoridades y policía istmeñas, aunque los delitos y faltas sean cometidos en territorio del Istmo. En este respecto, como en otros, la soberanía de la República de Panamá es ilusión.

Creo que parecerá a ustedes, como a mí, poco satisfactorio este papel que hace gran parte del comercio de Panamá y Colón, de pro-

veedora del vicio; y también creo que les parecerá muy anómalo, por no decir más, que los superiores de marina e infantería estadunidenses suelten a sus subordinados para que, a sabiendas, vayan como van, casi expresamente, a visitar las cantinas y otras casas peores, con violación disimulada de la ley de su país. Se decía en Panamá que el Gobierno de los Estados Unidos estaba a punto de acabar con la anomalía, exigiendo al del Istmo que adopte la *ley seca.* ¡Cuánto mejor fuera que se anticipara a la nueva humillación!

Como muestra de lo pendientes que están Panamá y Colón de la ida de la marinería y soldados estadunidenses, vean ustedes lo que decía *La Estrella de Panamá* del 12 de mayo último, como pasado en la sesión del Club Rotario de la ciudad, efectuada el 11:

"NUEVOS ROTARIOS.

El señor Abel Villegas Arango, Director Gerente del Diario de Panamá, y el doctor Octavio Méndez Pereira, Rector del Instituto Nacional, fueron admitidos al Club como miembros.

El mayor Bocock llamó la atención a la esperada visita en Panamá de 2.000 guardias-marinos y otros 4.000 oficiales y marinos de la armada americana en el mes de Junio próximo. Se le nombró para que se ocupara de este asunto y mantuviera al Club informado sobre lo que suceda."

También respecto al alcoholismo, sobre el cual ya se les ha dicho y leído mucho a ustedes, tendremos oportunamente una especial y detenida conversación.

Cosa plausible que también ví es ésta: jamás hay en las esquinas de Panamá y Colón personas paradas. Todo el mundo va o viene, y no seguramente porque falten personas sin oficio. La policía persigue a los vagos implacablemente, y los que no lo son, carecen del hábito del plantón público. En los parques sí, a las horas desocupadas, abundan los individuos sentados, parados o andando.

Cosa de las más agradables que me sucedieron en mi viaje fue ésta otra: para ver si podían dormirme por medio del éter y hacerme la pequeña, pero importante operación que necesitaba, los diversos médicos de la famosa Clínica del doctor Herick me reconocieron de arriba abajo, analizaron secreciones y líquidos, inclusive la sangre, y cuando me despedía del Hospital y Clínica, el médico que debía darme régimen de vida física, me dijo: "tengo el gusto de decirle (y es claro que yo no engaño a nadie) que sus órganos funcionan como de persona de cuarenta y cinco años." ¡Calculen ustedes mi contento! ¡De

un golpe me quitaba veinticinco! Pero les refiero el incidente, porque tiene su moraleja. El médico me añadió: "Este es el premio de una vida arreglada." Y contando yo poco después eso a persona que me conoce, pronunció este escolio de la consecuencia: "Sí, porque usted no bebe, no trasnocha, no se ha entregado a ningún exceso, no tiene ningún vicio: ni siquiera fuma."

Graben ustedes, pues, en la memoria esta verdad interesantísima: es necesario no tener ningún vicio para llegar a los setenta como si sólo se tuvieran cuarenta y cinco, y poder trabajar como ustedes saben que trabajo. ¡Dios sea loado por todo!

Y ya salió el que debe ser tema particular de esta conferencia. Contaré cómo me fué sugerido.

A mi regreso del Istmo, fuí a una finca agrícola de pariente mío, para descansar algo. Después de ameno paseo matinal, me instalé en la pieza del administrador, y echando natural ojeada a lo que me rodeaba, hé aquí que, sobre una mesa, junto con los cuadernos de la cuenta y algunos papeles, se me presenta un libro de regular volumen y simpática apariencia. Así por mi inclinación a la lectura, como por la tendencia instintiva de todo el que sabe leer, a abrir y hojear los libros que le vienen a las manos, tomé el que tenía a la vista y resultó ser la *Guía práctica de la salud,* por el doctor Federico M. Rositer, edición de la Pacific Press Publishing Association, California; y quiso eso que llamamos casualidad y Dios sabe si, muchas veces al menos, no lo es, que las páginas en que lo abrí trataban de los efectos de la nicotina, veneno propio del tabaco, en el organismo humano. Recordé la lucha que aquí sostenemos contra el hábito de fumar traído por algnos de ustedes al cláustro, y con gran interés leí lo siguiente:

"El café tomado viciosamente es un ladrón de nuestras fuerzas, que contiene cierta sustancia llamada cafeína, veneno para esas pequeñas trabajadoras de nuestro organismo que llamamos células, cuya energía roba. Las células trabajadoras de los nervios se debilitan bajo la acción de tal veneno, hasta producirse ese lamentable estado del hombre que se llama "estar nervioso." El café, como el alcohol, es no sólo ladrón, sino un embustero, pues cuando cae en el estómago nos dice que no necesitamos más alimento que él, y nos quita el apetito. Efectivaentme nos sentimos fuertes, pero nos engañamos, porque la fuerza que sentimos es pasajera. Lo que pasa es que tomamos a préstamo las fuerzas que pertenecen a lo porvenir de nuestra constitución física, y poco a poco concluímos con las reservas todas. Se

comprenderá lo que viene después al enviciado en el café y en el alcohol.

El tabaco es un asesino, pero que no se lanza puñal en mano sobre sus víctimas, las células, sino que penetra en ellas secretamente y las envenena. Cuando la sustancia tóxica que contiene, la nicotina, penetra la primera vez en el cuerpo humano, enferma las células trabajadoras y las del estómago, las cuales tratan de defenderse, expeliéndola, aunque arrojando con ella cuanto hay en la cavidad estomacal. La nicotina aturde, por decirlo así, las células cerebrales, y pone temblorosas las musculares; sobreviene luégo el dolor de cabeza, brota de la frente sudor frío, el corazón late aceleradamente; todas las células, pequeñas trabajadoras, se debilitan y su trabajo se suspende por algunos momentos. (Como para avisar al hombre todos los trastornos que, si insiste en el uso del tabaco, se producirán luégo en su organismo, pero callada, lenta e inevitablemente).

Si, no obstante el oportuno aviso, se sigue fumando o mascando tabaco, las células, pequeñas reconstructoras de nuestra máquina, llegan a admitir, a tolerar el veneno específico, y como que se propusieran realizar su tarea de conservación a pesar de la letal acción de aquél. Entonces el astuto enemigo efectúa la suya sin aviso alguno que la denuncie al fumador o mascador: paulatinamente envenena las células del canal alimenticio, las del hígado, las de los músculos, y especialmente las de las fuentes de la vida; las de las cavidades respiratorias, las del corazón, las del cerebro y todas las nerviosas. La digestión, en consecuencia, se perturba gravemente; el hígado, el corazón y los pulmones flaquean; los poros de la piel se obstruyen y exhalan el hedor característico de los fumadores y mascadores. Aunque parezca poco creíble, el sér humano todo se afecta, porque debilitadas las funciones de los principales órganos, no pueden servir como cuando están sanos, a las altas operaciones del espíritu; particularmente cuando el uso del tabaco es muy frecuente o va al exceso, la voluntad se hace laxa; se amengua el amor a la verdad y a la justicia; el individuo se torna egoista y moralmente débil.

