

esto que el cáncer es una enfermedad que aparece en la mitad de la vida o más tarde. Esta es una lógica deducción, pues la enfermedad jamás ataca a los niños ni a las mujeres jóvenes.

El escritor indica, con el propósito de ofrecer alguna sugestión para la prevención y para la posible eliminación de esta enfermedad, el ver si se puede hacer que la esperanza reemplace a la desesperación. Naturalmente, el médico es siempre la persona apropiada para consultarle todo lo que se relaciona con la salud o las enfermedades, y especialmente, cuando se sospecha de la existencia de un cáncer. Generalmente se ocasiona más daño curándose uno mismo que dejando la cosa quieta; pero las siguientes indicaciones pueden ser de gran beneficio para la gran masa del pueblo sujeta a esta enfermedad, en gran parte por la ignorancia de sus causas, de su proceso y de los medios racionales para su prevención y eliminación.

De aquí la pregunta: ¿qué debe hacerse? La respuesta es bastante sencilla: Coma menos soda y más vegetales que contengan potasa. Así la mortalidad por causa del cáncer puede reducirse evitando los alimentos que contengan sal. Debe tenerse mucho cuidado de no salar demasiado los alimentos y no debe nunca añadirseles sal después de servidos. La cantidad de sal generalmente usada para sazonar los alimentos durante la cocción es bastante y más que suficiente para satisfacer las necesidades del sistema. Salar la comida antes de probarla es absurdo y además un hábito vulgar que no perdonan nunca los epicúreos refinados.

El bicarbonato de soda no debe tomarse todas las veces que nos encontremos indispuestos del estómago. Las razones ya las hemos expuesto.

Cualquiera que esté suficientemente interesado en conocer la alimentación sana, puede escribir al Departamento de Agricultura de Washington, D. C., pidiendo informes, sobre el particular, y recibirá hojas sueltas y folletos conteniendo inmensa cantidad de conocimientos útiles sobre la composición de los alimentos, de su valor nutritivo y todo lo relativo a este asunto. Tal información no puede ser comprendida en este estudio, cuyo objeto es más bien discutir la cuestión cáncer, sus causas y el modo de prevenirse de él y de curarlo por medio de la medicina.

Aun cuando en materia de alimentos, puras indicaciones pueden ser, aceptadas. La piel de la papa es rica en sales útiles para las células del cuerpo, así, pues, la papa debe comerse sin quitarle la piel. Existen muchos alimentos que comen nuestros amigos los «animales inferiores» que serían buenos para los seres humanos; así no existe razón para que la alfalfa y el trébol, por ejemplo, no se usen como alimento estando bien preparados. Ellos llenan las necesidades de la economía animal de una manera admirable y no podemos olvidar, aunque quisiéramos, que el designio de la vida animal es igual para todos, las diferencias son

insignificantes y de pura importancia relativa. El mismo sistema de leyes inmutables gobierna toda la vida.

No es difícil comprender por qué ciertas yerbas como la alfalfa, y el trébol pueden servirnos muy bien como alimentos. Ellas son ricas en potasa y si se prepara su harina como galletas, etc., serían un sano alimento para el hombre y tales artículos añadidos a nuestra alimentación nos ayudarían verosíblemente a evitar las afecciones cancerosas, porque debemos recordar que los animales que se alimentan habitualmente de estas yerbas no son susceptibles de cáncer. Por las mismas razones podrían sustituirse muy bien el te y el café por el trébol. Hace algunos años uno de nuestros más distinguidos escritores americanos contribuyó con un artículo que fué muy bien leído, al indicar el te de trébol para el tratamiento del cáncer. Cuando apareció el artículo muchos sabios médicos manifestaron su incredulidad tomándolo como un pasatiempo. El trébol que pertenece a la familia de los guisantes, es rico en nitrato y potasa, por lo que sería un agente ideal para introducir potasa en las células del cuerpo. Los agricultores científicos saben que el trébol tiene la propiedad de absorber el nitrógeno del aire y almacenarlo en pequeños nódulos en las raíces. A este proceso lo ayuda una familia de bacterias, razón por la cual el agricultor ara el trébol por debajo cuando quiere fertilizar la tierra.

