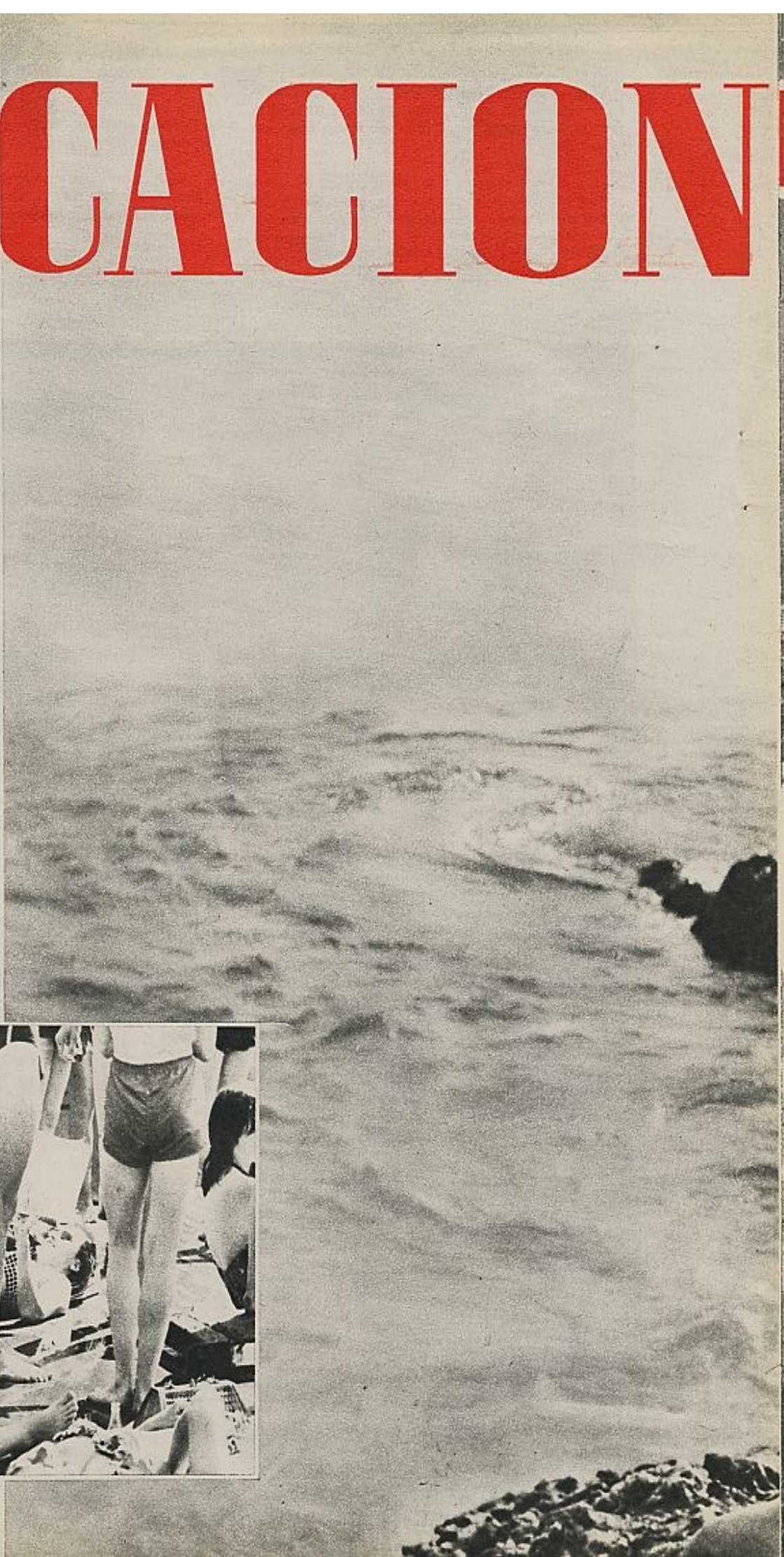


# VACACIONES

**consejos  
prácticos  
para  
elegir  
un  
buen  
lugar  
de  
veraneo**



Y, sin embargo, la playa no es conveniente para todos...