El fumar daña la garganta, debilita las cuerdas vocales y ocasiona frecuentemente el cáncer en la boca. Por eso las grandes cantores (y aun los pequeños que saben a qué atenerse sobre el particular) se abstienen de fumar, porque si fumaran, su voz sufriría gran desmejora. Los cánceres de la boca se presentan con frecuencia en personas que han fumado.

El fumar debilita las funciones del corazón. Puede decirse que obra predilectamente sobre este órgano capital de nuestro sér fí-

sico. Debilita la acción de las válvulas y determina su insuficiencia. Por efecto reflejo, produce la estrechez de la aorta y, más o menos pronto, insuficiente el corazón para vencer la resistencia que le opone la estrechez; incapaz para presidir normalmente la circulación, se rinde agotado, y sobreviene la muerte con las largas angustias consiguientes; con aquel largo cortejo de sufrimientos anexos a la fatiga del precioso órgano central. Gran parte de los cardiacos han sido más o menos grandes fumadores.

Quien desee tener mente sana y cuerpo fuerte, prevéngase contra este mortal destructor. En los niños y jóvenes hace especialmente lamentables estragos, porque impide el desarrollo normal, debilitando los pulmones, el corazón y los músculos en general. En los niños, el crecimiento se detiene y se hace tardío. El niño y el joven que fuman no hacen de su cuerpo el hermoso edificio que formarían sin la mortal intervención de ese enemigo de su vida. Igualmente perjudican su sér intelectual y moral, como consecuencia de la debilitación de sus principales órganos físicos; disminuída la actividad del cerebro, del corazón, de los pulmones y de los músculos en general, la comprensión y la memoria experimentan forzosamente gran merma, la voluntad pierde energía, y como consecuencia lógica, se pierden los entusiasmos por los grandes ideales, por lo verdadero y por lo noble."

Corto aquí la transcripción para observar que de lo leído se desprende claramente cómo por fumar, son muchos los hombres que acortan su existencia, que anticipan su muerte. ¡Calculen en qué escala sucederá lo mismo a los niños y jóvenes, cuyo desarrollo físico no está todavía completo; cuyo organismo necesita todas sus energías para llegar a la plenitud y para servir al espíritu en su propio desarrollo: en el cultivo de la inteligencia, de la memoria, de la imaginación, de la voluntad, de los buenos y delicados sentimientos; en la batalla contra las malas inclinaciones, para fomentar el amor a la verdad y a la virtud.

Según Rossiter, "el cigarrillo (más nocivo aún que el cigarro y que el tabaco fumado en pipa) *mata todos los años en el mundo millares de niñas,*" porque el fumar es siempre, y con particularidad en la edad débil, cruelmente destructor.

Cuenta el mismo autor lo siguiente:

"Hace algunos años vivía yo cerca a un colono alemán cultivador de tabaco. Un otoño, después de recogida la cosecha y lavadas las hojas para colgarlas y esperar su fermentación, echó el agua en que se había efectuado el lavatorio, en lugar donde la bebieron unos cerdos

cebados que el colono se proponía vender bien pronto. Los cerdos enfermaron, y de 30 que eran, murieron 27.

¿Se dudará todavía de que el tabaco contiene un activo veneno, cuya acción en el organismo humano, aunque callada y lenta, no puede menos de ser fatal? ¿Se dudará de que esa acción ha de ser peor, más dañina en los organismos débiles o todavía imperfectos de la niñez y de la juventud? La certeza de que así es me inspiró la idea de dar esta conferencia.

Oigan lo que ha poco decía *La Prensa,* diario de Buenos Aires:

"Aparte lo que significa para nuestras costumbres que los niños fumen sin que nadie lo impida, eso ocasiona una tendencia o un vicio que pronto arraiga en los organismos tiernos, para minarlos con enfermedades que se localizan en los sistemas respiratorio y circulatorio, además de alterar el sistema digestivo.

En los países que marchan a la vanguardia de la civilización se combate eficazmente el tabaquismo entre los jóvenes; la legislación es severa y terminante, sin descuidar a los niños que, por fuerza de la naturaleza y de las costumbres, todo el mundo se preocupa por impedir que se hagan hombrecitos antes de tiempo.

Los niños hoy son los hombres del mañana, y deben ser atendidos muy especialmente, pues de su salud depende que lleguen a ser aptos para la lucha y útiles a la colectividad. Conviene, pues, que se adopten todos los medios posibles para evitar que el tabaquismo los inutilice *a priori.*

En las escuelas y colegios debería demostrarse insistentemente el grave peligro que entraña ese vicio, y por otra parte, extremar las medidas que determinen su extinción entre los niños y jóvenes.

Que tan urgente problema no quede sin resolución, antes que vengan males mayores, pues debe tenerse presente que, con frecuencia, un vicio trae otro vicio."

Esta última observación es muy digna de notarse, particularmente en lo que atañe a las nacientes generaciones. Añadiré yo, corroborando una de las afirmaciones del diario bonaerense, que en Inglaterra prohibe la ley, bajo severas penas, vender cigarros y cigarrillos a los menores de edad, y que la policía persigue a los violadores de la prohibición.

Veamos ahora algo más científico, pues deseando la mayor eficacia para mis palabras, he procurado consultar algunos autores. El doctor Manquat, confirmando que la tolerancia de la nicotina es fácil de adquirirse por el organismo y que el hábito se adquiere rápida-

mente, dice en su *Tratado elemental de Terapéutica, materia médica y Farmacologa,* t. II:

"*Tabaquismo crónico. Accidentes locales: placas de los fumadores* en la lengua y los labios, ennegrecimiento de los dientes, gingivitis, faringitis crónica, ptialismo, fetidez en la boca.

Accidentes generales. Dispepsia con enflaquecimiento rápido, hiperpepsia en los casos recientes, hipopepsia en los casos antiguos (Hayem); gastralgia. Vértigos, cefalalgia; *ambliopía,* frigidez, disminución de la memoria, paresia muscular, temblores (raros, pero citados por Huchard). Palpitaciones, síntomas de angina de pecho (Huchard), intermitencias y arritmias. Disnea, hipo, pseudo-asma.

Sistema nervioso. La nicotina es un veneno *tetanizante;* determina convulsiones y después parálisis. Según Vulpián, obra sobre la protuberancia.

El tabaco es un veneno para los neumogástricos (C. Bernard). Las dósis pequeñas de nicotina producen, en efecto, modificaciones en la respiración, que dejan de manifestarse después de la sección de los nervios vagos.

Respiración. La nicotina determina primero aceleración, y después, moderación respiratoria.

Circulación. La circulación se hace lenta al principio, durante un período bastante corto, y sufre pronto una aceleración rápida (Guinier).....

Huchard y Eloy han confirmado estas nociones y han demostrado al mismo tiempo que *el retardo del corazón es permanente,* si la dósis en su conjunto no es tóxica.

Huchard insiste muy particularmente acerca de la acción *vasoconstrictora* del tabaco y sobre el aumento de la tensión arterial que resulta de ella. Los efectos del tabaco, dice este autor, son absolutamente parecidos a los que produce la galvanización (aplicación de la pila eléctrica de Galvani) del gran simpático, lo que prueba que la nicotina obra sobre los vasos, probablemente por intermedio de este nervio."