Al preparar para la mesa los alimentos que se han conservado en sal, deben lavarse muy bien antes de cocerlos; siguiendo las sencillas precauciones que hemos dado, puede sin duda lograrse mucho para evitar el cáncer.

Finalmente, la orina debe examinarse de vez en cuando para ver si su porcentaje de cloruro se mantiene conforme a su medio. La ecuación mensual puede ser determinada y fijada. Como se ha dicho, 0.50 por ciento de cloruro es demasiado alto.

El caballo, que pesa alrededor de una tonelada, segrega solamente 0,07 por ciento de cloruro, el porcentaje del cerdo es 0.13. Este porcentaje varía, en consecuencia, pero autoridades lo han amenguado de modo que puede apreciarse de una ojeada. Incidentalmente puede mencionarse que la pequeña cantidad relativa de cloruro segregado por el caballo y el gran porcentaje que segrega el cerdo se debe a los modos como estos animales obtienen la sal. El caballo lame con temperancia y moderación un pedazo de roca salada colocado en su establo, mientras que el cerdo se alimenta con los desperdicios de la mesa que contienen más sal de la necesaria; sería mucho mejor para

el cerdo, sin duda, tener una alimentación menos salada; él podría de buena gana obtener toda la sal que necesita de sus alimentos naturales, raíces, bulbos, etc.

Sería vano el preguntar ¿por qué el hombre no puede abstenerse del consumo de sal como el caballo y el cerdo? Verdaderamente sería una bendición del cielo que la humanidad estuviera tan libre del cáncer como lo están estos animales.

En donde el cáncer existe actualmente, no puede establecerse, por regla general, un tratamiento efectivo. Los casos varían. Sin embargo, surge la siguiente cuestión: ¿Puede un cáncer extirparse? La contestación a esta pregunta debe darla el médico o el cirujano, a pesar de que no hay razón para que una persona inteligente deje de conocer que sólo un 25 por ciento de los casos de cáncer pueden ser operados y que de éstos, alrededor del 5 por ciento, sólo se curan por pocos años solamente. El paciente muere de ello con el tiempo. La operación extirpa el efecto, pero no la causa.

La siguiente estadística publicada en el «Medical Record», del 2 de marzo de 1918—página 362— puede ayudar a los pacientes a determinar si el tratamiento debe ser quirúrgico o médico. «Desde 1914, cuando empezó la propaganda activa en favor del tratamiento quirúrgico radical del cáncer, el aumento de la rata de muerte fué mucho más grande que antes. Así en los Estados Unidos el coeficiente de mortalidad tenía un invariable ascenso, de modo que en 1915 fué 81,1 por 100.000 o un ascenso total de 28.7 por ciento desde 1900. En 1916 fué de 81.8 por 100.000 o un crecimiento de 29.84 por ciento desde 1900.

»Durante el año 1917 hubo un total de defunciones por todo género de causas de 78.407 en la ciudad de Nueva York, con su ensanche, contra 77.948 en 1916, lo que da un aumento de 519 muertos o menos de uno por ciento; mientras que la mortalidad por el cáncer alcanzó a 244 o sea casi un 5 por ciento».

Y el escritor concluye así: «Seguramente tales números que no pueden mentir y que señalan un aumento de mortalidad por el cáncer cinco veces mayor que por las causas generales, no pueden explicarse por la mayor exactitud de diagnóstico o por el más perfecto registro de defunciones». De estos números el lector puede llegar a su propia conclusión.

Una ojeada sobre el «Weekly Bulletin» de 9 de marzo de 1918, publicado por el Departamento de Salud, demostrará que el cáncer, que es incitado o depende de una condición inflamatoria del tejido celular, da el más alto coeficiente de muertos. El orden es el

SOLICÍTENOS estas obras: ANFORA SEDIENTA, poemas de Rafael Heliodoro Valle, Precio: ₡ 4.50.—MI ESPAÑA (páginas diversas), de Pedro Henriquez Urefia, Precio: ₡ 4.50.—EL JARDINERO DE AMOR, del Tagore. Nueva edición (en las del «Convivio»), con un Prólogo, para esta nueva traducción, de V. García Calderón, Precio: ₡ 1.50.