# ES



SIGUE



Respirando la brisa marítima. La riqueza de oxígeno, la pureza y luminosidad del aire, la abundancia de sol y las irradiaciones ultravioleta dan al aire de mar una acción purificadora y de activación de los procesos oxidantes del organismo. El mar también es un sitio ideal para unas vacaciones veraniegas

Los temperamentos hiperexcitables, o los sujetos decaídos por un fondo neurasténico, deberán evitar la excesiva exposición al sol y al viento, y la prolongada permanencia en la costa, factores intensamente excitantes. El sol debe tomarse de todas formas con especial moderación en los días muy calurosos



**L**AS vacaciones son siempre buenas, pero para obtener de ellas el máximo provecho es preciso buscar el lugar más adecuado para el organismo.

Ha llegado el momento de elegir el lugar más apropiado para las vacaciones. El problema es casi siempre motivo de dudas y hasta de preocupaciones, sobre todo cuando hay necesidad de conciliar las distintas exigencias o preferencias de cada uno de la familia. Pero añadamos en seguida, para evitar posibles disgustos sobre una decisión ya tomada, que tales preocupaciones son, por lo general, injustificadas.

La elección no se presenta casi nunca en los rígidos términos de un dilema, como si los distintos climas naturales (el mar y la montaña, por ejemplo, para citar los dos extremos) produjeran efectos del todo opuestos sobre nuestro organismo. La influencia saludable es con frecuencia común a los diversos climas y las mismas indicaciones terapéuticas deben entenderse con una cierta elasticidad. Es el cambio de aire y de clima, en sí mismo, lo que ejerce un profundo influjo beneficioso sobre nuestra vida, reactivando todas las funciones orgánicas, devolviendo y purificando los tejidos.

En líneas generales, el punto de veraneo debe ser complementario de la habitual residencia, de modo que el organismo sienta intensamente los efectos benéficos del cambio. Esto quiere decir que quien vive frente al mar sacará ventajas de una temporada en un clima alpino, y viceversa. Por la misma razón se dará preferencia a una estación climática de carácter deportivo o de reposo, según el género de vida y de actividad que se desarrolle habitualmente durante el año. Y otra advertencia que conviene tener presente es, en la elección del sitio, no olvidar la parte que corresponde a los factores psicológicos relacionados con el clima y la naturaleza, esto es, la relación del paisaje, del ambiente, con vuestro temperamento personal. El éxito de las vacaciones depende también de esto último.

## el mar

Los caracteres del clima marítimo son múltiples y algunas veces contradictorios; la acción biológica que se deriva de ellos es, por tanto, muy compleja. La estabilidad de la temperatura (con escasa diferencia entre el día y la noche), la alta y constante presión atmosférica, la uniforme y relativamente elevada humedad, confieren al mar una propiedad moderadora y sedante. Una acción estimulante, más o menos aguda, la ejercen todos los otros elementos: la riqueza de oxígeno, la pureza y la luminosidad del aire (ya sea directa o reflejada), la constante ventilación, la abundancia de sol y las irradiaciones ultravioleta, la radiactividad y la ionización de la atmósfera. Dos propiedades son características del aire de mar. Una es el mayor contenido de ozono (notable sobre todo donde se rompen las olas y durante las tormentas de gran descarga eléctrica) que le dan, además de una interesante acción bactericida y purificadora, un poder de activación de los procesos oxidantes del organismo. La otra es la presencia de una suspensión de pequeñísimas partículas de cloruro sódico, de iodo, de bromuros alcalinos, de silicio; se puede considerar una auténtica nebulización salina que, parcialmente absorbida por la piel y por las mucosas respiratorias, ejerce una eficaz acción médica.

Las propiedades biológicas del clima marítimo pueden, por tanto, considerarse sedantes y estimulantes a un tiempo, con ligero predominio de estas últimas.

En general, téngase presente que una playa protegida de los vientos, ligeramente cálida, con raras y lentas variaciones meteorológicas, con un respaldo de tupida vegetación, goza de un clima calmante.

