

La pretensión del talle delgado sólo acabará con el bello sexo. La moda entre los romanos propendía á la esbeltez y un personaje del *Eunuco* de Terencio, se quejaba así en el teatro: «Si una joven tiene alguna gordura, se dice que es un atleta y se le disminuye la alimentación; la complexión de nuestras mujeres es bastante sólida, el régimen las convierte en husos.» ¡Cuántas víctimas, desde Terencio hasta hoy, ha llevado á la tumba, el afán de adelgazar y de apretarse el talle!

El tocado exagerado está lejos de haber pasado de moda. Y sin embargo, ¡qué mal realza la belleza! ¡Cuán difícil es á una bella el ser sencilla, el no presentarse demasiado adornada! No obstante, el encanto y la gracia (que no son más que la belleza en movimiento) son el premio de la sencillez y del buen gusto naturales, que no excluyen, desde luego, la riqueza en el vestir. El arte decorativo del adorno debe esforzarse por estar en armonía con la que lo lleva, formar parte integrante de la mujer, ir asimilado á ella como un perfume ó como una parte fisiológica de su actitud corporal. Esto es todo.



### CAPITULO III

#### OBESIDAD Y DELGADEZ

**L**A belleza no es compatible con estos dos extremos. Como la virtud, reside en un justo medio.

Cuando la gordura se exagera, las formas se hacen monstruosas: la grasa se acumula debajo de las mejillas, triplica la barba, acoraza el tronco, acolchona las paredes del pecho. El talle no tarda en deformarse, después desaparece; la cara pierde su expresión; las carnes blandas y fofas, infiltran las líneas de la cara y dificultan sus movimientos. El peso de las nalgas y caderas y el del vientre, los hacen muy molestos para los obesos, principalmente en el verano; los movi-

mientos son difíciles; la acción de encorvarse, la posición horizontal, son otros tantos suplicios.

La polisarcia abdomino-crural, predispone á las hernias (principalmente á la del ombligo) y al eczema intertriginoso. Compromete también la polisarcia importantes funciones. Se puede decir en latín: *pinguia corpora veneri inepta*, lo que traducido equivale á «Buen gallo no es nunca gordo». Recíprocamente, los eunucos orientales y los sopranos de San Pedro de Roma, se hacían notar por la opulencia de su tejido grasoso.

¿Qué causas aumentan las proporciones del tejido adiposo? A veces la obesidad es congénita y el niño nace con tales proporciones, que hacen el parto muy difícil. También es hereditaria á menudo y se presenta hacia la edad de treinta y cinco años: en una estadística de 38 obesos, Chambers ha encontrado la herencia en 22 casos. En todos estos casos, los sujetos tienen un temperamento caracterizadamente linfático; viven confinados en la ociosidad y con una existencia indolente y monástica, desprovista de trabajo físico y al abrigo cuidadoso de toda pena afflictiva. Porque la obesidad es, á no dudarlo,

uno de esos males que entran en el cuadro etiológico ingeniosamente ideado por Mme. de Sévigné, de esas afecciones que provienen de tener «asentadoras de hierro». La frecuencia de la polisarcia, en los burócratas y en los eclesiásticos prueba claramente la acción de la tranquilidad del cuerpo y del espíritu, sobre el desarrollo del tejido grasoso. Los idiotas, que realizan, si así puede decirse, el tipo ideal de esta doble tranquilidad, gastan su escasa vitalidad orgánica en amontonar la grasa.

Las preparaciones arsenicales, y sobre todo, las mercuriales, son también causas de proliferación adiposa. El renovamiento orgánico y la exageración del movimiento nutritivo, que la convalecencia origina, pueden á veces, como se concibe fácilmente, ocasionar un estado polisárcico y establecerse con carácter definitivo en ciertos sujetos.

Esta invasión de los tejidos por la grasa, se presenta principalmente hacia los treinta ó cuarenta años. El artritismo es una de las principales causas de la obesidad, y por esto puede verse un extenso capítulo de medicina, dedicado á

la polisarcia, en mi nueva obra *Los artríticos*.