Por su lado, Weygandt, en su Atlas-Manual de Psiaquitría, dice:

"El tabaco, llevado hasta el exceso, motiva accidentes neurasténicos con temblor, angina de pecho, ambliopía; algunas veces da lugar a ilusiones sensoriales, excitaciones, depresión y hasta estupor."

Y en otra parte:

"El abuso del éter, opio, *nicotina,* etc., etc., puede dar motivo a la aparición de perturbaciones mentales."

Observen ustedes dos cosas en relación con estas dos citas: que

el exceso, el abuso de una sustancia tóxica, es precedido casi siempre del uso; que no se puede estar seguro de no pasar del uno al otro, porque la pendiente que al último conduce es muy suave, y por tanto, lo prudente es no empezar; y que en la niñez y en la juventud, el fumar es siempre abuso, porque el organismo todavía no ha llegado a la plenitud de fuerzas que puede resistir, en mayor o menor escala y sin daño inmediato, la acción de la nicotina.

De importancia me parece ahora una observación sobre *la tolerancia* de la nicotina por nuestro organismo. Sin duda esa tolerancia se establece fácilmente; muchos fuman sin experimentar accidentes inmediatos, y aun por excesiva concesión puede admitirse que, aparentemente, sin sufrir enfermedades a consecuencia del fumar. Pero fuera de que los accidentes y enfermedades pueden venir después, es evidente que la cantidad de nicotina que puede admitir el organismo sin daño grave inmediato depende de la idiosincracia de cada cual, de la edad, del atavismo, del género de vida, de las palpitaciones del ambiente social, y nadie puede averiguar con certidumbre hasta qué cantidad pueden tolerar sus órganos sin perjuicio, y desde cuándo empieza la fuerza del veneno a hacer calladamente estragos en aquéllos, pues eso pasa en medio de las misteriosas operaciones vitales. Luégo lo único sensato es no ingerir el veneno.

A los irrefragables testimonios que he aducido sobre los excesos del fumar, voy a añadir algo de un magnífico artículo que reproduje hace tres años en la *Revista Universitaria,* tomado del periódico más chico que se ha publicado en Colombia, pero el más desinteresadamente útil, *El Campesino,* de Tabío, hoy dignamente reemplazado por *El Grano de arena,* de Bogotá. Dice:

"En buena hora que gasten su dinero en pitillos (cigarrillos) los hombres que han concluído sus estudios, y si no es que van declinando en su existencia y les causa tedio la vida, por lo menos renuncian a la reflexión que ya tienen; pero que en ciertos establecimientos de enseñanza no sólo se tolere el uso y hasta el abuso del cigarrillo, sino que se fomente, es proceder contra el cual debe estar todo institutor que haya estudiado el punto y sepa lo que vale la juventud de un país que quiere, y con justicia, figurar en el rol de los pueblos cultos.

Vamos a demostrar, en cortas líneas, los malos resultados que produce en quienes se inician en la carrera del saber, la tolerancia de ese mal hábito.

Sabido es que la nicotina que contiene la picadura del cigarrillo es un alcaloide propio de las hojas y semillas del tabaco, y que los

alcaloides son unos compuestos que pueden combinarse con los ácidos, como los hidratos metálicos, para formar sales.

Estos cuerpos son, en lo general, inodoros y fijos, poco solubles en el agua, pero se disuelven con facilidad en el alcohol y en el éter. La mayor parte de ellos cristaliza regularmente, tiene sabor acre y amargo y constituyen venenos enérgicos."

Me permito interrumpir la transcripción para observar que, como atrás se dijo, un vicio trae otro; los vicios son hermanos o cuando menos, socios que se buscan, y los que beben, también fuman: pues bien, como la nicotina es soluble fácilmente en el alcohol, calculen ustedes cómo ayuda el un vicio al otro para esparcirse en todo el sistema del que los ingiere.

Y sigo la transcripción:

"Los alcaloides se encuentran en varias plantas, combinados con diversos ácidos orgánicos, y la mayor parte de las plantas venenosas, como la adormidera, la belladona, la cicuta, el digital, les deben sus terribles propiedades.

Y entre los alcaloides figuran: la morfina, que se extrae de la adormidera somnífera, en la cual se halla asociada con la codeína y el ácido mecónico; la atropina, que se extrae de la belladona; la cafeína, la chinchonina, la estricnina (*strignus nux vomica,* $C_{12}H_{22}N_2O$); la conicina, que sale de la cicuta, y la nicotina, del tabaco.

Y es de notarse que todos los alcaloides contienen oxígeno en proporción variable, circunstancia que disminuye su condición venenosa, a excepcón de la conicina, que sirvió de tósigo fatal al Mártir de Dios, el inmortal Sócrates, cuya fórmula química se expresa así: $C_{10}H_{22}N_2$.

Sentado, pues, el principio científico del carácter tóxico de la nicotina, vamos a exponer cuáles son los efectos que produce en el organismo, y para eso tomamos como norma los estudios de sabios eminentes, entre los cuales podemos citar al muy ilustre Pasteur, a Mechnikoff, a Roux, a Piasechi, etc., quienes escribieron muchas páginas sobre los malos efectos del citado alcaloide en el organismo animal, e hicieron grandes beneficios a la humandad.

Decaisne, en su estudio sobre las causas de la amnesia, de los efectos del tabaco sobre la inteligencia, y en particular sobre la memoria, cita muchos jóvenes que, después de haber comenzado sus estudios de un modo brillante, se volvieron luégo torpes u holgazanes.

El doctor Bertillón ha publicado una estadística curiosa sobre los alumnos de la Escuela Politécnica de París, que representa una categoría de jóvenes observados a los veinte años de edad. En la pro-

moción de 1892, el número de fumadores, que en las primeras veinte clases fue de seis, se elevó progresivamente a diez y seis y a veinte en las últimas.

El doctor Constain, continuando ese estudio, le ha agregado numerosas observaciones, de las cuales resulta que, confrontando los puestos de los alumnos al tiempo de entrar en la Escuela y al tiempo de la salida, los no fumadores han perdido dos puestos, los poco fumadores veintiseis, los muy fumadores treinta y ocho. (*)

En cincuenta y nueve afecciones graves de los centros nerviosos, hemiplegia, paraplegia, reblandecimiento cerebral, ataxia locomotriz, parálisis agitante, angina de pecho. Tamisier halló que 41 eran en fumadores, y de éstos, 30 lo eran mucho. Piasechi, médico de la manufactura de tabacos de El Havre, observó una mortalidad gravísima en los hijos de las obreras, a saber: 223 muertos en 376, 55 de los cuales murieron de enfermedades del cerebro, meningitis y congestiones.

El doctor Gase tuvo ocasión de observar que las afecciones nerviosas, las convulsiones, los temblores, la apoplegía, el acortamiento de la vista y varias enfermedades de la digestión, eran comunes en los obreros de una fábrica de cigarros. Y según las estadísticas francesas, se observa que, en proporción al aumento del consumo del tabaco, aumentó el número de los enajenados."— Y todo esto tratándose únicamente de la nicotina pura: considérese cuánto mayor será su carácter nocivo si se tiene en cuenta que varias veces hemos podido observar, con el auxilio del microscopio de nuestro estudio, que aumenta siete centímetros, que en la picadura del cigarrillo suelen encontrarse con mucha frecuencia fragmentos de cigarro, en los cuales hemos descubierto fermentos bucales y rastros de cenizas, lo cual comprueba que varios fabricantes poco escrupulosos, reciben picadura revuelta con pedazos de cabos de cigarros, arrojados por gentes que concurren a los clubs, a los casinos, a los restaurantes, a las casas de juego, y cuya salud se puede poner en tela de juicio. Y el papel del cigarrillo, las más de las veces, es fabricado de trapos viejos, y conviene saber que la potasa, la sosa y el ácido sulfúrico, no alcanzan a destruír ciertos gérmenes morbosos, que van a ponerse en contacto directo con las partes húmedas de la boca.

