

O PASADO MÁIS SAUDABLE DA ESTRADA

Manuel Pereira Valcárcel

Animado pola presenza de artigos sobre a saúde na Estrada en números anteriores de MISCELÁNEA, transcribo hoxe a conferencia titulada *La Estrada como estancia climatérica de altura media* que pronunciou no ano 1918 o doutor Antonio Novo Campelo. O folleto coa citada disertación chegou ás miñas mans gracias á capacidade coleccionista do amigo Guillermo Escrigas.

Sen querer interferir na súa lectura, de comprensión doada polo demais, si me gustaría facer algún comentario respecto do texto que axiña ofrezco.

Informar, en primeiro lugar, de que o alcalde da vila ao que se alude era Jesús Durán Taboada que ocupou o cargo de 1914 a 1922.

Para comparar en valor de hoxe o que supoñerían as “casitas-sanatorio” ás que alude o conferenciante, sinalarei o que custaba o FARO DE VIGO dese ano. O prezo do exemplar solto eran 5

céntimos; a subscripción para Vigo, 1 pta. ao mes; resto de España, 4 pts. trimestre; América, 40 pts. ao ano; Extranxeiro, 30 e Portugal 20, tamén anuais.

Sinalar que no texto sempre aparece “la Estrada” co artigo en minúscula, nós fixemos unha copia literal do mesmo.

Pensamos que son discutibles as opinións e mesmo os datos que expresa o Dr. Novo Campelo, pero preferimos que os lectores e lectoras consideren o grao de vixencia e interese que o relatorio en cuestión teña na actualidade.

Finalmente ofrecemos unha breve biografía do disertador, tirada da Gran Enciclopedia Gallega:

Antonio Novo Campelo
Muros, 1878; Santiago, 1948.

Médico e catedrático de la Facultad de Medicina de Santiago, onde ingresou por oposición, foi secretario e decano. Pensionado en Francfort e Berlín. En 1904 ingresou no corpo de médicos de Balneario. Colaborou no Boletín da Universidade de Santiago e en distintas publicacións científicas.

**VALOR DE LA ESTRADA
COMO ESTANCIA CLIMATÉRICA
DE ALTURA MEDIA**

**CONFERENCIA DE EXTENSIÓN
UNIVERSITARIA**

dada por el

DR. A. NOVO CAMPELO

Catedrático de Terapéutica.
Especialista de oídos, nariz y garganta.

**TIPOGRAFÍA
DE EL ECO DE SANTIAGO
1918**

DISTINGUIDAS DAMAS:

SEÑORES:

Requerido por los elementos que integran la vida cultural de esta hermosa villa para que como universitario viniera a daros una conferencia, he aceptado con sumo gusto esta invitación porque significaba para mí una gran distinción, y al pensar cual había de ser el tema de esa charla espiritual que durante breve tiempo he de compartir con vosotros, he escogido un asunto que conocéis mejor que yo, porque a él debéis vuestro modo de ser somático y espiritual, pero que yo en cambio puedo valorar mejor que vosotros, porque he recibido la acción benéfica de las condiciones atmosféricas y telúricas de la Estrada y sus contornos, que es el asunto que vengo a tratar hoy aquí.

El cambio de clima como arma curativa en Medicina, es decir, la climatoterapia, ha sido cuestión que ha preocupado a todas las civilizaciones; lo mismo la griega, la romana, que la egipcia, han obtenido grandes ventajas de los climas en Medicina.

El mismo Hipócrates en su tratado de Aires, aguas y lugares, supo entrever la gran ventaja que la Humanidad había de obtener de este poderoso agente terapéutico.

Sin embargo, los climas no obtuvieron su valor verdaderamente científico en la Medicina hasta el último tercio del siglo XIX, es decir, hasta que los agentes físicos, calor, luz, electricidad, etc., etc., se han estudiado de una manera razonada en sus propiedades, en su acción fisiológica y en su modo de aplicación, puesto que hoy pueden medirse y dosificarse, como se hace con los medicamentos en la balanza del químico.

Son los climas la quintaesencia de los agentes físicos, capaces de modificar las funciones del organismo, como lo hacen los agentes químicos más poderosos, mercurio, arsénico, etcétera, etc. La climatoterapia está dentro de la categoría de los grandes remedios ya que con ella se curan un sinnúmero de enfermedades en las que, dicho sea de paso, fracasan los medicamentos o fármacos más poderosos.

Con el cambio de clima, prevenimos aquellas enfermedades del aparato respiratorio en las que la permanencia en una determinada zona le es altamente perjudicial; trasladamos, además, de las habitaciones húmedas y sombrías de las grandes urbes a los convalecientes y vencidos, para que al cambiar de aires, cambien de vida y obtengan así su curación.