La grasa invade preferentemente á la mujer á causa de su vida sedentaria y simula á veces el estado de embarazo (*embarazo grasoso* de los autores antiguos). Las prostitutas que son principalmente inactivas y alcohólicas, se hacen polisárcicas. La obesidad invade á la mujer generalmente en la menopausia, cuando se cierra lo que pudiéramos llamar *válvula de seguridad* del organismo femenino. Por esto, cuando oigáis decir que la edad crítica es el infierno del sexo bello, estad persuadidos que esto obedece menos á las enfermedades que amenazan á la mujer en esta época, que á las deformidades aflictivas de su talle, por un desagradable desarrollo de la grasa.

Si la desviación de la nutrición que constituye la obesidad no reconoce por causa positiva, «el exceso de gastos», hay que conceder que su factor primordial es «el aumento de ingresos». El origen de la polisarcia es, casi siempre, una exageración alimenticia, y sobre todo, el abuso de alimentos grasos, feculentos y azucarados, cuya transformación en grasas es una de las condiciones de nuestra química biológica. Pare-

ce también probable, según las experiencias de Schmidt en los perros, que hasta los alimentos exclusivamente nitrogenados, como albúmina, fibrina, caseína, etc., mediante operaciones químicas todavía mal definidas, son capaces de transformarse en el organismo vivo en materias grasas y después organizarse en tejido adiposo. Así, en el organismo muerto, se ven los tejidos musculares encerrados en terrenos húmedos, transformarse en materias grasas; esto es lo que nuestro Tourcroy llamaba *grasa de cadáver*. Pero principalmente las que originan la polisarcia son las substancias alimenticias grasosas, que ciertos estómagos toleran de un modo increíble. Todos los organismos ó casi todos se las asimilan sin dificultad, dando razón á los fisiólogos que nos presentan á las grasas absorbiéndose en estado de tales, sin necesitar un trabajo digestivo completo y siendo solamente emulsionadas por la bilis y el jugo pancreático.

No hay medicamentos que no hayan sido alabados contra la obesidad. Sin embargo, hay que decirlo, la curación de este estado orgánico, tan enemigo de la belleza femenina (al menos en

Occidente), la curación de este estado, repetimos, no depende de medicinas, sino de la higiene en absoluto.

Se ha procedido á veces á la cura debilitante provocando abundantes sudores, con un baño turco seguido de ducha fría: este medio es á veces peligroso y causa congestiones internas. Mejor será recurrir discretamente á la hidroterapia que, excitando la vitalidad de los tejidos puede modificar la nutrición comprometida; las fricciones y masajes (1) ayudarán la acción del agua fría. El baño frío, y sobre todo el baño de mar (ayudado por el aire marino), por el choque y la presión del líquido, la sustracción de calórico y la excitación de la piel tonificada, dificultan la marcha de la polisarcia, principalmente, si la natación viene en auxilio de la acción resolutiva contrayendo la musculatura reblandecida. Por lo que se refiere al baño caliente, las personas gruesas deben desconfiar de él; relajando el tejido muscular favorece su infiltración grasosa. La

(1) El masaje se debe practicar con precauciones. Mal hecho puede determinar en los obesos erupciones forúnculo-edematosas interminables.

pneumoterapia ó baño de aire comprimido, presta á veces servicios. Las corrientes eléctricas de gran frecuencia activan las combustiones orgánicas y excitando la nutrición languidecida, ayudan mucho á la reabsorción de los elementos grasosos en exceso.

El obeso vivirá en un sitio seco y elevado. Hará ejercicio sin cesar. Con regularidad, un paseo á pie, progresivamente más largo y por la mañana, *en ayunas*. Se añadirán, los ejercicios de pesas, de remo, la natación, los pesados trabajos manuales de la agricultura, el uso de la esgrima y de la gimnástica. Según el Dr. Saint-Germain, la equitación es un ejercicio pasivo bastante fácil á los obesos y que determina por la fatiga y el sudor un adelgazamiento positivo. Oertel (de Munich) recomienda, sobre todo, las ascensiones de montaña y la acción del calor seco, bajo la forma de baños de aire y de sol. Este dificulta, según asegura aquel autor, todo depósito grasoso en el organismo.

El vestido interior de lana, aumentando la secreción sebácea, contribuye á la debilitación.

La medicación tiroidea es buena á veces, pero

debe ser vigilada cuidadosamente por el médico.

Los obesos tienen, según hemos dicho, una gran tendencia al sueño, y el reposo ofrece para ellos invencibles atractivos. Nuestro poeta M. Régnier, merecía bien estar grueso, cuando escribió aquellos versos que destilan pereza:

¡Ah! Qué cosa tan dulce y tan bien adecuada,  
Dormir metido en la cama toda la mañana.