Consideren, pues, los encargados de dirigir la juventud, si cumplirán su misión consintiendo en que los educandos adquieran este hábito pernicioso, que perjudica altamente su salud y va convirtiéndo-

(*) — En esta Universidad tenemos varios casos de alumnos que eran muy buenos estudiantes y han dejado de serlo por el cigarrillo.

los insensiblemente en seres incapaces de dar lustre a la sociedad, y, de consiguiente, a la Patria."

Hasta aquí *El Campesino,* sobre cuyas afirmaciones y datos científicos llamo particularmente la atención de los estudiantes y de sus padres. Veamos en seguida lo que dice el *Periódico suramericano,* de Leipzig, Alemania, número 19, del año próximo pasado:

"EL TABACO.

Uno de los órganos del aparato digestivo que sufren constantemente los efectos del tabaco, es el hígado.

El narcotismo, pasajero, pero contínuo, que produce la absorción de la nicotina, introduce en el trabajo de esta enorme glándula, una perturbación tal, que la doble secreción que realiza, bilis y azúcar asimilable, no puede efectuarse en un orden normal.

El hígado recibe, para fabricar esos dos principios, elementos líquidos que le dá la circulación. Para que se encuentre a la altura de sus funciones, es necesario que elabore esos líquidos con la misma actividad con que le son llevados; en una palabra, es menester que esta máquina orgánica y vital devuelva, en un tiempo dado, tantos productos fabricados, como materias primas ha recibido. Sin esto, hay entorpecimiento y obstrucción en los misteriosos laboratorios de dicha glándula.

De la obstrucción nace la hepatitis crónica. El hígado aumenta de volumen y peso y esto produce una sensación de malestar persistente y que no cede a ninguna medicación.

La bilis depositada por largo tiempo en los canales que la segregan, se hace espesa, forma grumos y luégo cálculos, que producen antes de llegar al canal digestivo, dolores desesperantes.

A este estado particular del hígado, hay que atribuír el tinte terroso de la cara de los fumadores, tinte característico de los envenamientos por absorciones miasmáticas.

Además, la enfermedad del hígado, crónica en los fumadores, cambia totalmente el carácter de las personas y hace de un hombre bueno y alegre, un melancólico, un *malvado,* un irritable y un escéptico."

Fácilmente deducirán ustedes de todas las citas que he leído, que no hay órgano humano importante que no sea gravemente afectado por la nicotina, y que, de consiguiente, no hay sustancia tan peligrosa y terrible como ella.

Y no hay que dejarse engañar por el sofisma Aquiles (así como

hay argumentos Aquiles, hay también sofismas), que contraponen algunos al testimonio de la Ciencia, de la experiencia y del buen sentido, sobre este asunto: "Fulano tiene y yo tengo treinta años de fumar, y nunca hemos sentido los efectos mortales que se le atribuyen." Conozco un estimable sujeto que se expresaba así, cuando precisado a buscar médico para una carrasperita y una dificultad digestiva que venía experimentando, se vió obligado a reconocer que los treinta años durante los cuales venía nicotinizándose, eran el origen de esos males. Sabemos que la nicotina es enemigo oculto, que trabaja secreta, pero infatigablemente contra nuestra salud y vida. ¡Y porque trabaja en secreto, creemos que es inocente!

Ahora haré a ustedes una confesión: yo fumé. Lo hice durante algún tiempo, porque necesitando trabajar de día para sostenerme y sostener a mi padre, que había perdido la vista; teniendo que vigilar como Pasante-Catedrático del Colegio de la Esperanza, el estudio de los internos, hasta las nueve o nueve y media de la noche, y que devolver algunos de los libros en que estudiaba, por la manaña temprano, a los condiscípulos que me los daban prestados, porque yo no los tenía, solía dormirme cuando pasaban las once; alguna lección no quedaba preparada debidamente, y mnifestando mi pena por tal percance, me aconsejaron que fumara para que no me durmiese. Pero dejé de fumar hace cosa de treinta años, y también diré a ustedes, cómo y por qué:

Cuando tuve el honor de ser Secretario de Instrucción Pública del eximio doctor Joaquín F. Vélez, Gobernador a la sazón de este Departamento, me propuse escribir un manual de propaganda antialcohólica en las escuelas, que sirviese para utilizar los cuadros destinados al mismo objeto; porque observé que, por falta del manual, dichos cuadros permanecen colgados en las paredes de nuestras escuelas, como mero adorno, como pinturas muertas cuya lección objetiva no ilustra, no hace activa la palabra de los maestros. Por cierto que tengo reunido el material para el libro, pero mis siempre complicadas y varias atenciones no me han permitido ordenarlo y utilizarlo. Pues bién: al efecto indicado, pedí a una sociedad de temperancia de Londres, ejemplares de los libros de propaganda usados por ella. Me los mandó, y en uno de ellos leí: "el que quiera persuadirse de que la nicotina que contiene el tabaco, es un veneno activísimo, ponga una gota de nicotina pura en la lengua de un perro, y le verá caer en seguida muerto, como herido por un rayo." Me hizo tan fuerte impresión esa verdad, que, aunque no era gran fumador, resolví dejar de serlo en absoluto. Trabajo me costó, porque siem-

pre lo cuesta abandonar un mal hábito; mas, una voluntad firme y recta, triunfa siempre en sus propósitos. Y dejé de fumar.

Había observado además, en mí mismo, un efecto elocuente de los efectos del cigarro: cuando más ganas sentía de fumar era cuando leía o escribía, y experimentaba lo siguiente: escribía sin fumar, y mi pulso era firme, la letra normal; empezaba a fumar, y a poco el pulso variaba, la letra se hacía angulosa y desigual. Luego, la nicotina obraba desfavorablemente sobre mi sistema nervioso.

Cuando en 1904 fuí con 13 Representantes más, confinado a los llanos de Casanare, al partir de Villavicencio, varias personas nos aconsejaron que llevásemos cigarros y cigarrillos, porque, nos decían, fumar es el único medio de resistir a la plaga de varias clases de mosquitos que hay allí. Los que no fumábamos nos propusimos arrostrar las plagas, no reincidir en el vicio, y no fumámos durante el confinamiento. Eramos cuatro, si mal no recuerdo, y obedecíamos a una convicción. Vean ustedes cómo no es cierto que el vicio se sobreponga fatalmente a la razón, si el hombre quiere que la última triunfe; si procede como hombre, esto es, como sér racional y libre, dotado de inteligencia para conocer el bién y el mal, y de voluntad para realizar el primero.

Antes que se me olvide, mostraré cómo hacen las sociedades de temperancia inglesas la propaganda contra el vicio en las escuelas, pues nuestros maestros pueden hacerla también inventando medios semejantes. Se efectúa ella por grados, para cada uno de los cuales hay un libro. Del *Child's Health Primer,* tomo el siguiente capítulo:

"TABACO

Un agricultor, que acostumbraba sembrar maíz, trigo y papas en sus campos, resolvió un día sembrar tabaco en lugar de equéllos.

