

SOCIEDAD MALAGUEÑA  
DE  
*Ciencias Físicas*  
Y  
*Naturales.*

*Conferencia*

*Higiene de los Ojos.*

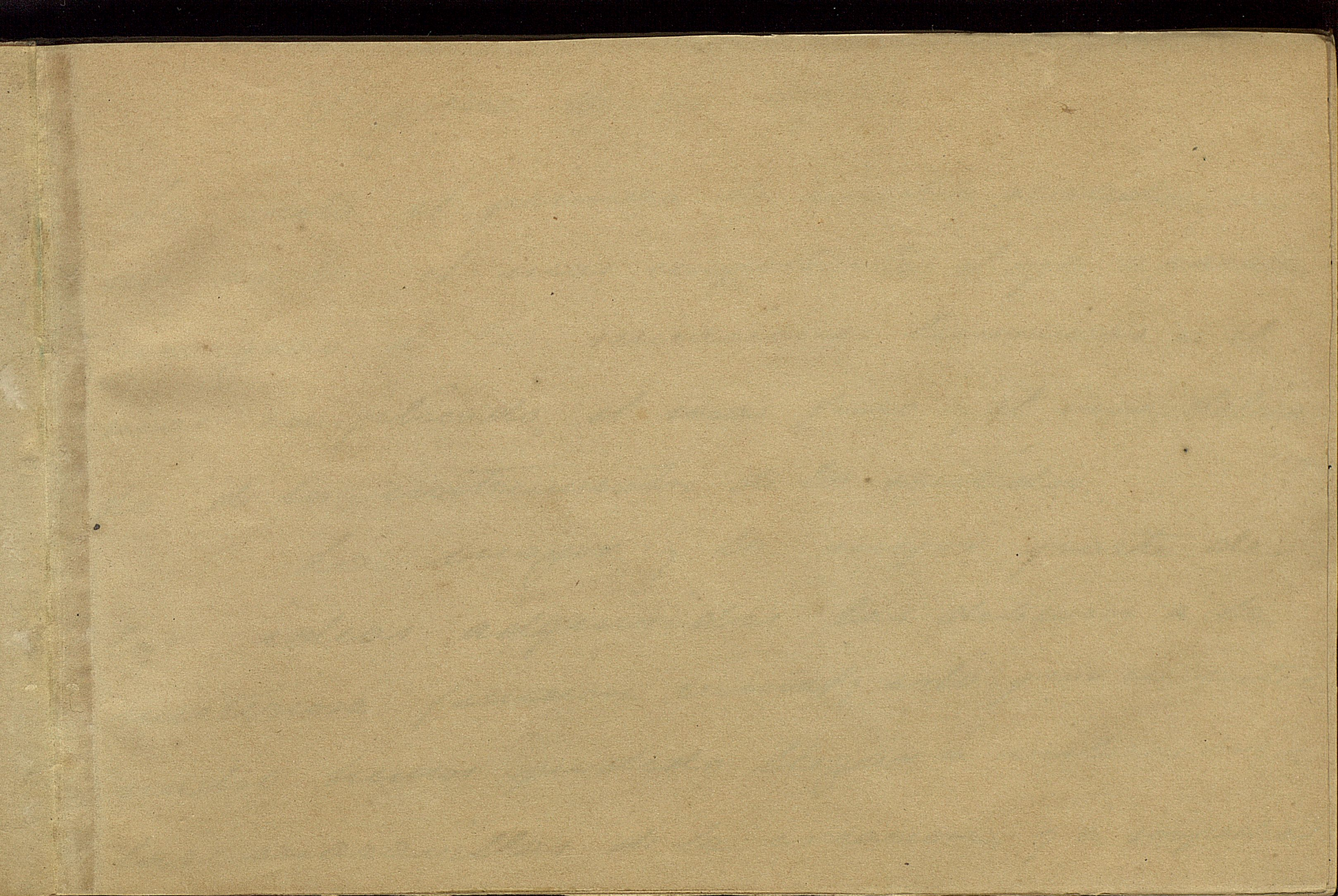
por  
*Don Edmundo R. de Osagor*

*Lanaja*

*Málaga*

*6 febrero 1908*

4633



## Higiene de los ojos

La vista, el primero de nuestros sentidos, es sin duda el mas importante; el ojo, aparato encargado de las sensaciones luminosas, es el mas complicado, el mas fino y el mas delicado de los instrumentos de los sentidos.