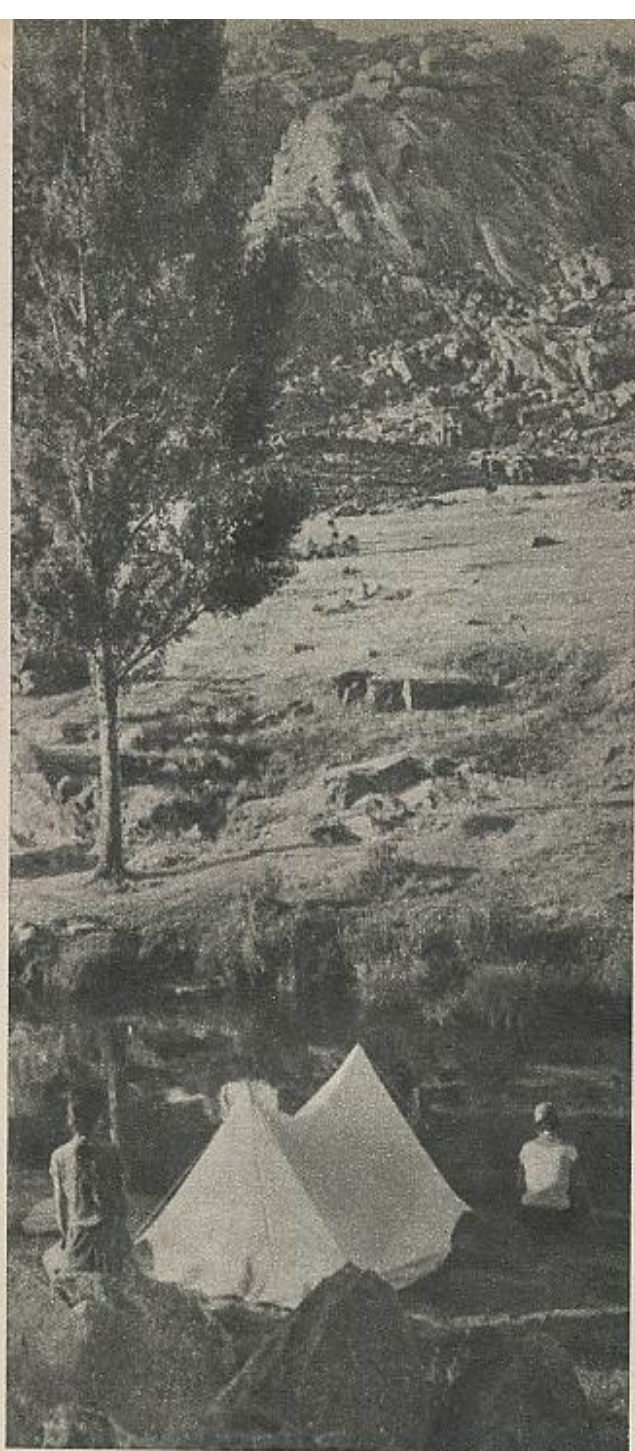
Una orilla abierta y batida por vientos fuertes, o una costa rocosa con gran movimiento de olas, con intensa luz o insolación, de temperatura poco elevada y variaciones térmicas relativamente bruscas, presenta, por el contrario, un clima claramente excitante. Y un carácter de mayor actividad se obtiene con las curas complementarias, que son los baños de mar, de aire, de sol y de arena.

Los temperamentos hiperexcitables, los sujetos profundamente decaídos por un fondo neurasténico, las personas con hipertensión, deberán elegir, entre las localidades marítimas, aquellas en las que predominan los caracteres de clima sedante; o evitar, al menos, la excesiva exposición al sol y al viento y la prolongada permanencia en la costa, que son los factores más intensamente excitantes.

Las personas que sufran de un excesivo trabajo intelectual, los depresivos, los agotados, los desnutridos, los convalecientes de una larga enfermedad, en cambio, se beneficiarán sobre todo en un clima marítimo de carácter fuertemente estimulante.

El mismo tiempo de clima representa, por tanto, una clara indicación terapéutica para muchas enfermedades y predisposiciones de la infancia: para los niños de constitución anémico-linfática, los resquíticos, los obesos torpes, para los que han sufrido o sufren de enfermedades de los huesos o de glándulas linfáticas, para el que está sujeto a inflamaciones catarrales de los oídos y vías respiratorias superiores.

Para las personas sujetas a reumatismos articulares o musculares son preferibles las playas cálidas y relativamente secas, finamente arenosas y poco ventiladas, particularmente apropiadas a los baños de arena.



El clima de montaña es muy estimulante. Despierta el apetito, el tono nervioso y favorece el sueño. La vida al aire libre es más estimulante en la montaña que en el mar, sobre todo si el aire es frío, seco, luminoso...