Vamos a ver si con tal cambio hizo algún bien al mundo.

La planta del tabaco creció del tamaño de un muchacho o muchacha, extendiendo sus anchas y verdes hojas.

El cultivador fue arrancando y secando poco a poco las hojas; comprimió algunas para hacer panes, enrolló otras para hacer cigarros y pulverizó otras para hacer rapé.

Si quieres saber para qué sirve el tabaco, la mejor contestación será decirte qué efectos tendrá su uso en muchachos y hombres, y dejar que luégo tú mismo contestes la pregunta.

El tabaco contiene una substancia llamada nicotina, que es un veneno fuerte. Basta una gota para matar a un perro. En un cigarro hay suficiente nicotina, si se toma pura, para matar dos hombres. En la elaboración del tabaco, la gente se pone pálida y enferma. Entré una vez en un molino de rapé, y los hombres encargados del trabajo me mostraron cómo se procede.

El molino estaba situado en un bonito lugar, al lado de un arroyo, que movía la rueda. Arboles altos se niclinaban como para abrigar el molino, y una fresca brisa entraba por las ventanas abiertas. A pesar de eso, el olor del tabaco era tan fuerte, que varias veces tuve que irme a la puerta en busca de aíre fresco y puro.

Pregunté a aquellos hombres si los enfermaba el trabajo allí, y uno, por todos, me contestó: enfermé mucho en las primeras semanas; después empecé a acostumbrarme, y no me molesta ya.

Era como un muchacho que ensayara el aprender a fumar. Al principio, casi siempre esto enferma; pero piensa el principiante que es de hombre seguir fumando, y se acostumbra.

La primera enfermedad, la primera borrachera que el fumar produce, es el alerta que dice al muchacho: "aquí hay un peligro; estás jugando con un veneno; déjalo antes que te ocasione mayores daños."

Quizá dirás: he visto hombres que fuman hasta cuatro a cinco cigarros por día y no los ha matado el fumar.

—No les ha matado porque no toman la nicotina de un golpe, sino que toman de rato en rato un poquito; pero tomar un poquito de veneno de este modo, día tras día, no puede ser saludable para ninguno. Los efectos vendrán lentos, pero seguros y funestos."

Con exposiciones y narraciones claras y sencillas como esta, podrían los maestros en nuestras escuelas prevenir a la niñez y juventud contra el vicio, haciendo con ello un gran bien: no tendríamos tántos jóvenes devotos del cigarrillo, en los establecimientos de educación secundaria.

A la observación verdadera que se hace en las transcripciones que acabo de leer, sobre los efectos del tabaco en los que lo trabajan y aliñan, añadiré otra corroborativa y muy importante. Hablando poco tiempo ha con un sacerdote amigo mío, me informaba él, que siendo cura en algunos pueblos cultivadores de dicha planta, donde se aliña, selecciona y clasifica la hoja por mujeres, observó no sólo la palidez de las dedicadas a aquella ocupación, sino que muchas de ellas hacían malos partos. Digno es el hecho de que un hombre de ciencia estudie el modo cómo la aspiración constante de aíre saturado del olor del tabaco, obra sobre los respectivos órganos femeninos. ¿Se trata de una debilidad general? Quizá.

He visto morir del corazón a varios amigos míos, y todos fueron más o menos grandes fumadores: dos de mis maestros, dos sacerdotes, un excelente caballero paisano mío, un notable jurisconsulto de Barranquilla, un distinguido abogado antioqueño, un comerciante bogotano. También ví morir de cáncer en la boca a un cercano pariente y a dos señoras amigas mías, todos tres muy datos al cigarro. Estos casos he visto yo; calculen ustedes cuántas otras personas de mis coetáneas que no han caído bajo mi observación, habrán muerto por las mismas causas. Si yo fuera médico, ¡cuántos otros casos de cardiacos y cancerosos a causa del cigarro y cigarrillo les podría citar! Piensen ustedes que esos individuos habrían vivido más, acaso mucho más de lo que vivieron, si no se hubiesen entregado a un placer nocivo. Mediten ustedes, niños y jóvenes fumadores, que no sólo están perturbando las funciones de su cerebro, de su corazón y pulmones, perjudicando su educación, sino que están acortando su existencia; que están cambiando desde ahora, por unos ratos de insensato gusto, años preciosos de su vida. Recuerden siempre cuáles son las enfermedades que pueden contraer si se dedican al cigarrillo o al cigarro: las más crueles, las que traen más terribles géneros de muerte. ¡Las diversas del corazón, con sus incomparables ansias, que matan por asfixia; el cáncer de la boca con la fétida gangrena y desgejamiento de las carnes, que mata por hambre!

Igualmente he visto no pocos enfermos que, después de martirizantes sufrimientos cuyo origen se escondía a los varios médicos que los habían asistido, han empezado a vivir de nuevo, sólo con dejar de fumar. ¡Tan profundos son los males que la nicotina produce en el cuerpo humano!

Me refería un amigo, al moverse en nuestra conversación el tema del fumar, que padeció de dispepsia durante veinte años, a pesar de los remedios que varios galenos le recetaron; pero acudió, casi desesperado, a un homeópata que empezó por prohibirle el cigarrillo; lo dejó, y con sólo esto, a los dos o tres meses estaba curado. Me refirió también este otro hecho: venido por estos lugares el eminente oculista doctor Indalecio Camacho, cuya muerte sienten todavía muchos enfermos, dicho doctor le examinó la vista, y terminado el examen, le dijo: "tiene que dejar el cigarrillo." —Lo dejé hace poco, doctor. —Pues todavía tiene usted la mancha específica de la nicotina, fue la respuesta.

¡Luégo, la vista sufre también con el fumar!

He leído que en la autopsia de los cadáveres de fumadores se encuentran con mucha frecuencia placas amarillas en los pulmones y en

el cerebro, que testimonían el efecto de la nicotina en aquellos importantes órganos. (*)

De joven ví un experimento que algunos amiguitos míos hacían por pasatiempo, y cuya significación íntima no advertían ellos: tomaban una buchada de humo del cigarro que fumaban, y luégo, recogiendo los labios hasta dejar sólo un pequeño orificio de salida, arrojaban con fuerza el humo sobre la pared o sobre un papel blanco. En la pared o en el papel aparecía una capa delgada circular, de una sustancia siruposa, viscosa, color y hedor de tabaco. ¿No estaba eso diciéndonos que en las paredes de nuestros órganos van quedando depósitos de la misma sustancia cuando se fuma?

No quiero ocultar un argumento de gran valor aparente, relativo al cigarrillo, que me ha hecho un aficionado a él: si fuera tan nocivo, algunos médicos, que lo sabrían, no fumaran. La respuesta es la sentencia filosófica *video meliora, deteriora sequor*: veo lo mejor, pero hago lo peor, por grave error humano.