La mayor y la mejor parte de las ideas adquiridas, las debemos a la misteriosa funcion visual; solo por su intermedio hemos podido llegar a vislumbrar las maravillas de la creacion, y a sospechar

la grandera de su autor. Diriose que los ojos  
son la gran via para llegar al alma.

Pudiera existir el hombre sin los ojos, pero  
no existiria la humanidad sin ellos. Si el  
hombre es el resumen de la creacion, el ojo es  
el resumen del hombre; organo de la inteligencia,  
en un momento inapreciable le da cuenta  
de cuanto le rodea, de lo que debe evitar,  
y a fondo le conviene dirigirse; de la forma  
de los cuerpos, de su tamaño, color, estado  
de movimiento o de reposo, direccion, natura  
lera, y hasta de peso, temperatura, y otras cuálida

des, cuya apreciacion parece patrimonio exclu-  
sivo de otros sentidos.

"Los ojos son el espejo del alma," dice un  
proverbio; nada hay mas exacto, no solo refle-  
jan con admirable exactitud la naturaleza  
exterior, sino que de un modo analogo reve-  
lan nuestra propia naturaleza; asi como  
la palabra es interprete de la razon, la  
mirada es interprete fiel del sentimiento; el  
lenguaje de los ojos rico y variado, tiene la  
ventaja de ser universal; inutil es buscar  
la expresion de otros ramos de la ~~naturaleza~~  
fisionomia

cuando falta en aquellos orgaos, fue conveni-  
do estarnos todos de esta verdad, que raro será  
el que no haya esclamado alguna vez a la  
vista de una mujer, "es hermosa, pero no tiene  
alma". Como hemos podido hacer este de-  
brimiento tan rapidamente? Mirando a sus  
ojos nada mas. En todo tiempo mereis la  
inspiracion de los poetas, comparandolos  
siempre a lo mas grande o lo mas vasto;  
al cielo, los azules, los negros a insondables  
abismos, al mar los verdes. Por la misma  
razon, los ojos son la desinspiracion de los pintores,

como que en ellos reside toda la vida de sus  
composiciones. Desde muy antiguos se representa  
a la providencia por un ojo: el hombre que  
nada puede crear, ha representado a su deseo  
nuevo criador por un ojo mas noble.

Edipo incerturo arrancase los ojos, al  
saber su pecado, como si quisiera aplacar  
los irritados dioses, por el sacrificio de aquello  
que tenia en mas estima, querida de amor  
sta Lucia, arrancose los ojos, sorprendido,  
que estinguida su luz, estinguiria tambien  
la llama de la pasión de su enemigo.

De tal manera la vida parece concentrarse  
en los ojos, que los primeros que nos ocurre al  
ver mover algunos, es cerrarlos de aquel cuerpo  
inanimado, pues parece que mientras pervive  
necesitan abiertos, aun la muerte no se ha posesio-  
nado de su presa.

No es de extrañar por tanto, que del estudio  
de órganos tan importante, se haya hecho una  
ciencia, independiente en cierto modo, y se  
hayan escrito numerosos volúmenes, acerca de  
sus funciones, de sus enfermedades y de los medios  
de combatirlas. El hombre que no puede resignar-  
se a la idea de morir, se resigna menos

à pasar la vida en perpetua oscuridad, sím-  
bolo de la muerte.

