

físicas o nerviosas; se encuentran en condiciones perfectas. Viven generalmente hasta edad avanzada, conservando hasta el fin su lucidez mental. ¿Cómo lo logran? Aplicando al cuidado de su salud el mismo buen sentido y el dominio sobre sí mismos que dedicaron a abrirse paso en el mundo. No procedieron ciega y obstinadamente; planearon con frialdad, juzgaron con calma. Sabían que una máquina corporal de segunda clase no puede hacer un trabajo de primera. De modo que trataron bien esa máquina; y esa máquina los trató bien.

Nó; la ambición de triunfo no puede por sí misma arruinar la salud ni el sueño. Si esa ambición está respaldada por las cualidades necesarias para triunfar—sentido común, juicio, dominio de sí mismo—ayudará a conservarse apto. Sólo cuando la ambición llega a ser tiránica echa a perder su propio fin.

El insomnio clava generalmente sus garras como resultado de meses o años de trabajo excesivo; en otras palabras, de vida insensata. En consecuencia, suele atacar preferentemente a las personas mayores de cuarenta años. No molesta a los jóvenes con frecuencia ni seriamente, y por esto les tiene sin cuidado el insomnio. Si supieran lo que les espera, se preocuparían. En esto, como en casi todo, prevenir vale más que curar. Los tratamientos contra el insomnio son vagos en sus resultados y a menudo tienen poco