Cuando el fumar ya es hábito, constituye, como todos los vicios, una esclavitud: ¡imposible resistir a sus exigencias! Ellas son superiores a toda consideración. Aunque se perjudique la salud, se interrumpan y se desempeñen mal las ocupaciones, se violen las disposiciones prohibitivas de fumar en ciertos lugares, se exponga a los demás a peligros más o menos graves o se les moleste: en los pobres esclavos, más puede el vicio que la razón, como dice el adagio. Da lástima ver a ciertos enfermos rogando al médico que les permita fumar siquiera dos cigarrillitos (los ponen en diminutivo), siquiera uno, porque se les ha prohibido a causa de ser el fumar el origen del mal que padecen y que aumentará si perseverasen en él. Si el fumador está en una reunión, en una sesión de corporación pública o privada, llega momento en que no puede contenerse: ni la importancia

(*) —Después de leída en público esta conferencia, he recibido el folleto que contiene los trabajos presentados al 6.o Congreso médico latino-americano, reunido en la Habana, por nuestro egregio compatriota y eminente médico doctor Ricardo Gutiérrez Lee, Ministro de Colombia en Cuba. De esos trabajos hace parte uno intitulado **Casos de gangrena simétrica en las extremidades inferiores, debida al abuso del tabaco;** afección grave de que no hablan los autores que dejo citados. El doctor Gutiérrez Lee cita doce casos de tal afección, observados por él, y añade que no tiene noticia de haberse publicado nada sobre la materia. ¡Quién sabe cuántos casos habrán ocurrido, hasta con resultado fatal, por no haberse atribuído la enfermedad a su verdadera causa: el abuso del tabaco. De los observados por el doctor Gutiérrez Lee, casi todos curaron con dejar el vicio y observar una dieta adecuada.

del asunto de que se trata, ni la más elocuente palabra, ni el deber de imponerse bien para votar rectamente le detienen; se sale a hablar y encender el cigarrillo. Ni la austeridad de una ceremonia religiosa le detiene siempre; con frecuencia se queda en la puerta del templo o se sale de él, porque ha de obedecer a la tiranía del vicio. Si escribe, ha de tener encendido sobre el escritorio el cigarro, para darle frecuentes y amorosas chupaditas, interrumpiendo la ocupación. Si viaja en ferrocarril, ¡caracoles!, el trayecto es largo, la abstinencia no puede serlo tánto, y desesperado, enciende el cigarrillo o cigarro, aunque vayan señoras o enfermos en el carro; o se sale a la plataforma a darse el gusto, aunque esté viendo en gordas letras el aviso de que se prohibe hacer lo uno y lo otro. Y dondequiera está, despide el hedor específico a *cachimba,* de que se impregnan el ambiente de la pieza en que fuma, su propio vestido y aun las ropas que en aquélla se encuentran. (Este hedor no lo nota el que fuma; pero los no fumadores sí, y con gran repugnancia). Si lo fumado es cigarrillo, el mismo hedor deja en la mano de aquellos a quienes da la suya, cuyos dedos mayor e índice tienen en la parte extrema interior, la peculiar mancha amarila. Si el fumador lee, al voltear las hojas del libro deja en ellas la misma hediondez; si vende comestibles o es médico que ha de introducir los dichos dedos en la boca de un paciente..... ¡horror! Y si es farmacéuta, que ha de dspachar medicinas, ¡dos veces horror!

Pero no son sólo y principalmente los dedos de la mano con que se toma el cigarrillo los que se manchan y despiden hedor: son las paredes bucales, la dentadura y toda la vía respiratoria; de donde resulta que para los no fumadores constituye un tormento el hablar con los que lo son, porque se obliga a los primeros a respirar el aliento fétido que exhalan los segundos. Yo no sé cómo se las componen las novias cuando sus novios son fumadores, al hablar con ellos, y las esposas de los que tienen el vicio de que trato, al recibir sus caricias. Son caricias hediondas a cachimba. Es verdad que soportan el aliento nauseabundo de novios y esposos bebedores: ¡sufren tánto las pobres mujeres!

Cuando el interlocutor del que fuma padece de ciertas enfermedades que requieren aire puro o producen repugnancia a hedores y olores, la impresión de éste último es indescriptible. ¡Pobres de esos enfermos!

Al fumador, por lo dicho, es aplicable lo que de un sujeto de apellido Sobrino, decía un italiano residente años ha en mi tierra. El aliento del tal sobrino "olía y no a ámbar," como dijo Sancho Panza,

y no sé si por ser fumador o por otra causa, sus manos no le iban en zaga. Era además tocador de flauta, y el italiano que de poeta algo tenía, según cuentas, en pepitoria de su idioma y del castellano, le compuso esta cuarteta, que soltó una tarde en la tertulia de su puerta, con risa general de los contertulios:

"Cuando Subrino la fluta sua tuca,
Pobla de dolce son el aire vano;
Dío me libre de aliento de sua buca,
E de cosa tocata per sua mano."

Si ustedes piensan, pues, ser comerciantes en comestibles, abogados, farmacéutas, médicos, etcétera, mediten bien, para adquirir o conservar el vicio de fumar, en todas esas consecuencias; si no piensan en dedicarse a tales profesiones, mediten en las consecuencias generales que el fumar acarrea en el organismo, en la salud, en la vida. Y de un modo o de otro, si han de casarse, piensen en que las caricias que hagan a su esposa y a sus hijos habrán de ser caricias hediondas; que al dar un beso paternal a los segundos, las criaturas tendrán que apartar el rostro inmediatamente, para rechazar el mal olor que de la boca de su padre sale. Así lo he visto más de una vez.

Reflexionen también sobre el tiempo que el fumador pierde, la imperfección con que hace su tarea y los percances que le sobrevienen, por satisfacer las exigencias de su vicio.

Un amigo mío necesitaba en cierta ocasión sacar un remate; concurrió a él, pero se salió del local donde se efectuaba, a fumar un cigarrillo, en la confianza de volver a tiempo. El cigarrillo lo distrajo, los competidores se aprovecharon de su ausencia, y cuando entró, ya era tarde: se había quedado sin la postura final. Mi dicho amigo se lamentaba después frecuente y vanamente de no haber dejado de fumar en aquella tan, para él, solemne coyuntura. Pero el vicio es así: es un tirano.

Veamos ahora la cuestión por otro aspecto. Una cajetilla de cigarrillos vale, según calidad, de 10 a 45 centavos en purito oro. No supongo que se fume de la peor, ni de la mejor calidad, porque, para el fin que me propongo, no sería proceder con prudencia: supongo, pues, que se fuma una calidad mediana; que el fumador también lo es mediano; esto es, ni poco, ni excesivamente fumador, y por tanto, entre lo que fuma y lo que regala (porque el cigarrillo, como el trago, es cosa obligatoria de ofrecer y regalar), gasta sólo una cajetilla diaria. El promedio entre 10 y 45 centavos es 27 centavos, pero pongamos

veinte, para ser muy condescendientes. Gasto diario, en consecuencia, del fumador mediano, 20 centavos. Tomemos como base el número, no muy exacto en mi humilde opinión, que dan las compañías de aseguros, de 50 años como vida media del hombre; supongamos que se empieza a fumar a los 16 años (desgraciadamente vienen a los colegios jovencitos de 11 y 12 años ya enviciados en el cigarrillo); se habrá fumado durante 34 años. Supongamos igualmente que, en vez de fumar lo que se gasta en hacerlo se coloca en una caja de ahorros, que paga interés de seis por ciento anual, acumulando cada año los intereses al capital, y calculemos ahora. Emplearemos al efecto una tabla que fácilmente puede consultar cualquiera, aunque no me inspira mucha confianza.