Con una alimentación apropiada y con un sueño prolongado, es como los turcos determinan en sus mujeres esa excesiva gordura que, para ellos, es el colmo de la belleza femenina. Por lo tanto, el obeso huirá de la cama como de uno de sus enemigos más crueles. Su sueño no pasará de seis ó siete horas y debe expresamente prohibirse después de las comidas.



Llegamos ahora al régimen dietético de la polisarcia, que constituye el punto verdaderamente práctico de la higiene del hombre gordo. Debemos restringir con un régimen la cantidad de alimentos; pero no sólo hasta el límite marcado por Michel Levy, ó sea un poco antes de encon-

trarse satisfecho ó restaurado. Es preciso anticipar ese límite. El obeso debe dejar la mesa con hambre; poco á poco irá disminuyendo esta sensación á medida que el estómago pierde sus costumbres tiránicas de plenitud; la economía se acostumbra pronto á la falta de una succulenta alimentación tomada en exceso y desproporcionada á los gastos orgánicos. Para esto, basta resistir el hambre y la sed. Se empezará por suprimir irremisiblemente la comida de la mañana, que se substituye con ventaja por el ejercicio. *Semel comedere angelorum est; bis eadem die, hominum; frequentius, brutorum*, dice un antiguo aforismo, citado á menudo.

El obeso beberá lo menos posible; suprimirá toda libación entre comidas. En éstas se evitarán los alimentos demasiado salados, que provocan la sed y determinan por ósmosis una difusión acuosa en los tejidos, favoreciendo poderosamente la formación de la grasa. Restringirá el uso del alcohol, la cerveza (y, sobre todo, el *stout*), el Oporto, la sidra, el Champagne y las aguas gaseosas. Evitará tomar leche, que no es más que una emulsión (puesto que los glóbulos

de leche no son más que glóbulos grasos, rodeados de una débil envoltura albuminoidea). Beberá en las comidas un vino ácido, del año y ligero; conviene mejor el vino blanco, porque es menos nutritivo y, sobre todo, porque su poder diurético arrastra los materiales de desasimilación por el *gran canal colector* del organismo. Siendo la orina el gran filtro de la sangre, la diuresis favorece hasta cierto punto la eliminación de la grasa. Pero, lo repetiremos: es preciso beber lo menos posible; el régimen debilitante es, ante todo, un régimen *xerofágico* (1). Dancel ha demostrado hace tiempo que el obeso siempre es un sujeto que bebe mucho. Este excelente observador prescribía la escamonea como purgante, porque arrastra deposiciones grasientas, sin cólicos ni congestión rectal. En ciertos casos, los buenos vinos de Burdeos, ricos en tartrato de hierro, pueden tener una acción tónica útil al tratamiento.

(1) Los análisis de la orina son indispensables en la cura racional de la obesidad. Ellos solamente pueden indicar al médico el artrismo exagerado y, por lo tanto, ponerle en guardia contra los peligros del régimen seco.

El obeso se abstendrá de todo cuerpo graso: manteca, grasas en general, aceite, parte gorda de la carne, nueces, aceitunas, etc. Los aceites vegetales, menos absorbibles que las grasas animales, le son evidentemente menos perjudiciales. Se abstendrá de feculentos, pastas, sopa de pasta, tapioca, patatas, arroz, judías, sagú, salep, arrow-root. El macarrón italiano, que es de gluten casi puro, puede ser tolerado. Entre los alimentos farináceos, el maíz es el más perjudicial al obeso; su poder adipógeno es considerable. El obeso evitará el azúcar, los bombones y, sobre todo, el chocolate (rico, no sólo en azúcar, sino en cuerpos grasos), las frutas azucaradas como albaricoques, peras, remolachas, cerezas dulces. Se puede tolerar el melón, porque esta fruta es generalmente laxante.