Todos colaborasteis al esplendor de aquel  
Congreso Provincial de Higiene, que en esta capi-  
tal celebramos el año 1906. cuyos resultados prác-  
ticos no se vislumbran por ningún lado. mer-  
ced à la fanfarría de malos patriotas: en él se  
dio lectura à un brillante trabajo del Dr. Alvaro-  
do, reputado oculista de Valladolid, sobre  
la oftalmia purulenta de los recién nacidos,  
7 nada más y queda decir, ni enmendar  
la plana, à tan completa memoria; si debo  
insistir en recordar à los maestros el deber que

tienen de examinar con cuidado los ojos de sus  
nuevos hijos y a la menor alteración someterle  
a tratamiento racional, sin escuchar consejos  
imprudentes, ni entretenerse en probar el decan-  
tado colirio de leche u otros por el estilo que solo  
sirven para perder un tiempo precioso, que  
no puede recuperarse, pues esta enfermedad  
causa rápidamente enormes destrucciones.

De la manera de preservar los ojos de los  
ajentes exteriores. Pasada la niñez y parte de la  
juventud el hombre entra en posesión de su inde-  
pendencia y dispone de sus acciones con entera

libertad, su educacion, sus costumbres, la ~~educacion~~ profesion  
a que se dedique, todo ha de influir en su genero  
de vida, en su salud general y muy especialmente  
en el estado de su vista. Nosotros ahora nos ocupa-  
remos del aire, la luz y las habitaciones. El aire  
que es una necesidad en todas los momentos de la vida,  
sufr. incessantemente cambios en su temperatura, compo-  
sicion, estado de movimiento o de reposo, de pureza o  
de impureza por efecto de los cuerpos que tengan  
en suspension. Estos cambios que son indispensa-  
bles, en atencion a las estaciones, las latitudes, confi-  
guracion de los terrenos, tienen influencias mercuriales.  
El aire seco, fresco y puro, es sin duda el mas conve-

viento para muertos organismos. Cuando seco y caliente  
se evapora de un modo considerable y el organismo  
entero experimenta el malestar y la angustia propios  
de la asfisia apareciendo las inyecciones e irritaciones  
de los conjuntivos, con un estado de congestiones  
corio-retinianas. El enrarecimiento del aire por  
efecto de su elevada temperatura, da lugar a  
que se precipite con mas o menos fuerza en  
el lugar que ocupa, las capas de aire frio mas  
denso, de los lugares inmediatos; de aqui fuertes  
vientos que siguen a esas calmas abrasadoras que  
nos producen gran numero de conjuntivitis,  
no solo por el polvo que se introduce en los ojos

7 los irritan mecánicamente, sino por la evaporación  
constante de la lagrime que lubrifican estos órganos  
7 que obligan a una mayor secreción, el estímulo  
consecuente 7 a la inflamación en último término. Lo  
mejor en estos casos es lavar los ojos con frecuencia  
con agua fresca, que no solo arrastra las partículas  
de polvo introducidas, sino tiene una acción res-  
olutiva 7 calmante que se deja sentir en el momento  
por el buen estado que proporciona.

El aire frío 7 húmedo es mucho peor que  
el anterior a él se deben los oftalmías tan  
generalizadas que se han considerado como epide-  
micas.

Por la frecuencia 7 exacerbación de estos vientos

en Malaga tenemos que lamentar el incremento  
y exacerbacion de los procesos granulados, que  
en otra ocasion tubo el honor de ocupar vuestra  
atencion con el estudio que titulaba "Sobre granu-  
locion en Malaga y su pronunciamiento".