Las contraindicaciones absolutas del clima marítimo son pocas. Una atención particular merece el problema de los niños muy pequeños, ya que aún se ven familias que llevan al mar y dejan mucho tiempo en la playa a lactantes de pocas semanas de vida. La permanencia en la playa debe ser evitada a los lactantes, y muy reducida, y prudentísima, para los niños hasta el segundo año de edad; no hacerlo será causa segura de graves consecuencias para su salud.

El mar no es aconsejable en los estados de hipertiroidismo agudo (en las activaciones de la función tiroidea producida por el iodo), en el curso de afecciones febriles agudas (anginas, gastroenteritis, cristitis, etcétera), y a personas afectadas por graves enfermedades del corazón o de los riñones, por desórdenes del sistema nervioso o por lesiones pulmonares.

En particular, el baño de mar deberá ser prohibido, además de a los niños en los dos primeros años de vida, a los ancianos, a los que sufren de nefritis, de arteriosclerosis y de angina de pecho y, en general, a las mujeres embarazadas. El baño de sol y de arena está contraindicado a las mujeres que sufren de venas varicosas.

## la montaña

El clima de montaña se caracteriza por la menor presión atmosférica, por la baja temperatura y la escasa humedad. Se trata de tres elementos que provocan iguales reacciones saludables. La depresión barométrica, efectivamente, aumenta la frecuencia de las pulsaciones, la profundidad de la respiración, la energía del corazón y la presión arterial; el frío,

SIGUE

# EVITE LOS PELIGROS D



Aglomeración junto a la piscina. Baños de sol al lado del pequeño mar artificial. Una posibilidad de remojarse y tederse al sol para aquellos a quienes está contraindicando el clima de mar, un respiro para los que se quedan en la urbe

al aire libre es más estimulante en la montaña que en el mar, y tanto más estimulante cuanto el aire es frío, seco, luminoso y en movimiento. Desde el punto de vista psicológico, en cambio, los mismos elementos del paisaje alpino tienen un efecto relajante; y es en este sentido por lo que el clima de montaña pasa por ser un tranquilizador.

Antes de hablar de las indicaciones prácticas de la estancia en la montaña, hay que recordar que existen, aún más que en el mar, numerosas variantes de climas locales. Así que se pueden distinguir, en relación con la altitud, un clima subalpino o de media montaña (de 700 a 1.000 metros), un clima alpino (de 1.000 a 1.800 metros) y un clima superalpino o de alta montaña (pasados los 1.800 metros). Los factores atmosféricos, pues (temperatura, humedad, vientos, nubosidad, lluvia), varían notablemente de un valle a otro, de una a otra vertiente, según la constitución del terreno, de la inclinación del relieve, de la disposición respecto al macizo montañoso, de la orientación geográfica, de la extensión y de la calidad de la vegetación, del régimen de las aguas. Y a cada tipo particular de clima corresponde un complejo de efectos biológicos sensiblemente distinto.

Debiendo hacer una elección en la vasta gama de climas alpinos, se pueden seguir estos criterios. Una estación de altura, abierta, soleada, ventosa, seca, es la más adecuada para fortalecer, en cuerpo y espíritu, una juventud sana; pero puede ser una estancia un poco peligrosa para quien no goza de una perfecta salud, sobre todo para los enfermos del corazón, de riñones y alteraciones circulatorias o nerviosas. Una localidad protegida de los vientos, circundada de árboles resinosos, moderadamente húmeda, representa el ambiente natural más propicio a las personas de aparato respiratorio débil o sujetas a frecuentes catarros bronquiales. Un lugar de media altitud, agradable, tranquilo, sombreado y con amplio horizonte, asegura un veraneo reparador a los que tengan un sistema nervioso delicado o estén agotados por trabajo intelectual intenso.

Como medio más propiamente terapéutico, el clima de montaña constituye una particular indicación para los hipertiroideos, los arérmicos, asmáticos, alérgicos, tuberculosos y enfermos de pulmón en general, y para las personas que padecen de neurosis o de insomnio.

Las contraindicaciones al clima de montaña no deben ser entendidas casi nunca en sentido absoluto, sino especialmente en relación con las modificaciones que presenta el clima mismo, ya sea por lo que respecta a su altura, ya sea a sus otros factores. En general se puede decir que el clima de montaña no es aconsejable a los enfermos graves del corazón y de los riñones y a las formas graves de arteriosclerosis y de hipertensión. Particularmente, los individuos predispuestos a angina de pecho o que han sufrido trombosis, son muy susceptibles al frío y al viento por el mayor trabajo que estos factores imponen al corazón y por las crisis de vasoconstricción arterial que pueden ocurrir fácilmente. También es aconsejable a los viejos, salvo en los casos en que exista una larga costumbre del organismo a la estancia en alturas de más de 1.200 metros. En la mayor parte de los casos no es sino cuestión de elegir la localidad más apta. Y acaso podría ser oportuna, para favorecer la aclimatación, una permanencia de algunas horas o de algunas días en una localidad de altura intermedia (de llanura o colina).