El pan se hará con harina de segunda elección mezclada con salvado. El obeso huirá de los manjares succulentos, de los guisados, el hígado, los sesos, los riñones y, entre las aves, se proibirá el pato y el ganso, para preferir el pollo y el pavo. Como carnes, buscará la carne de vaca y de carnero asado. Como pescado, el lenguado,

el barbo, el rodaballo; huirá de las huevas de pescado, del salmón, la raya y, sobre todo, de la anguila, que es un pescado grasoso. La comida de la noche, muy frugal, podrá consistir en alimentos ligeros y legumbres frescas herbáceas; el espárrago, cuyas virtudes astringentes son alabadas por Hipócrates, la acedera, los tomates, las frutas ácidas, como naranjas, fresas, frambuesas, grosellas, cerezas agrias, manzanas. Permitiremos el uso del caldo desengrasado, del café sin azúcar y, sobre todo, del te, que es tónico y desasimilador. En Inglaterra esta infusión juega gran papel en el régimen de los *entrenadores*, constituyendo para los jockeys la única bebida que se les da en abundancia. Germain Sée hace del te caliente poco azucarado, tomado en las comidas, la base del régimen anti-obésico; y es cierto que este método bien soportado, funde y desengrasa bastante rápidamente los tejidos.

Los obesos que excretan un exceso de urea, se encuentran maravillosamente con las bebidas calientes; los demás, soportan el régimen seco y obtienen de él un rápido provecho. Por esto debe

hacerse el análisis de la orina antes de empezar el tratamiento anti-obésico.

Ciertos depósitos locales de grasa, muy molestos para el sexo femenino (caderas, barba, etc...), pueden desaparecer con aplicaciones locales prolongadas. Véase una de las fórmulas favoritas: se aplican por la noche, sobre el sitio abultado, compresas empapadas en: agua tibia, 200; agua de colonia, 200; cloruro amónico, 20; yoduro potásico, 10.



Todo obeso debe llevar una faja, no como una infalible cintura que oprima y fije el vientre, sino simplemente con el fin de impedir las hernias y descensos, accidentes frecuentes en la polisarcia.

Con tenaz voluntad se llega seguramente á curar la obesidad. No sucede lo mismo con la delgadez. En la cura de la polisarcia no he tenido fracasos arriba de un 1 por 100; en la cura de la delgadez no he obtenido resultado, en mucho más de la tercera parte de los casos tratados.



La mayoría de las enfermedades agudas y crónicas provocan en más ó en menos el enflaquecimiento, que no consiste generalmente en la disminución sólo de la grasa, sino en la disminución, á veces llevada al marasmo, del volumen general del cuerpo. Así es como la tisis y ciertas formas de cáncer, esquelitizan á los enfermos. Pero no es de este adelgazamiento accidental, atrófico, incurable generalmente, unido siempre íntimamente á una enfermedad primitiva, del que aquí trataremos; es de la delgadez constitucional ó adquirida, compatible hasta cierto punto con una excelente salud, y cuyas causas, profilaxis y curación, dependen principalmente de modificadores higiénicos.

Bajo la influencia de una de las razones que vamos á explanar, por ejemplo, la insuficiencia alimenticia, se ve que la grasa, substancia muy oxidable, es la primera que rápidamente desaparece en el organismo debilitado. Las costillas se marcan, los carrillos se hunden, el vientre se aplana, las articulaciones parecen más abultadas, á causa de la desaparición de la grasa, que acolchona las prominencias; los ojos se hunden

en las órbitas por la reabsorción de la grasa retro-orbitaria.

Brillat-Savarin define la demacración «el estado del individuo cuyas carnes permiten distinguir las formas y los ángulos del armazón huesoso». Esta definición, aunque poco científica, expresa bastante bien lo que quiere decir. Pinta lo poco graciosa que es la figura humana adelgazada y descarnada; dice esa definición que «toda mujer delgada desea engordar», aunque la salud sea más compatible con la delgadez; aunque la delgadez, hasta extremada, sea mucho más agradable para la mujer, que la obesidad poco pronunciada. La delgadez constitucional da en efecto vigor y agilidad físicos, valor y voluntad morales; pero coincide generalmente con el temperamento nervioso, veneno de tantas existencias; además determina, fácilmente, en la cara, en las arrugas y en todo el individuo, el cortejo de las apariencias de una senilidad precoz.



