

## El surmenage intelectual y la neurastenia

No es mi propósito tratar las posibles relaciones entre el llamado *surmenage* intelectual y la neurastenia congénita. En ella el recargo de trabajo solo obra como causa agravante, dado que las perturbaciones del sistema nervioso se manifiesten precozmente y dejen entrever, desde luego, la tara ó predisposición hereditaria. Se trata, con frecuencia, de neurastenia cerebrosespinal y más en lo cierto de cerebrastenia ó de psicastenia, tomando á la última en su antigua acepción, es decir, como neurastenia con marcado predominio de síntomas psíquicos y no como la entidad clínica descripta, creada y ubicada por P. JANET entre la epilepsia y el histerismo.

Las relaciones entre el uno y la otra, ó mejor dicho en la etiología de la neurastenia el criterio de considerar al *surmenage* como causa predominante, cabría solo en lo pertinente á la neurastenia sintomática y adquirida.

En la primera, descartadas las intoxicaciones endógenas ó exógenas, las infecciones crónicas (tuberculosis, sífilis, blenorragia, etc.), las lesiones orgánicas de las vísceras, quedan las causas de orden moral y el *surmenage*.

Veremos más adelante el papel que, en la etiología de la neurastenia sintomática, cabe al recargo de tareas intelectuales.

Restan los estados neurasténicos adquiridos, ó neurastenias adquiridas. Eliminada la neurosis traumática, consecutiva á un accidente violento, la cual, según ROUX afecta con preferencia la forma de mielastenia, caracterizada «casi únicamente por una paraplegia de aspecto espasmódico con temblor en los miembros inferiores, exageración de los reflejos tendinosos y pseudo-trepidación epileptoide», y las neurastenias tóxicas, á menudo viscerales, quedan entre las adquiridas las de origen emotivo que, según la mayor parte de los autores, afectan la forma cerebral ó cerebrasténica. La recíproca de la conclusión de ROUX no es siempre exacta. La mielastenia no es ordinariamente de origen traumático y con su cuadro clínico no coinciden á menudo, los síntomas que acabo de transcribir. Entre éste y el grado ligero, existe una larga gradación y el criterio que debe guiarnos en el diagnóstico será la resultante

del estudio en conjunto, de los trastornos en todas las funciones que corresponden á una innervación medular insuficiente. Por otra parte, tampoco podemos sentar como definitivo, que la neurastenia de origen emotivo afecte «lo más á menudo» la forma de cerebrastenia. En crecido número de sujetos, toma las características de la mielastenia.

Debemos considerar en cada caso, que la causa obrará preferentemente en el *locus minoris resistentiæ*, y siendo esto así, si es general la forma cerebrasténica, no tiene porqué serlo menos la mielasténica.

Ordinariamente se exagera la influencia del recargo de trabajo mental y se le indica como causa dominante de la neurastenia adquirida. No es tampoco raro aconsejar en el tratamiento, el abandono de toda tarea intelectual, hasta la supresión absoluta de lecturas, aunque se trate de aquellas que, siendo puramente amenas, no exigen ninguna elaboración superior. Este método, lejos de rebajar la intensidad de los síntomas, los agrava.

Desde luego, si el estado neurasténico en cuestión obedeciese á recargo de labor mental, suprimida la causa cesaría el efecto. Pero por lo común no se trata de eso. El sujeto no trabaja de una manera excesiva. En último análisis lo más que encontramos es un método inadecuado de trabajo ó realizado en condiciones poco favorables; pero si ahondamos hallaremos causas de otro orden, gravitando como lastre, cuyas consecuencias, lejos de desaparecer, se acentúan en muchos casos con la supresión absoluta del trabajo mental, máxime si se trata de individuos adaptados mediante largos años de ejercicio, y que son los que en las estadísticas proveen el porcentaje más elevado, pareciendo, en consecuencia, *prima facie*, lógico buscar las causas en el género de ocupaciones del sujeto, en el desgaste de energías por trabajo mental inmediatamente exteriorizado y no en el orden moral. Es al *surmenage afectivo* al que debe inculparse en mayor proporción los estados neurasténicos adquiridos y la rápida eclosión en los sujetos predispuestos, en aquellos donde pueden invocarse taras hereditarias. Son las emociones depresivas las que minan poco á poco y agotan la energía nerviosa; son las perturbaciones violentas de la emotividad, verdaderos traumatismos morales, los capaces de engendrar un desequilibrio más ó menos intenso y duradero, exteriorizado por anomalías funcionales de los órganos cuya innervación depende de los centros afectados, por ser los más vulnerables de su sistema nervioso; y si en la cerebrastenia se manifiestan obsesiones y fobias diversas, acentuadas ó con caracteres de tal, en la mielastenia se presentan atenuadas, ó como ideas y estados emotivos extraños á la personalidad, sin que, en consecuencia, nos sea dado afirmar que tales ó cuales síntomas desaparecen por completo en tal ó cual forma de neurastenia; lo único invocable es el predominio relativo de unos sobre otros, según la forma de que se trate.