Claro es que, no poniéndose la primera cuota anual, sino pasado el primer año, sólo deben computarse 33 para saber a cuánto se eleva lo colocado. Sin embargo de que lo acertado sería colocar semanalmente lo que hubiera de convertirse en humo y en detrimento del organismo, como lo permiten las cajas de ahorro. Pues bién:

20 centavos diarios son en un mes $ 6,00, y en 365 días que tiene el año, son $ 73,00. Según la tabla que tengo a la vista, un peso al 6 por 100 de interés compuesto, con acumulación anual, en 30 años se eleva a la suma de..... $ 5,743493

Y en tres años más, a la de..... 1,191016

En los 33 años serán..... 6,934509

Setenta y tres pesos se elevarán,, multipicando por 73, a..... $ 505,89

Pero, como al cabo del segundo año se colocarán en la caja de ahorros otros $ 73,00, y éstos ganan interés por 32 años, ellos se elevarán a..... 470,65

Los $ 73,00 que se pongan al cabo del tercer año, ganarán interés en 31, y se elevarán a 444,01

Los que se coloquen al fin del tercer año, ganarán interés por 30, y se elevarán a..... 418,88

Los del 4.o año, en 29 años serán..... 395,17
Los del 5.o año, en 28 años serán..... 372,81
Los del 6.o año, en 27 años serán..... 351,71
Los del 7.o año, en 26 años serán..... 331,81
Los del 8.o año, en 25 años serán..... 313,03
Los del 9.o año, en 24 años serán..... 295,32
Los del 10.o año, en 23 años serán..... 278,61

Los del 11.o año, en 22 años serán..... 262,84
Los del 12.o año, en 21 años serán..... 247,87
Los del 13.o año, en 20 años serán..... 233,84
Los del 14.o año, en 19 años serán..... 220,61
Los del 15.o año, en 18 años serán..... 208,13
Los del 16.o año, en 17 años serán..... 196,35
Los del 17.o año, en 16 años serán..... 185,35
Los del 18.o año, en 15 años serán..... 174,86
Los del 19.o año, en 14 años serán..... 164,97
Los del 20.o año, en 13 años serán..... 155,64
Los del 21.o año, en 12 años serán..... 146,84
Los del 22.o año, en 11 años serán..... 138,53
Los del 23.o año, en 10 años serán..... 130,69
Los del 24.o año, en 9 años serán..... 123,30
Los del 25.o año, en 8 años serán..... 116,33
Los del 26.o año, en 7 años serán..... 109,75
Los del 27.o año, en 6 años serán..... 103,54
Los del 28.o año, en 5 años serán..... 97,68
Los del 29.o año, en 4 años serán..... 92,16
Los del 30.o año, en 3 años serán..... 86,94
Los del 31.o año, en 2 años serán..... 82,02
Los del 32.o año, en 1 año serán..... 77,38

$ 7.533,53

En cuanto al total, hé aquí el que dá la fórmula algebráica: los $ 73,00 colocados de año en año en la caja de ahorros, al 6 por 100 de interés anual, acumulando los intereses al fin de cada año, en los 33 de mi supuesto, se elevan a $ 7.529,00. (Como se vé, hay pequeña diferencia, por las muchas decimales despreciadas).

Es decir, un bonito capital para la mayor parte de los hombres. Esa misma suma habrá convertido en humo, perjudicando al par su salud, el que haya empleado veinte centavos diarios en fumar. Pongamos que sólo se gasten diez centavos diarios: la suma tan mal empleada, si se hubiese colocado en la caja de ahorros, se habría elevado a $ 3.766,76; siempre una suma con la cual se puede comprar una casa cómoda para quien sólo puede gastar los 10 centavos diarios, dejar de pagar alquileres, ser y sentirse propietario, adquirir el crédito consiguiente a la posesión saneada de un bién raíz, tener un buen respaldo para cualquiera de las vicisitudes de la vida, y dejar a la familia un techo propio bajo el cual vivir.

Véanse en esto, además, los maravillosos efectos del ahorro, y calcúlese cuánto se puede asegurar lo porvenir de la familia, si, privándonos de ciertos gustos, dedicamos a la previsión de lo futuro lo que en satisfacerlos empleamos.

Téngase presente que en el cálculo que dejo hecho, no está incluído lo que el fumador durante 34 años gasta en fósforos, que no es un grano de anís.

Ahora contemplemos el caso de que, en vez de diez o veinte centavos, se gasten en cigarrillos cuarenta diarios, como no pocos, sin ser ricos, los gastan. En los 33 años se habrán empleado en un placer nocivo $ 15.067,06. ¡Quince mil y pico largo de pesos oro reducidos a ceniza y empleados en adquirir enfermedades! Firmemente creo que si se hicieran cuentas, nos abstendríamos de muchas cosas en la vida.

Para aquellos que, no creyendo estar necesitados del ahorro, por sus capacidades pecuniarias, siete, quince mil pesos acumulados en 33 años no les seduzcan, hay otra caja de ahorros en que el incremento es muchísimo mayor, pues paga nada menos que el ciento por uno de interés, con acumulación diaria: es el socorro de los desamparados, de los necesitados; es la contribución para obras caritativas, para realizar el bien en sus múltiples formas; es la limosna, en fin, que sube al Cielo cual la oración y el incienso, y vuelve a la tierra como lluvia de bendiciones y favores divinos, porque el beneficio que hacemos al necesitado lo hacemos a Jesucristo, según sus propias y santas palabras. ¿No es mil veces mejor dedicar a hacer el bien de los semejantes los 20 o 40 centavos diarios que se dedican a un consumo no sólo improductivo, sino dañoso? Sé de un sujeto que, en presencia un día de las tristezas de un hogar, donde por la puerta de la miseria podían entrar la desesperación y el deshonor, resolvió dejar de fumar y dar lo que en hacerlo empleaba diariamente, a la viuda que en el dicho hogar agonizaba con dos huerfanitos. Cuando el protector llegó a la vejez, se encontró pobre y solo, como árbol aislado en árida llanura; pero en el hogar por él salvado, había una joven angelical y un joven, buen reputado dependiente de comercio, y allí encontró el bienhechor calor y cariño, manos filialmente piadosas y benditas que le sirvieron y en la última hora le cerraron con amor los ojos. La divina caja de ahorros le había pagado, no ya el ciento, sino el mil por uno.

El fumar está catalogado entre los *vicios menores,* con lo que se da a entender que, siendo pequeño, no vale la pena de combatirlo; pero

respecto a los vicios debe decirse lo mismo que de los enemigos: no hay enemigo pequeño. Los que lo parecen son frecuentemente los más terribles, porque descuidándonos de ellos, nos hacen el mal callandico, callandito, sin que lo advirtamos, a malsalva, sobre seguro. Eso hace en nuestro organismo el cigarrillo, como lo he dejado atrás puesto en evidencia.

Por otra parte, el fumar no es una necesidad: es un placer para los fumadores, que no comprenden los que no lo son, pero placer nocivo, que en la mayor parte de los casos va hasta erigirse en vicio. Todos los vicios disponen al hombre a la degradación, porque crean necesidades ficticias, consumen perjudicialmente el fruto del trabajo, y exigen más dinero del que se gastaría sin ellos, para adquirir el cual se cometen a menudo las acciones más reprobables, hasta delitos. El vicioso, por lo dicho, es el ordinario cómplice del contrabandista, del concusionario, del estafador, del falsificador de moneda, del rufián, del libertino. El hombre sin vicios está exento hasta de las tentaciones. Los primeros robos de algunos niños y jóvenes a sus padres han sido para fumar, y de tales robos, no pocos pasan a otros, hasta rodar al abismo de la delincuencia en grande.