De los climas en general tenemos que estudiar sus propiedades físico-químicas, como estudiamos las de cualquier medicamento y de estas propiedades una de las que más modifican la acción fisiológica de los climas, es la temperatura, que oscila en límites muy extremos, desde más de 50° en el Ecuador, a menos de 72° en los polos.

Por su grado térmico sabéis que los climas pueden ser calientes, templados y fríos; pero, en un clima lo que además de su grado nos interesa muy principalmente, es su régimen térmico, es decir, la estabilidad de su temperatura, la falta de oscilaciones entre el día y la noche.

Otra propiedad de los climas que tiene asimismo gran interés, es la humedad atmosférica, su grado higrométrico, porque la humedad es el gran regulador de la temperatura; sin ella, los días en los Polos serían muy ardientes y heladas las noches en el Ecuador.

Por su grado higrométrico los climas pueden ser secos cuando contienen el 50% de humedad relativa, húmedos cuando la proporción es de 90, y medianamente secos desde el 50 al 75.

Otra propiedad de alta importancia, es la presión barométrica, pues las capas de aire pesan unas sobre otras, y medidas con exactitud marcan al nivel del mar 763 milímetros. Esta presión disminuye a medida que ascendemos, y como al ascender disminuye el peso del oxígeno por litro de aire, la respiración y la circulación ha de modificarse grandemente como luego veremos.

Digna de ser tenida también en cuenta en los climas, es la propiedad de su luminosidad, su mayor soleamiento, pues el sol es un antiséptico universal: por sus rayos químicos y térmicos

obra sobre los animales y vegetales, y de una manera enérgica sobre el hombre, y hoy el tratamiento de las enfermedades por el sol, la helioterapia, es de un valor incalculable en la Medicina. Ya los antiguos lo entendían así al legarnos aquello tan conocido de “donde no entra el sol, entra el médico”.

Los vientos modifican también los climas. Por su fuerza y velocidad desequilibran sus propiedades físicas, y según sean marítimos o continentales, así obrarán de una manera o de otra.

En la atmósfera tenemos que considerar, además, su grado de pureza, que es tanto mayor cuanto más nos alejamos de las urbes, de los focos polvorientos, llegando a su grado máximo en las montañas elevadas y en alta mar, en donde la vida de los microbios se hace casi imposible.

De los elementos, de los cuerpos que forman la atmósfera: oxígeno, nitrógeno, ácido carbónico, argón, etc., hay uno de importancia inmensa y de gran interés, que es el ozono, cuerpo resultante del oxígeno electrizado, pues la experiencia ha demostrado que región con ozono es región saludable.

Hemos analizado las propiedades atmosféricas de un clima, y ahora necesitamos conocer las telúricas, pues aquellas regiones arenosas que por su situación desaguan fácilmente y no forman pantanos, que por sus bosques que sirven de pantallas a los vientos, filtran la luz y contribuyen a sostener el equilibrio térmico, son indudablemente las más a propósito para la vida.

Las regiones que tienen aguas potables y puras, y que su flora es exhuberante, son también regiones saludables e influyen poderosamente en el hombre, siendo el verdadero complemento de las condiciones atmosféricas.

Las propiedades de los climas se modifican de una manera extraordinaria, según permanezcamos a nivel del mar o ascendamos a las montañas.

De aquí la división en climas marítimos y de montaña: éstos comienzan desde la altura de 500 mts. Llegando a 1000, 1500,

2000, etc.; este clima es de gran utilidad, pero así como en los medicamentos muy activos, como la estricnina, aconitina, etc., su zona manejable, es decir, la separación entre la dosis tóxica y la fisiológica es muy limitada, también en los climas de gran altura se presentan con más facilidad los efectos tóxicos y es más difícil la adaptación, y por eso hay una enfermedad conocida con el nombre de mal de montaña o anoshemia.

Nada de esto sucede en los climas que como el vuestro son de altura media.

Después de hechas estas consideraciones generales, necesarias para fijar el asunto que nos ocupa, vamos a estudiar la Estrada y sus contornos. Esta villa se halla a 310 m. sobre el nivel del mar, con una presión de 730 milímetros y una temperatura que, desde Mayo a Octubre oscila de 16 a 24°. Las condiciones de su carácter higrométrico son de 60 a 75° de humedad relativa, con una gran luminosidad que alterna con días de nublado, es decir, con la luz polarizada, exenta de vientos perturbadores, situada en una meseta arenosa y sin pantanos; con un grado de pureza atmosférica grande debido a vuestra altura, prados y arbolado; con un grado ozonométrico extraordinario, al que debe esta región su más grande valor en climatoterapia, y este grado que varía del 6 al 7 por 100, esta riqueza en ozono es debida a la gran cantidad de pinos que os circundan, los que al desprender la esencia de trementina electrizan el oxígeno formando el ozono vivificador.