A menudo hereditaria y congénita como la polisarquia, la delgadez puede reconocer por causas

la inanición; un estómago enfermo; una alimentación insuficiente ó viciosa; el uso de los ácidos y, principalmente del vinagre, al que recurren todavía algunas jóvenes, tomando á la letra el precepto de *Ars amatoria*, de Ovidio:

*Palleat omnis amans, color hic est aptus amanti,*

es uno de los poderosos elementos de debilidad, sobre todo porque los ácidos detienen las transformaciones é impiden la asimilación de los alimentos amiláceos, deteriorando á la vez, el tubo digestivo. El abuso del alcohol, del agua de melisa, del licor de ajeno, obra igualmente en el mismo sentido y quita rápidamente el apetito. Las tenias y otros parásitos entozoarios hacen enflaquecer á los que los llevan, porque estas lombrices se desarrollan á sus expensas. Los grandes calores del verano y los climas cálidos, por las pérdidas incesantes que nos determinan, desecan de un modo muy marcado ciertos organismos. Se ven personas cuyo peso ofrece en invierno y en verano variaciones notables. En los climas fríos, sin embargo, los individuos están menos gordos al terminar el invierno, porque

acaban de quemar su grasa, para conservar normal la temperatura orgánica. Esto explica igualmente la causa de que los esquimales ingieran tanto aceite.

La edad, disminuyendo la proporción de agua que contienen nuestros órganos, es una causa seria de enflaquecimiento; al envejecer, todos los seres organizados pierden fisiológicamente su agua de constitución. El cuerpo humano contiene dos tercios de agua; cuanto más joven es, más cantidad contiene, y las partes del cuerpo más importantes son también las más acuosas. Por lo que á la grasa se refiere, está formada de agua, en cinco sextos de su peso.

Los trastornos de la nutrición, que se verifican en el momento del crecimiento, los excesos de trabajo físico, las profesiones penosas, las crianzas prolongadas, el abuso de los placeres, en una palabra, todas las causas que debilitan al organismo y disminuyen la tara vital, son otras tantas causas activas de delgadez. Las causas morales, cuando trastornan profundamente las funciones elevadas del sistema nervioso, tienen, bajo este concepto, una acción sobre la que se

debe insistir: la depresión mental es, por decirlo así, exclusiva del aumento de gordura. En este sentido, ha podido decir Th. Gautier, que «los ensueños son poco substanciosos y poco aptos para desarrollar las regiones abdominales». Las penas, los dolores, las pasiones contrariadas y violentas, la vida agitada, los excesos de trabajo cerebral, los celos, el juego... he aquí los debilitantes de primer orden, cuyo valor activo puede apreciar siempre cualquier espíritu observador. Producen, desde luego, un malestar, un estado de debilidad irritable y de enervación, entremezclada con fiebres y sudores; y más tarde el apetito, comprometido desde el principio, se pierde por completo. La delgadez no tarda en aparecer, principalmente si á las acciones debilitantes morales se añade (lo que es frecuente) la privación del sueño: «La vigilia deseca—decía el Padre de la medicina—y el sueño humedece».

La primera indicación del tratamiento del adelgazamiento, es suprimir las causas si éstas son conocidas, lo que se consigue casi siempre cuando se busca bien. La permanencia en el campo, donde el espíritu encuentra descanso y el cuerpo

vigor, debe aconsejarse. Se evitará la atmósfera del litoral mediterráneo que, según Cazenave, impulsa al adelgazamiento. Se suprimirá toda causa de debilidad, se instituirá una buena higiene, se evitarán las ocasiones de enfriamiento y de sudor exagerado.

El sueño será de ocho horas por lo menos; cada cuatro días se tomará un baño caliente prolongado para relajar las mallas del tejido celular. El calor dilata la materia viva, lo mismo que dilata los cuerpos inertes; todas las señoras saben cuán difícilmente se abrocha el corsé al salir de un baño caliente.

Y siempre *in alimentis medicamenta sunt*. La alimentación general será abundante y nutritiva. Se ingestionarán, después de haberlos masticado ó triturado muy bien, alimentos reparadores.

El invierno permite la tolerancia de la *dieta grasa*, régimen analéptico que deberá ayudarse con condimentos apropiados: aceite de hígado de bacalao, tres ó cuatro cucharadas al día, espolvoreadas con sal gris pulverizada; rebanadas de pan con manteca fresca cloro-bromodurada de Trousseau (alimento medicamento-