En primer término, como lo manifestaba CHARCOT, el *surmenage* intelectual no existe en ninguna de las etapas anteriores á la puber-

tad, y en la pubertad misma el hecho es excepcional y ligado íntimamente á una evolución mental precoz.

La medida del trabajo la da la misma capacidad del sujeto, que se opone con energía al abuso; el cansancio no tarda en llegar y todo esfuerzo se rechaza sin que pueda, por tanto, el estado de fatiga llegar á crónico.

La escuela influye sobre la mentalidad del niño desde el momento que intenta educarlo. Cuando se le envía temprano, cuando se le obliga á emprender tareas en desacuerdo con su grado de evolución mental, se cosechan fracasos, opacidad en los juicios, sopor intelectual, particularmente manifiesto por dificultad de asimilación. Pero no se trata de *surmenage escolar*, sino de *mal menage*, ni de neurastenia; se trata de anomalías producidas por haberse enviado el niño á las aulas á una edad demasiado tierna, *cuando los órganos cerebrales que intervienen en el trabajo exigido no han alcanzado aún suficiente madurez*. En esas condiciones y bajo la influencia de otros factores más poderosos, la escuela es la incubadora de la neurastenia, la que prepara el terreno para la eclosión futura.

A. PROUST y G. BALLET observaron dos formas de *surmenage cerebral* en los alumnos; en la primera predominan los síntomas de excitación mórbida (insomnio, carácter irascible, palpitaciones, risa nerviosa); la otra, consecutiva á la primera, se manifiesta por pereza mental é ineptitud para realizar tareas de esa índole (bostezos, somnolencia, desatención, expresión triste y lánguida en un rostro pálido). En la enseñanza secundaria NESTEROFF, sobre un total de 588 alumnos, encuentra que un 30 % presentan síntomas neurasténicos. El porcentaje aumenta desde 8 % en el curso preparatorio, hasta 89 en el 8º curso.

«Suponiendo, dicen los precitados autores, que las perturbaciones nerviosas sean de naturaleza neurasténica, lo que podría refutarse fácilmente, nos parece imposible admitir que el *surmenage cerebral* sea el único agente responsable. «La mayor parte de los trastornos del sistema nervioso observados en los alumnos de toda edad y que se ha pretendido por causa, el trabajo mental excesivo, son efectos talvez de las malas condiciones de higiene en que viven los escolares sometidos á la nefasta regla de los internados: la duración enorme de las horas de estudio y de las clases y por tanto el exagerado sedentarismo; la permanencia prolongada en una atmósfera pobre y viciada que se altera más y más con la duración del trabajo, las prácticas del onanismo, la falta de ejercicios físicos, el sueño insuficiente».

Estos autores apuntan preferentemente las causas de los trastornos nerviosos en los internados, alejándose del criterio común que asigna como causa principal el recargo de tareas escolares. Pero las perturbaciones aludidas no se observan únicamente en los mencionados establecimientos, causas de otra índole en los externados producen los mismos ó muy semejantes efectos, como lo han constatado KRAFT EBING, MEYNERT, HASSE, VON HOSSING y entre nosotros A. VIDAL. Por otra parte, es de suponer que al hablar de reglas

nefastas, se refieren á los internados ya *clásicos* por comerciar con ellos el hombre, puesto que á muchos y particularmente á los regidos por el sistema tutorial, no pueden imputársele esos achaques.