La luz es el estante natural del ojo,  
y el elemento indispensable para su vida y sus  
funciones, pero no en todas las regiones se encuentra  
con la misma intensidad, ni en una region deter-  
minada, es igual a diferente, horas del dia ni en  
los varias estaciones; para compensar estas diferen-  
cias y poderlas graduar a nuestro antojo y segun  
la necesidad, disponemos de los parpados y pestañas,  
y del Iris que por su contraccion dilata o estrecha

la pupila; mas no siempre estos medios son suficientes; lo serian tal vez si viviésemos siempre al aire libre, mas la naturaleza que segun nuestro festivo escritor dio al hombre la inteligencia por una equivocacion se encuentra insuficiente en este punto. Nuestros hábitos sociales, nos colocan en condiciones tan diferentes que necesitamos con frecuencia mayores precauciones.

Debemos pues evitar toda luz intensa, todo resplandor vivo, el reflejo del sol sobre las aguas, en los campos de nieve, sobre las blancas paredes de las casas, en los arenales o en los jarecos, cuando estas impresiones se experimentan brevemente o por algun tiempo, en lugares o diferentes trastornos que alcanzan hasta la retina. La luz moderada

luz eléctrica, tan cómoda para nosotros,  
calumnia el sentido común, <sup>pero</sup> que nos obliga a  
velar para hacer un día y tarde no peccata-  
mos de la brevedad de una noche tan larga  
como nuestra vida.

En los pueblos del Asia regidos despóticamente,  
solo los templos y los palacios de los reyes eran  
sumptuosos y grandes; los griegos bulliciosos y ligeros,  
disfrutando un clima benigno y viviendo en la  
plaza pública, no se cuidaron gran cosa de sus  
casas; Roma preocupada con la conquista del  
mundo y la redacción de sus magníficas leyes aban-  
donó también sus ciudades, y solo supo aprove-  
char el arco, invención de los Etruscos, sus antecesores

para unir unos pueblos con otros por medio de  
gigantescos puentes, o para celebrar el triunfo de  
sus guerreros. El Arabe celoso encierra sus esplenda-  
radas maravillas arquitectonicas, como sus mujeres  
detras de altos y aridos muros, que apenas ofrecen  
diseminados sus ordenes, algunas aberturas para el  
paso de la luz. En edad media esencialmente  
guerrera, se encierra en pesados torreones o en  
soberbios castillos, donde todo se subordina a las  
leyes de la defensa. En nuestros dias, mas ventu-  
rosos sin duda, la higiene empieza a ser el  
principal factor en los calculos del arquitecto;  
grandes puertas, ventanas raras, techos eleva-  
dos, calles espaciosas y numerosas plazas; surgen

Hispano-Americana

Milaga

aire, tal es la diversa; mas todavia hay habitaciones bajas, humedas y oscuras, calles estrechas y comedias inundadas; estas habitaciones, estrechas, frias y mal ventiladas, producen enfermedades como el escrofulismo y con el una serie interminable de dolencias graves para los ojos, solo curables con la vida de campo en un mayor amplitud.

Los alimentos y bebidas, encargados de reparar las continuas perdidas que sufre el organismo, tienen una influencia decisiva en la salud general y en la particular de los ojos. Hay quien come para vivir, hay quien vive para comer; son muchos los que no comen lo suficiente y muchos los que comen mas de lo necesario. La naturaleza de los alimentos,

el condimento mas o menos especiada, las horas de comer  
todo influye directamente y en distinto grado; pero lo  
que sobre la vista tiene una accion mejor determinada,  
es la cantidad del alimento, el abuso, ya sea por exceso  
o sea por defecto. En el primer caso producen con-  
gestiones y en el segundo, organismos empobrecidos son  
lamparas que se extinguen dando mas humo que luz;  
dicen que el hambre aclara la vista y agura el enten-  
dimiento, estas maximas que parecen inventadas  
en los colegios y casas de patronas, son completamente  
erroneas; lo que si se observa son las alucinaciones  
mas extrañas que todos experimentamos durante  
la escasez y que son terrorificas los señalados  
viejos - bien nos estan por habernos casado -