so excelente), que contiene en 125 gramos de manteca fresca, tres gramos de cloruro de sodio, 20 centigramos de bromuro potásico y cinco centigramos de yoduro. El aceite de hígado de bacalao es el nutritivo esteatógeno por excelencia; contiene, bajo un volumen pequeño, los más ricos elementos para engordar. Se recomendará al sujeto delgado una alimentación generalmente inversa de la que forma la base del tratamiento antipolisárcico: leche natural, nata con café-kirsch ó chocolate, fosfatina, racahout, pan bien cocido y bien fermentado, hecho con harina de primera. Entre las sopas, recomendamos las pastas y, sobre todo, las puches, harinas de maíz con manteca, con la que los orientales engordan á sus mujeres, y los extraburgueses á sus patos. Los huevos, el caldo de pollo, los animales enteros (ostras, almejas, caracoles, cangrejos), los sesos de animales jóvenes, los pescados que se prohíben á los gruesos, el azúcar, los dulces, la miel (que no es más que una solución concentrada de azúcar, mezclada con goma y cera), son muy favorables para la formación de grasa. La ampeloterapia ó cura por las uvas, es un medio

que se puede emplear con grandes esperanzas de éxito.

Ante todo, hay que contar con la dietética siguiente, hasta donde el estómago lo consienta: ingerir cuerpos grasos, manteca, aceites, carnes negras grasientas, pasteles de hígado de ave, cerdo en todas sus formas. En las comidas se beberá un buen vino tónico mezclado con agua natural arsenical ó mejor alcalina arsenical. Dos ó tres veces al día, se beberá además, en el intervalo de las comidas, una copita de extracto de Malta, de stout ó de una cerveza fuerte bien preparada.

Rochemont considera la alimentación subcutánea por el aceite, como muy racional en los casos de delgadez que llegan hasta la desaparición de las reservas grasosas. El aceite inyectado se reabsorbe lentamente y la economía se apodera de él sin que se observen consecuencias desagradables. El aceite obra entonces como un medio de ahorro de la albúmina en un organismo en estado de inanición, bien sean los cambios normales ó exagerados, utilizando casi siempre la economía todo el aceite inyectado.

He obtenido igualmente grandes resultados con lavativas de aceite de hígado de bacalao.



Las personas que deseen aumentar únicamente el volumen de los pechos, usarán las siguientes fórmulas, que en nuestra práctica son las que más resultado han dado:

ELIXIR MAMILAR (MONIN)

Kummel dulce.....	500	gramos.
Extracto de ortiga.....	} aa.	20 —
Idem de ruda.....		
Licor de Pearson.....	15	—
M. S. A.		

Una copita de licor después de cada comida, para fortalecer y aumentar el volumen de los pechos. Electrificaciones moderadas del pezón. Régimen alimenticio lacto-amiláceo y jarabe de lacto-fosfato de cal. La crema Georgia posee acción restauradora efectiva sobre la glándula mamaria. Por último, he empleado varias veces, con resultado en casos apurados, las preparaciones de extractos de órganos.



PÍLDORAS PARA AUMENTAR EL VOLUMEN DE LOS PECHOS (MONIN)

Extracto de ruda.....	} aa.	0,05 gramos.
Idem de ortiga blanca....		
Idem de cornezuelo.....		
Hipofosfito de cal.....		
Esencia de comino.....	c. s.	

Hágase una píldora confitada.

Para tomar en las comidas, seis al día.



JARABE DE RUDA

Extracto acuoso de ruda.....	50	gramos.
Agua destilada.....	50	—
Jarabe de azúcar.....	875	—
Tintura de hinojo.....	25	—

Cada cucharada contiene 0,50 de extracto. Cuatro cucharadas al día (Muy eficaz).



Los romanos arrollaban *fascia* ó vendas de tela alrededor del pecho de las jóvenes para comprimirlo y detener con esta compresión el desarrollo de los pechos: miraban, con razón, como esencial á la belleza y á la gracia virgina-

les, la pequeña opulencia mamaria. Varios pasajes de Marcial (Ep., XIV-134), Ovidio (Ars amat., III-247), Propertio (IV-9,49), Terencio (Eun., II-3,21), no dejan dudas sobre este punto. Lo cierto es que nada hay más desagradable que los pechos voluminosos en una joven.



## CAPITULO IV

### HIGIENE DE LA PIEL

**L**A piel, esa envoltura protectora del hombre, constituye un tejido eminentemente vascular, que mantiene en equilibrio la temperatura exterior del cuerpo. Además, es un órgano de secreción, de excreción, de absorción y de respiración. Así, desde Santorius, todos los fisiólogos están conformes en reconocer á la piel como uno de los órganos más importantes y en atribuir las buenas condiciones de salud y las buenas manifestaciones de la belleza, al perfecto funcionamiento del tegumento exterior.

Por las secreciones sudorífica y sebácea, y por