Los jóvenes no se neurastenzan por trabajo mental; la enorme mayoría, ante los menores asomos de cansancio, lo abandonan y aun podemos considerar como raros á los que esperan algún síntoma precursor para alejarse de la tarea. En los neurasténicos de esa edad, deben buscarse las taras hereditarias como causas primordiales. Es entre los adultos donde hallaremos los estados neurasténicos adquiridos, entre los que han corrido de tiempo atrás todos los albrures de la lucha por la existencia. Pero las causas de orden moral, si afectan el nombre y la reputación del sujeto y sin llegar á tanto, si solo se tiene real interés en ocultar, no se manifiestan invocándose en cambio el recargo de tareas, las largas horas de oficina ó escritorio, las múltiples ocupaciones, y en resumen, todo lo tendiente á poner de relieve el abuso de trabajo intelectual.

El comerciante — y es de notar que entre los neurasténicos buen número pertenecen á este gremio, sin que en ellos pueda invocarse el abuso de trabajo mental, á lo menos de un orden superior — cuyo estado financiero es precario ó angustioso, confesará mil causas de orden diverso; hará argumento decisivo de sus cavilaciones, de las múltiples combinaciones hechas diariamente, del excesivo número de horas de trabajo, de los libros de comercio, etc., etc., pero sobre todo, flotará el abuso de tareas que exigen un gasto extraordinario de energías, dejando así subrayado el *surmenage* intelectual, pero no el moral. Al relato no le acompañará la manifestación del estado emotivo ligado á esta labor y que le sirve de acicate; nada dirá de la angustia punzadora de sus cavilaciones; no manifestará sus temores ansiosos al fantasma de la quiebra, ó sencillamente sus pérdidas, porque es ya de su psicología, la ocultación del estado real financiero, ocultación que, por otra parte, constituye un medio defensivo. Si expresa que marcha mal, si se queja, será significando poca prosperidad, para no dar ó prestar dinero; pero con ello no querrá poner en claro la posibilidad de ser concursado en cualquier momento. Es lógico no sentar esto como principio absoluto, sino como regla.

Es ya clásico el sujeto neurasténico por el hecho de evidenciarse ante quien consulta sobre su estado de salud; llevará ó no la consabida lista de las perturbaciones que constata, no olvidando relatar, con sus menores detalles si se quiere, cómo se efectúan en él las funciones; pero, por esto, no debe juzgarse que el neurasténico lo dice todo; dirá en el fondo los efectos con mayor ó menor abundancia de minucias, sin manifestar por eso las causas.

Existe una verdadera ocultación á este respecto; el calor y la animación del relato no traspasan, por lo común, el terreno de los síntomas y si no obra una sugestión poderosa, las causas permanecen en las tinieblas y deja tratar su enfermedad por los síntomas salientes.

Cuando es cuestión de obsesiones, cuando es una la que poco á poco se ha enseñoreado de su psique, el sujeto no tratará de com-

batirla; el período de combate pasó y tuvo lugar en la época de los prodromos de las manifestaciones patológicas en las funciones de la vida vegetativa, ó mejor dicho, aquél incubaba á éstas, y solo se siente neurasténico desde el momento en que los trastornos fueron más allá del terreno puramente psíquico, cuando se manifiestan alteraciones bien netas. Entonces puede afirmarse que la neurastenia es vieja. Es ya un estado crónico que se debe combatir.

Con eso y todo, el enfermo no procurará *motu proprio*, eliminar las causas de orden moral provocatrices, ó porque le sea materialmente imposible, ó porque existe en él un encariñamiento patológico con ellas, y se empeñará en curar los síntomas y no la causa, creyendo talvez que ésta desaparecerá curando aquéllos, ó que pueden coexistir la buena salud con sus obsesiones.

Cuando se trata de un estado de depresión continua por imposibilidad de cumplir con obligaciones apremiantes, por estado precario de fortuna, etc., no está en la mano del sujeto desterrar la causa, particularmente en sujetos pundonorosos; la neurastenia provocada por la lápida de la pobreza ó la miseria, se cura con la prosperidad. Una buena entrada, puede más, en ese caso, que toda la terapéutica. En esos casos se confiesa por lo general la causa, queda evidente el *surmenage* moral. Lo mismo ocurre con los que han sufrido fuertes traumatismos, por pérdida de seres queridos.