El agua es el disolvente universal, pero es el caso que nos  
nos basta, ni nos ha bastado nunca. En todos los tiem-  
pos y países se han esmerado los hombres en buscar el  
alcohol, con más empeño que en buscar el oro y ~~la~~ influ-  
encia en la venere, es señalada desde hace muchos tiempos;  
bajo su acción experimenta esta función tales cambios  
que una ceguera lenta pero segura, es el resultado  
final. La pernicioso costumbre, extendida a dife-  
rentes clases de la sociedad, de tomar por la mañana  
el aguardiente, es frecuentemente causa de la debilidad  
de la vista que se observa en muchos sujetos y  
que no saben a que atribuir; cuando esta debilidad  
empieza a iniciarse aun es curable dejando en  
absoluto la bebida

Higiene de la lectura; Que la lectura prolongada da lugar a la fatiga de la vista, es un hecho por todos reconocido, y por nadie negado. Nadie, sin embargo, se ha detenido a legislar sobre este punto de higiene de la vista hasta que el Dr. Sabal la puso a discusión en la Sociedad de Medicina pública e higiene profesional. Ha necesidad de leer con una asiduidad cada vez creciente, la poca edad de los niños que empiezan a aprender y los caracteres cada vez mas pequeños, tienden a generalizar la miopía hasta tal punto que si la higiene no toma carta en el asunto terminará por invadir la totalidad de la especie humana.

Las personas encargadas por profesión o por oficio a la educación de la infancia y de la juventud, los editores que deseen dar a leer libros irreprochables, los

Hispano-Mauroquí

arquitectos encargados de construir escuelas y todos los que  
deseen tener presente ciertos preceptos para la conservación  
de la vista no encontrarán demás nuestros esfuerzos  
en pro de la higiene de la lectura. Las causas que producen  
en la fatiga, son de dos generos, las unas radicadas  
en el individuo, las otras en el libro o en los caracteres  
que lee. La posición del individuo es casi siempre viciosa  
el libro mucho mas bajo que la cabeza, no solo exige  
la inclinación de esta sino tambien de todo el cuerpo,  
de aqui la congestión de la cabeza que se invade a los  
ojos por la acción declive y por la compresión de los  
visceros del ~~traxo~~ tronco y como consecuencia los desar-  
rumbamientos, el deslumbramiento y el cansancio de la vista.  
La dirección ~~vertical de~~ horizontal de las líneas  
impresas sobre todo cuando se colocan de tal suerte que

la retina es siempre impresionada en el mismo punto por las líneas blancas y negras. ha impresión negra sobre el papel blanco que produce ciertos deslumbramientos y molestias que no sobrevendrían si el ojo estuviese dotado del acomodamiento que el arte tiende a obtener en los aparatos de óptica y que aquel no posee ni anatómicamente ni fisiológicamente. ha aplicación constante de los ojos sin el mas ligero intervalo de reposo unido a lo anterior, los obliga a converger tanto que en un momento dado, esta convergencia cede y es cuando se borran y confunden los renglones y nos vemos obligados a separar la vista del libro en que leíamos.

Si los caracteres de imprenta son pequeños, los inconvenientes son mayores y a esto en gran parte es debido la miopía accidental de los niños por esfuerzos en fijar

la vista. Puede asegurarse que todo lector de profesión  
termina, por pequeña que sea su presiposición a la miopía,  
con siempre por hacerla miopía.

seria convenientemente según Paval que se imprimiese en  
papel ligeramente amarillo, en lugar del blanco que es una  
7 que produce deslumbramientos cuando como a manera  
de espejo refleja la luz, que es al mismo tiempo indis-  
pensable para la lectura. Otros otros, se propuso ya en  
Inglaterra imprimir los libros en amarillo sobre papel  
verde o sobre azul oscuro en letras blancas, y parece  
llegó a realizarse algun ensayo de esta naturaleza en  
unas tablas de logaritmos. El Dr. Cornuier, canónigo de  
la Catedral de Burgos, asegura que es muy antiguo  
dar color al papel para imprimir a fin de que no  
ofenda a la vista; en los archivos de la citada catedral

existe una edición del Emcilio de Trento del año 1574  
con papel de un azul muy claro. La higiene de la vista  
cuando se tuvo presente antiguamente en la formación  
de misales y breviarios; en el día se desatende enteramente.