Y ¿qué se hace, se me dirá, si ya está contraído el hábito de fumar con toda su tiranía? —Querer abandonarlo, contesto; porque en el asunto, como en la mayor parte de las cosas humanas y particularmente en tratándose de realizar el bién, querer es poder; porque para realizar el bién, el hombre cuenta siempre con la gracia divina, que templa y retempla la voluntad. Refiere Marden de un individuo amigo suyo que se convenció de que le perjudicaba el uso del tabaco; pero veía muy difícil el dejarlo, porque había contraído el vicio desde su primera juventud y lo había conservado en todo lo que llevaba de vida, hasta que un día formó la viril resolución de vencerse, "reunió ante él todo cuanto tabaco tenía y reflexionando sobre el caso, echó de ver que no era digno de un hombre dejarse abatir por una hierba, y la tiró toda por el balcón." (Orison Marden, *La obra maestra de la vida*). Tal hombre supo triunfar de un yugo ominioso, como lo es el de todo vicio; supo ser dueño de sí mismo. Como dice Milton: "quien reina en su interior y gobierna sus emociones y deseos, es más poderoso que un rey."

Tengo anotados entre los gratos recuerdos de mi vida, varios ejemplos de individuos entregados a vicios peores que el del cigarro, que en momento dado han resuelto regenerarse, y como lo quisieron de veras, lo pudieron. Esta es la gran receta; pero como curiosidad y para aquellos que no tengan fortaleza de voluntad suficiente al aban-

dono del vicio por propio esfuerzo, daré esta otra que he recortado de un diario:

PARA DEJAR DE FUMAR

Un semanario inglés muy popular dice ha recibido una receta curiosa y acaso práctica. Todo fumador sabe que hay ciertos períodos en el día, durante los cuales se experimenta un ardiente deseo de fumar. Este deseo hay que vencerlo a toda costa, satisfaciéndolo de otro modo. Una gota de cualquier ácido en la lengua, neutraliza el gusto del tabaco si se está fumando, y llega a perderse la ilusión por él. El chocolate, las uvas y otros dulces, dan también buen resultado, pero no hay nada como el ácido para matar el gusto y el deseo del tabaco. Una vez decidido el emplear la *cura* por el ácido, conviene limitar el número de pitillos que se fumen diariamente. Así por ejemplo, si se acostumbra a consumir diez, a los dos días hay que bajar la ración a ocho y luégo a seis, de modo que, semana tras semana, se vaya fumando menos, hasta olvidar paulatinamente el hábito.

Dícese también que sirve de cura el comer por las mañanas una naranja o alguna fruta en compota, y también el tomar un poco de rapé cuando dan ganas de fumar. Esto último lo recomienda un señor que fué gran fumador durante muchos años; pero su remedio ofrece el peligro de que por quitarse un vicio se adquiere otro.

De todos los remedios preconizados, acaso no haya otro tan rápido y tan seguro como el de llevar en el bolsillo un puñado de manzanilla y echarse a la boca una flor en cuanto viene el deseo de encender un cigarro. Un militar que ha vivido muchos años en Gibraltar, donde se fuma mucho, porque el tabaco es muy barato, dice que ha visto a muchos soldados fumadores dejar el vicio, gracias al uso de la manzanilla, y otro señor de Dublin dejó de fumar al cabo de cincuenta años de vicio, con igual remedio."

Cuanto a la mujer, oh! La mujer que fuma, además de las consecuencias ya conocidas, hace de su sér delicado una caritura grotesca de hombre con faldas. ¡Espectáculo lamentable, degeneración horrible! Los atractivos merman, la estimación decrece. Afortunadamente la mujer costeña (y tal vez puedo decir colombiana), por regla generalísima, sin distinción de clases, no fuma, y en ello lleva gran mérito, porque nuestras abuelas fumaron; fumaron la clásica calilla con la candela por dentro, a la cual querían tánto, que no la abandonaban ni para hablar, por lo que hablaban como viejas aunque no lo fuesen; y ¡oh dolor!, muchas murieron, debido a la calilla y al calor por dentro, de cáncer en la boca. Por eso probablemente, sus hi-

jas fumaron mucho menos que ellas, y sus nietas no fuman en absoluto. ¡Honor a ellas! Lo que falta es que la mujer, en el hogar y en la escuela, inspiren a los niños aversión al fumar, pintándóles desde temprano sus fatales consecuencias, y así, cuando crezcan y sean estudiantes, no tengan contraído el perjudicial hábito. Que la mujer haga campaña contra los vicios en general, como madre y como maestra, y el vigor de nuestra raza estará salvado.

Quisiera que aquí estuviesen ciertas madres condescendientes, para decirles: ¡Madres débiles que alcahueteáis a vuestros tiernos hijos en este punto y en otros; que hasta les suministráis recursos con que adquieran el hábito vicioso; que ocultáis la verdad a vuestros esposos, y así impedís que éstos corrijan a aquéllos, no perjudiquéis tan gravemente la educación de vuestros retoños; pensad en la tremenda responsabilidad que sobre vosotras echáis, llevadas de un cariño absurdo, de flaqueza funesta! Pensad que todo vicio acorta la vida o la quita; que de cada uno de ellos puede decirse con el Dante:

Per me si va nel eterno dolore, o sea: Soy el camino del máximo dolor, la muerte. No os apartéis tan lastimosamente de vuestra verdadera y divina misión, fomentando en vuestros hijos un vicio, en vez de celarlos para apartarlos de todos; pensad que de vosotras puede decirse por modo especial con Ricardo León:

"Dios nos habla a todas horas
En suavísimos acentos;
Nos habla como a hurtadillas,
Nos habla como en secreto,
Con un rumor tembloroso
De canciones y de besos;
Mas andamos distraídos
Y escucharle no sabemos.
Hay que vivir de rodillas;
Hay que vivir en acecho
De esas palabras tan dulces,
De esos avisos tan tiernos;
Hay que vivir siempre en vela,
Puesta la mano en el pecho,
Siempre alerta los oídos,
Y los párpados abiertos.
Hay que despertar el ángel
Que llevamos todos dentro,
Mientras la bestia se rinde,
Vencida del torpe sueño."

¡Esa vuestra hermosísima misión! Despertar en vuestros hijos el ángel; hacer que en ellos duerma encadenada la bestia; acostumbrarlos a dominar las tendencias al mal, a los vicios; habituarlos a hacer solamente, a amar lo bueno, lo justo, que será siempre lo conveniente.

Jóvenes todos que me escuchan: no preconstituyan con el fumar un obstáculo al libre y sano funcionamiento de sus órganos físicos y de sus potencias espirituales; no graven desde ahora el presupuesto de toda su vida con un gasto diario cuyo importe pueden requerir las verdaderas necesidades, o puede emplearse en las más hermosas obras de caridad; no decreten ustedes mismos la disminución de los días de su existencia; no debiliten y amengüen sus fuerzas corporales, intelectuales y morales cuando más las han menester, en la edad floreciente de las esperanzas.