Pero cuando es cuestión de pasiones violentas en sujetos ventajosamente conocidos en la sociedad, pasiones capaces de afectar profundamente su reputación en caso de publicidad, la causa permanece siempre ignota, y aquí las excusas del trabajo mental esquilante, la vida más ó menos sedentaria, las funciones digestivas irregulares, etc., etc. Estos son los casos de más difícil curación. En muchos, en último término, la causa es un amor que ha tomado una orientación patológica, por imposibilidad de realizar su epílogo natural. El sujeto lucha contra la obsesión instalada gracias á predisposición hereditaria ó á las causas capaces de ocasionar la neurastenia sintomática; pero esta lucha será, en todos los casos, beneficiosa para la obsesión, la que á corto ó largo plazo concluye por triunfar. Una vez instalada, le seguirá el cortejo de síntomas característicos de tal ó cual forma de neurastenia. Es de notar que la ó las obsesiones predominan en la cerebrastenia, no así en la mielastenia, *una vez caracterizada la forma*. Pero si las obsesiones ó las fobias pueden acentuarse cada vez más, también conducen á estados en que los síntomas medulares llenan con frecuencia el cuadro. Muchas mielastenias debutan con obsesiones ó fobias. Lejos de tomar á las obsesiones y á las fobias como síntomas que siguen á otros, los toma como precursores, que se acentúan en la cerebrastenia y disminuyen de intensidad en la mielastenia á medida que se intensifican los síntomas medulares.

El recargo de trabajo mental no es suficiente para provocar un estado neurasténico crónico cualquiera, pero si á él se asocian emociones depresivas ó perturbaciones violentas de la emotividad,

estas causas auxiliadas por la fatiga intelectual, harán explotar rápidamente las primeras manifestaciones neurasténicas; pero las causas anotadas por sí solas, sin necesidad del aditamento del excesivo ó no excesivo trabajo mental, son suficientes para producir, en tiempo más ó menos breve, un estado neurasténico. El *surmenage* obrará solo en el sentido de abreviar la eclosión.

No pretendo negar la influencia del *trabajo mental excesivo*; la cuestión estriba precisamente en el término *excesivo*, puesto que si así no fuera, no tendríamos porque atribuirle semejantes consecuencias; se requiere que éste se efectúe fuera de los límites de la tolerancia normal. ¿Pero hasta dónde alcanza esta tolerancia? ¿Cuándo á la labor mental podemos aplicarle ese calificativo? ¿Qué norma guía nuestro criterio al respecto? Si poseyéramos un término de comparación, no digo una unidad de medida, podríamos saber, en cada caso, hasta qué límite alcanzan las tareas intelectuales. Pero el máximo de trabajo mental varía de sujeto á sujeto, según la capacidad, el límite, la adaptación, la herencia, la intensidad y otros factores que sería largo analizar. ¿Cómo, pues, estar seguros de si existen ó no energías para la realización de la labor confesada? La corticalidad superior se ha adaptado, ó mejor dicho su capacidad actual, en la especie, es el resultado del trabajo mental paulatino pero continuo de las generaciones que nos han precedido. El cerebro humano está constituido normalmente para elaborar y sólo en casos netamente patológicos permanece en un marasmo más ó menos relativo. Desde el punto de vista filogenético, es obvio admitir que nuestra corteza reservada á la intelectualidad, exija un gasto mayor de energías que el sistema muscular, no solo en los intelectuales, sino también en todos aquellos cuyo medio de lucha lo constituye el trabajo físico, dado que la especie debe su superioridad á las elaboraciones mentales que, desde largos siglos, se esgrime como el arma más poderosa en la lucha por la existencia.

Por legado hereditario poseemos aptitudes para la labor de la mente más corrientes que las supuestas por la generalidad. Los que dicen estar mentalmente cansados ¿lo están en realidad?... Quizá, però es dudoso. En primer lugar el hombre dedicado á ese género de ocupaciones, se forma poco á poco, sigue el proceso del hábito y llega á adaptarse de tal manera, que es capaz de resistir cotidianamente un largo tiempo (por ejemplo, diez ó doce horas diarias) sin sentir alteraciones en su sistema nervioso, mientras combata las consecuencias del sedentarismo.