Los caracteres deben ser gruesos; el libro pequeño,  
de este modo, los renglones siendo cortos podrán ser  
dominados con facilidad por la mirada.

Otro tanto podríamos decir sobre higiene en la  
escritura, pero sería repetir lo que tantas <sup>veces</sup> ~~veces~~  
constantemente deciendo, a estos autores los recomiendo para  
aquí ocuparnos de lo que debe entenderse por costumbre  
de vista y vista cansada.

Existen ciertos estados de la visión, ya congénitos  
ya adquiridos, en los cuales el individuo sin haber

perdido la facultad de ver, pues la conserva a mas o menos,  
distancia, o' colocando la cabera en posiciones determinadas,  
aun sin embargo molestias y suprimientos que lo afectan de  
varios modos. Estos estados del ojo, se denominan anomalias  
de refraccion o' ametropias en oposicion al estado normal  
de este organo o' emetropia.

Si pretendier salimos del campo de la higiene, creemos  
un deber generalizar y divulgar, cuanto la ciencia sabe en este  
punto, pues con el conocimiento de lo que debe entenderse  
se por defectos o' anomalias de refraccion, combatiremos  
muchos errores vulgares, y creencias equivocadas  
esparcidas entre las gentes y por ende evitaremos el  
perjuicio que se sigue de recurrir a falsas teorias para  
interpretar estos estados, y los males a que pueden  
dar lugar en el organo de la vision.

Siempre que un individuo necesitaba anteojos  
o cristales para ver de lejos se decía que era corto de  
vista. No era del caso investigar la clase de anteojos  
y otras muchas circunstancias que pudieran concurrir,  
y como la palabra miope es sinónimo de corto de  
vista, eran tenidos como tales miopes los que no  
lo eran y aun los que tenían defectos completa-  
mente opuestos. De la misma manera que cuando  
veíamos una persona que necesitaba anteojos para  
leer decíamos desde luego que tenía la vista cansada,  
incluyendo en esta categoría estados muy diversos, aunque  
remojados en apariencia.

De esta confusión nació la duda, y de la duda  
el abstenerse del uso de anteojos personas que los necesitaban.

Hispano-Americani

67  
tambien verdamente, o bien los usaban los que no debieron  
o de distinta clase de la que convenia al estado de sus  
ojos. Estas dudas y los falsos conceptos arraigados en el  
vulgo, tienen su fundamento en las defectuosas interpreta-  
ciones científicas de otros tiempos, en que los hombres  
consagrados a este género de estudios carecian de los  
elementos de que disponemos en la actualidad.

Con frecuencia se ven niños que sin ser cortos de  
vista o miopes no pueden leer sin los anteojos del  
abuelo que los usa de vista cansada (presbíta); en otro  
tiempo uno de estos niños hubiera sido considerado  
como un enfermo de los ojos, pues que desde tan  
temprano se le habia cansado la vista tanto como  
a un abuelo octogenario, que habie pasado la vida

en arduos y numerosos trabajos día y noche.

Foy gracias a los progresos realizados en poco mas de una década, estos niños no son considerados como enfermos de la vista, conviniéndose en que han nacido con una conformacion especial de los ojos, que reclama indispensablemente el uso de anteojos, y que lejos de serles nocivos, les garantizaran por el contrario de la fatiga y de los suprimientos a que se exponen en usarlos.

Los estados del ojo en que la vision existe mas o menos perfecta y solo sufre cambios a distancias dadas, son los que se denominan en la actualidad; anomalias de la refraccion y acomodacion del ojo que los dividimos en cinco clases, que son:

La miopía o cortedad de vista; en que permite ver bien de cerca, y dificulta el hacerlo de lejos sin cristales concavos.