Vuestra aguas puras, vuestros magníficos alimentos en carnes, leche, frutas, etc., etc., y la admirable garantía que os ofrece vuestra Laboratorio municipal, tan hábil y concienzudamente dirigido por el competente farmacéutico señor Martínez, hacen que la Estrada y sus contornos sean una estación climática de altura media de gran valor en Medicina y que está en la categoría de los climas tónicos y sedantes.

Por sus efectos tónicos, lo primero que se nota al llegar aquí es que al respiración es más fácil, la ventilación pulmonar es

mayor y las zonas perezosas del pulmón, es decir, aquellas a que el bacilo de Koch se acoge, son estimuladas: la circulación se activa, el corazón late con más vigor, la piel y las mucosas reciben más cantidad de sangre, los órganos hematopoyéticos se excitan, el número de glóbulos rojos aumenta, la cantidad de hemoglobina es más grande y el color pálido de los enfermos desaparece. Las funciones digestivas se hiperexcitan, el apetito es mayor, la nutrición se acelera, se mejora el metabolismo nutritivo, la asimilación predomina sobre la desasimilación, la curva del peso aumenta, y como consecuencia de todo ello, el mionotonus, es decir, la fuerza muscular es también más grande.

La Estrada, por sus efectos sedantes, que como hemos dicho, son debidos al ozono y a su grado de humedad relativa, produce tranquilidad del sistema nervioso, y aumenta el sueño, siendo éste reparador y tranquilo.

Veamos ahora por estos efectos sedantes y tónicos para que clase de enfermos es más conveniente el clima de la Estrada.

Es un hecho conocido y sancionado, que aquí mejoran de un modo extraordinario los convalecientes de las enfermedades largas, en especial los de la gripe, sobre todo con localización pulmonar, bronco-pneumonía, pulmonías, etc., de origen grippal.

El linfatismo y el escrofulismo, como lo demuestran los éxitos obtenidos por las colonias escolares formadas en Vigo, que desde varios años vienen a La Estrada, observando los directores de las mismas como los niños aquí obtienen mayores ventajas que en otras regiones.

Es vuestro clima utilísimo para todas las enfermedades pretuberculosas, para esas personas que sin ser tuberculosas, tienen estigmas hereditarios, llegando a fortificarse y a mejorar extraordinariamente.

Las anémicas, las cloranémicas, los dispépsicos, los enfermos de bronquitis, etc.,etc., pueden obtener aquí grandes ventajas.

Obtienen en esta estación, según por experiencia sabéis, magníficos resultados los tuberculosos, especialmente los atacados

de tuberculosis tórpidas y durante el primer período; sin embargo, aún aquellos tuberculosos de forma erética con hemoptisis y fiebre, en los cuales el clima de gran altura está contraindicado, pueden obtener aún aquí alguna ventaja.

Es útil la Estrada por su acción altamente sedante para los neurasténicos e histéricas, pues en unos y otros sus angustias desaparecen, su anemia mejora, su apetito es mayor, y sobre todo recobran el sueño, que es siempre un síntoma de reparación.

Mas, he de seros franco; no estáis por ahora capacitados para recibir a todas estas clases de enfermos, haciendo falta que los adinerados de esta región, por bien de la humanidad enferma, levanten casitas de 6 a 7.000 pesetas de coste que puedan alojar a estos enfermos, formando así un sistema que podemos llamar de pequeños sanatorios, y a esto es a lo que hay que aspirar, y en las que tendrían cabida los ricos y los pobres, que una vez restaurados a la salud, serán los mejores pregones de la utilidad sanitaria de la Estrada a la que, además sabrían bendecir de manera cordialísima.

Tenemos que considerar que la tuberculosis es la enfermedad que mayor número de víctimas causa en Galicia. Entre éstas, no debemos olvidar las que la emigración nos manda de América y a las que por caridad tenemos el deber sagrado de ayudar, porque son los vencidos en la lucha por la existencia.

Por eso la idea de fundar en Galicia un sanatorio con cabida para 400 o 500 enfermos, por los gallegos residentes en la Habana y Buenos Aires, sería una gran ventaja y vosotros podíais ofrecer esta región, por sus excelentes condiciones climáticas.

Termino señores, agradeciendo las cariñosas frases del Sr. Portela, la hospitalidad del Sr. Alcalde, la amabilidad de las distinguidas damas que han venido a escucharme, y felicito a los intelectuales de la Estrada por iniciar en los pueblos la extensión universitaria.

HE DICHO.