Los sujetos que podría presentar como ejemplos no son pocos. Entre nosotros, ya que se puede constatar personalmente, tenemos al doctor Horacio G. Piñero, que á sus trabajos como catedrático de Psicología y Fisiología en las Facultades de Filosofía y Letras y Medicina, respectivamente, de Buenos Aires, une la labor del consultorio y el trabajo que supone estar al día en materias cuya bibliografía anual es enorme. Sin embargo no le he oído jamás quejarse de *surmenage*; su sistema nervioso está intacto. El doctor José Ingegneros, cuya labor intelectual admira á propios y extra-

ños, hasta el punto de preguntarse de donde saca tiempo para producir tanto, goza de una robusta energía física y mental. El doctor Joaquín V. González, ya autor de más de cuarenta volúmenes, sin tener en cuenta su actuación como periodista, parlamentarista, conferenciante, profesor, político, posee un poder de asimilación y elaboración admirables. Su ligera dispepsia debe atribuirse, más que á la enorme labor intelectual realizada y continuada cada día *in crescendo*, á las contrariedades inherentes á la carrera política y á la lucha tenaz, implacable é ineludible del que luchó solo, desde abajo, para remontarse á la cima. El doctor Ameghino, cuya cantidad de trabajos pasa hoy de doscientos y que llega á publicar anualmente hasta dos volúmenes en 8º mayor de mas de 500 páginas cada uno, sin tener en cuenta otras tareas que suponen intensa labor mental, por lo común dedica más tiempo que el indicado. Desde las seis de la mañana hasta las doce de la noche, descontando las intermitencias de las comidas y los viajes, calculados en ocho horas, el resto está absorbido por las tareas intelectuales y de notar es que aun en el tren, corrige pruebas de imprenta ó aprovecha ese tiempo recorriendo las publicaciones recibidas á diario. De esa manera Ameghino trabaja mentalmente y con toda intensidad, más de doce horas diarias y si no fuera por causa de sus viajes forzosos, trabajaría catorce horas, como ha ocurrido tantas veces. Y este trabajo es diario y continuado desde la pubertad. Repetidas ocasiones, entusiasmado en la conclusión de una obra, lo ha sorprendido el sol en su mesa de trabajo. Estas vigiliias no han sido excepcionales en su vida, lo mismo que trabajar veinte horas seguidas. A pesar de todo, goza de una perfecta salud y no conoce al *surmenage*. Es de notar que no ha descuidado el ejercicio físico, á fin de neutralizar los efectos inmediatos del sedentarismo.

Se dirá que estos casos no pueden invocarse como norma de criterio, por tratarse de casos extraordinarios; pero si son excepcionales, no por eso es menos cierto que para llegar á esa suma de trabajo intelectual falta mucho á la mayor parte de los que acusan cansancio mental y atribuyen á esta causa su estado neurasténico.

Cuando se trata de cerebros no adaptados, el abuso de trabajo mental tiene su término, se llega al máximo y toda labor es imposible. Ocurre en este caso lo que con la fatiga física; después de un período de exceso, como suele ocurrir en los sujetos que deben presentarse á un concurso, en vísperas de examen, etc., caen en un estado de depresión cerebral con algunos síntomas de excitación que los obliga á interrumpir sus estudios.

Los estados neurasténicos consecutivos, en tales casos, no son ni graves, ni persistentes; particularmente el descanso durante varios días, y un régimen adecuado hacen desaparecer los síntomas. Es que el trabajo intelectual no agota tanto los centros nerviosos y las pérdidas sufridas pueden, en breve tiempo, repararse.

Los mentalmente esquilados, en resumen vienen realizando de tiempo atrás un trabajo displicente, forzoso, y si los comienzos

fueron entusiastas, el desestímulo, la emulación y envidia del ambiente, concluye por lapidarlos.

El intelectual se lanza á correr todos los allures de una lucha moral pertinaz ineludible; de ella no se eximen, ni se eximieron aún los benefactores de la humanidad. Inherente es á la psicología de los holgazanes, de los infecundos, de la gran masa, como medio defensivo, el ataque constante y encarnizado, al laborioso superior. Es simple consecuencia de la lucha; cada cual esgrime sus armas, pero el número, gravitando, aplasta. Este es el resultado inmediato, para el remoto brillante, sólo quedan despojos de psiques destrozadas, de quebrados en la contienda, de excépticos. La banarrota moral es la halagüeña perspectiva de los hombres públicos sinceros, y es entre ellos donde recluta la neurastenia, si no todos sus representantes, por lo menos los más caracterizados.

Me parece obvio atribuir la causa al *surmenage* moral de cualquier naturaleza que sea y no al recargo de trabajo intelectual.