La hipermetropía o hiperopía, en que los individuos casi siempre jóvenes necesitan anteojos convexos para leer pudiendo al mismo tiempo ver bien de lejos con ellos o sin ellos.

El astigmatismo, mas raro y que acompaña con frecuencia á la hipermetropía y consiste en ver los objetos deformados o en no poderlos ver de cerca sin fatigarse o sin usar cristales apropiados (convexo-cilíndricos)

La presbicia o vista cansada en la que los individuos ven perfectamente de lejos, estando obligados á usar anteojos convexos para ver de cerca,

La astenopia o cansancio y fatiga de la

vista; no es propiamente un defecto de la refracción del ojo, y lo prueba el hecho de que se puede leer más o menos tiempo sin advertir dificultad alguna, y solo cuando se prolonga la lectura, sobre todo si se trata de personas debilitadas es, cuando la vista se nubla y exige la interposición de un cristal ligeramente convexo.

Haced las anteriores aclaraciones y dadas en cuanto es posible una ligera idea de las diferentes anomalías de refracción y acomodación del ojo, nuestro consejo se limitará a recomendar el que llegando las personas a familiarizarse con la existencia de tales estados se proporcionen los medios de corregirlos, no por sí mismos que sería altamente perjudicial, pues se trata quizás de lo más difícil en oculística, sino

para que conociendo los errores en que pueden incurrir, recurran con tiempo a personas competentes y se preserven de los males que acarrearía a la vista una mala interpretación de los hechos.

A medida que la ciencia en su progreso ha ido demostrando que la miopía es una anomalía de la refracción la higiene de la vista ha sido cada vez mas útil en lo que se refiere a este punto, tendiendo indudablemente a detenerla en su desarrollo. La miopía, aumenta con la civilización; los pueblos mas ilustrados son los que dan mayor numero de miopes. Los Alemanes se preocupan hace tiempo, del aumento continuo de este estado en los jóvenes escolares. La relación entre la miopía y la ilustración general no es de hoy, pues ya en época remota se señaló la rareza de esta afección entre la gente de campo.

Todos sabemos que aun en los países donde la instruc-  
ción primaria está mas extendida, los labriegos consa-  
gran poco tiempo a la lectura y sus ojos se fatigan  
pocas veces sobre objetos pequeños. Desde el momento pues  
en que una persona se encuentra con esta afeccion,  
debe procurarse una ocupacion apropiada al estado  
de su vista. Si esto no fuere posible, como ocurre con  
frecuencia, tratara de interrumpir el trabajo a ciertos  
intervalos, sobre todo desde el momento en que sobrevenga  
dolor o fatiga en los ojos. La higiene de las escuelas  
debe vigilarse mucho. Que estén bien iluminados los locales  
y siempre con luz ceñital. Los trabajos de cerca siempre  
son peligrosos y el trabajo con luz artificial peligrosísimo.  
Los pupitres para escribir estaran inclinados con el

fuera de que no se tenga que bajar la cabeza para la  
escritura, no acercándose á menos de 40 centímetros pues  
de este modo convergen poco los ojos que se exponen  
á los males señalados.

Ya en otra ocasión tuve el honor de exponer mi  
opinión sobre el uso de los anteojos con cristales de color  
llamados protectivos; opinión contraria á ellos en la  
inmensa mayoría, pues son causa de enfermedades  
graves internas y no exentas de gravedad las externas.

Estenderme más sobre higiene de los ojos, sería entrar  
en materia que remito para muy pronto tengo á termi-  
nación un pequeño trabajo, que, impreso será los prime-  
ros poseedores; nada de allí, hoy se dicho; cuenta pues  
á la crítica

He terminado.

Al banquero

SOCIETY

— 303 —  
+ FELLOWSHIP +

SONS