Hemos llegado como especie á un período de transición en las funciones del sistema nervioso, transición impuesta por las rápidas modificaciones en los medios de lucha, determinados por los progresos vertiginosos alcanzados en cada manifestación de la actividad humana hacia las postrimerías del siglo XIX y los comienzos del presente. Pero la lucha cada vez más intelectual trae consigo la inquietud y la zozobra; la vida no se desliza apacible y emociones de toda índole nos asaltan. No se trata de la labor en la forma claustral de *illo tempore*; hoy se le asocian mil sentimientos encontrados. En el terreno de la intelectualidad aun en sus especulaciones puras, invade la emotividad impulsada por el medio ambiente y se confunden en grupo simbiótico. El sistema nervioso inadaptado aún á ese gasto formidable, se agota; de allí los diversos estados neurasténicos atribuidos á *surmenage* intelectual en los hombres superiores y que, coincidiendo con la vertiginosa evolución indicada, tienden ya sus redes donde el movimiento de progreso se inicia. Hoy la neurastenia ha invadido los más diferentes gremios.

La neurastenia, según BEARD, era una enfermedad moderna originada por el recargo de tareas intelectuales y las perturbaciones de orden moral inherentes á la época; pero como lo observan G. BALLEET y PROUST, si su aserto no es del todo exacto, pues GALENO, STOLL, SYDENHAM, WYTT, en muchos pasajes de sus escritos la dejan entrever, por más que no la hayan independizado de los otros estados neuropáticos, no es menos cierto que hoy la neurastenia es una afección común en extremo y con razón se le denomina «la enfermedad del siglo». Pero debe descartarse el trabajo mental puro y atribuir mucha mayor importancia á las emociones depresivas. Según las conclusiones experimentales de MOSO, la influencia ejercida por las emociones en la circulación encefálica es mucho mayor que la del trabajo intelectual, por intenso que este sea. «El trabajo cerebral que cansa y agota, dicen PROUST y BALLEET, es el acompañado por la inquietud del mañana, por la viva preocupación del fin deseado, por el temor del fracaso, ya se trate de asuntos comerciales ó industriales donde se compromete la fortuna, ya de

un examen ó concurso del cual depende el porvenir. En semejantes circunstancias el rol de la labor propiamente dicho en la patogenia de la neurosis nos parece casi nula, ó por lo menos muy accesoria; la verdadera causa del agotamiento nervioso es la inquietud y la ansiedad, en cuyo medio la labor se realiza, son las preocupaciones morales que le preceden, acompañan ó suceden. Es menester además, tener en cuenta las condiciones físicas defectuosas en que viven la mayor parte de los sujetos cuyo estado social obliga á un trabajo cerebral más ó menos intenso. Si no se toma en cuenta la parte de los elementos etiológicos conexos al pretendido *surmenage* cerebral, se corre el riesgo de exagerar singularmente el papel del último. Este es el error que á nuestro juicio cometieron los pedagogos y los médicos que, sobre todo en los últimos tiempos, han puesto de relieve los perjuicios de lo que hoy se ha convenido en llamar *surmenage escolar*.

La eliminación del estudio, como causa de estados neurasténicos durables, no exime á la escuela de responsabilidad. El hecho de haber exagerado el papel del recargo mental, bajo la denominación de *surmenage escolar*, no implica la inexistencia de causas por otros conceptos. La escuela prepara el terreno no por *surmenage* intelectual, sino por *malmenage* higiénico. El doctor Antonio VIDAL observó, en 1906, una serie de trastornos en los educandos de las escuelas normales de la capital, imputados generalmente á *surmenage escolar*, pero que reconocían como causa el mal régimen alimenticio á que debían someterse los alumnos para llenar las obligaciones escolares, de acuerdo con el horario continuo. Con la aplicación del discontinuo, quedaron obviados los inconvenientes; mas habiendo encontrado violentas resistencias por las grandes distancias que deben recorrer los alumnos y principalmente por una larga serie de conveniencias de orden doméstico y particular lesionadas con su implantación, hubo necesidad de dar por fracasado el ensayo y retornar al horario continuo con el cual coincidieron los trastornos nerviosos observados por VIDAL.

En esta emergencia el señor Santiago FITZ SIMON, penetrado de la importancia del asunto y de la necesidad urgente de remediar el mal, encargó al doctor VIDAL y al que escribe estudiaran la manera de salvar estas dificultades sin caer en el horario discontinuo, desechado desde luego.

Las condiciones deficientes de alimentación dependían, para la mayor parte de los alumnos, entre otras causas, de las horas en que se realizaban las comidas; de la permanencia de un minimum de siete horas consecutivas (para los más favorecidos) sin tomar alimento alguno (dado que la duración del día escolar es de seis horas) y de la naturaleza de los alimentos ingeridos.

En efecto, el horario continuo de las 10 de la mañana hasta las 4 de la tarde ó de 10  $\frac{1}{2}$  á 4  $\frac{1}{2}$  todo lo más en invierno, por la falta de luz á la tarde, obliga á los alumnos á comer á horas usadas por las familias. Si se tiene en cuenta que un crecido número vive á distancias no menores de 20 cuadras de la escuela ó en los pueblos circunvecinos de la Capital, se ve que la hora del al-

muerzo varía entre las 8 y 9 de la mañana. El estudiante se levanta de la cama para ir inapetente á la mesa, donde come mal, á la fuerza, porque sabe que debe pasar todo el día sin alimentarse. El horario de invierno es el de mayor duración, pues queda descontado todo el verano de vacaciones. Los alumnos que han comido á las 8 ó 9 de la mañana deberán permanecer 9, 10 ú 11 horas sin alimentarse, según los casos, hasta la hora de la comida de la familia. Pero no ocurre ordinariamente esto; el joven, hambriento, llega á su casa y echa mano de lo primero que encuentra: pan, mate, té, café, bizcochos, etc., para calmar su apetito, con lo cual echa á perder la comida verdadera, la de la noche, pues va á la mesa sin apetito.

En el mejor de los casos, no digo ya de aquellos que sólo se desayunan por la mañana, la comida matutina es forzada é insuficiente, ligera; la de la tarde se reduce á alimentos poco nutritivos, después de 7 horas como minimum que pueden llegar á 9 ó 10 de ayuno. Este sistema concluye por anemizar al sujeto y no es raro, pues, que cualquier tarea resulte no sólo pesada sino abrumadora.

La solución del problema (en ensayo) fué establecer discontinuidad en el horario dentro de la escuela; subdividiendo el día en dos sesiones con un intervalo, variable por ahora, según el establecimiento, destinado á una refección que, demasiado ligera aun, tomara todos los caracteres de tal, á medida que se subsanen varias dificultades de índole puramente material y particular de cada escuela.

No es en definitiva combatiendo el pretendido *surmenage escolar* con lo que se conseguiría destruir el efecto de la escuela sobre la salud del niño; no son los programas recargados los que esquilman, sino la anemia por falta de alimentación. Así lo ha estudiado y puesto en práctica el doctor G. SISTO con su bella iniciativa de *La copa de leche*.

En nuestros casos no era cuestión de perturbaciones debidas á fatiga mental, á pesar de tratarse de estudios normales; el *surmenage* era uno de los tantos síntomas ofrecidos por los educandos; había cansancio no por usura, sino por falta de energías.

La debilidad era observable principalmente en las aptitudes psíquicas, porque los alumnos están dedicados al trabajo intelectual en la escuela; si se hubiese tratado de jóvenes aprendices en talleres ó fábricas, esta se hubiera manifestado en la esfera de la energía muscular. A nadie se le ocurre que se pueda trabajar física ó psíquicamente, con cierta intensidad, comiendo mal. Esto me recuerda una muy justa observación del profesor J. W. GEZ, á propósito de la educación física de buen número de niños obligados á asistir á las plazas de juegos el día talvez en que sólo han comido un trozo de pan y una taza de leche, ó menos que eso, cuando preguntaba. ¿Cómo harán ejercicios físicos si las fuerzas de que disponen apenas les alcanzan para las necesidades más apremiantes. «El problema de la educación física para ellos, se reduciría á una sola palabra: *comer*».

El gasto de energía que supone el trabajo mental, no compen-

sado inmediatamente, á la larga, concluye por traer una marcada hipotonía neuro-muscular crónica, pertinaz. Es un esquilamiento difícil de reparar más tarde y al que se unirán un séquito de síntomas más ó menos marcados. El sujeto que en esas condiciones es lanzado por la escuela en la contienda de la vida, está en las mejores condiciones para adquirir la neurastenia. Ingresará con un sonoro título que lo declara apto para ejercer su profesión y para ingresar en la familia neuropática en el primer embate del medio, en el primer choque rudo de la contienda.

R. SENET.