## la colina

Gozan de clima de colina las localidades situadas entre los 300 y 700 metros, en terreno ondulado, cultivado o con árboles (por debajo de los 300 metros se hablará de clima de llanura). La intensidad de los factores meteorológicos y la amplitud de sus oscilaciones no son solamente en razón de la altitud, sino también por la topografía del lugar, y esto por las mismas consideraciones expuestas al tratar del clima alpino.

Las variaciones de temperatura en la colina son siempre más o menos notables; la presión atmosférica y la nubosidad inconstante y caprichosa; los vientos frecuentes o irregulares; la humedad, generalmente baja, pero sujeta a bruscas variaciones en relación con los vientos. Escasas las nieblas y las lluvias; abundante la irradiación solar y la luminosidad; el aire puro y seco; intensa la electricidad atmosférica; notables las radiaciones ultravioleta e infrarrojas.

El de colina puede ser considerado, bajo el aspecto biológico, un clima alpino en grado reducido: lo definiremos, en sus varias graduaciones, como un clima de acción tónico-sedante. Estimula la producción de los glóbulos rojos, intensifica la actividad cardíaco-circular, hace más frecuente y profunda la respiración, regulariza el recambio, calma el sistema nervioso.

La prescripción del clima de colina será para dos categorías de sujetos: por una parte, los anémicos, los agotados, los gotosos, los bronquíticos; por otra, las personas que sufren de afección o desequilibrio nervioso de distinta naturaleza, como hipertiroidismo, distonía neurovegetativa, neurosis, cardíaca, insomnio. Se puede decir que es el clima preferible para las personas que, necesitando el clima alpino, no están en condición de tolerarlo.

El campings es una fórmula de veraneo que cuenta cada vez con más adeptos. Es la fórmula moderna y económica para organizarse unas breves y económicas vacaciones en los climas de altura, siempre tan sanos

excitando los centros nerviosos de la termorregulación, mejora las combustiones orgánicas y el rendimiento del trabajo muscular; la sequedad del aire, en fin, aumentando la ventilación pulmonar y la evaporización cutánea, es también un valioso estimulante de la circulación sanguínea.

A estos factores fundamentales se unirán otros, igualmente dotados de acción tónica: la cristalina pureza del aire, casi carente de gérmenes, de polvo y de sustancias que provocan alergias; las amplias y bruscas variaciones de la temperatura diaria, mayores que en ningún otro clima; la irregularidad e inconstancia de los vientos; la luminosidad del aire, la intensa radiación solar, la riqueza de radiaciones ultravioleta, infrarrojas y cósmicas, que se multiplican al reflejarse en la superficie de los glaciales.

Es un clima muy estimulante, que despierta el apetito, el tono nervioso, la actividad muscular y estimula el sueño; favorece el desarrollo de los niños, el robustecimiento de los adolescentes, la recuperación de las energías en los adultos. La actividad del clima de montaña se hace aún más intensa si se somete el cuerpo a baños de aire y de sol. La vida

# UN SITIO PERJUDICIAL PARA SU ORGANISMO

## el bosque

La presencia de una vegetación espesa produce sensibles modificaciones en las propiedades biológicas del clima de una región. El bosque, efectivamente, reduciendo la luminosidad del aire, la irradiación solar y la amplitud de las oscilaciones térmicas diarias, actúa esencialmente como un factor de moderación del clima; y las nuevas cualidades biológicas que asume son tan características que se puede hablar con derecho de un clima de bosque como de una entidad climática en sí.

Esto se hace sentir de forma particular en las localidades circundadas de grandes masas de arbolado.

El bosque actúa, efectivamente, como regulador térmico. Oponiendo la pantalla protectora de sus frondas a los vientos y a la irradiación solar, atenua los rigores y los calores extremos, estabilizando la temperatura en torno a un medio templado. La humedad es, naturalmente, bastante mayor que en terreno abierto, lo que acentúa durante los calores estivales la agradable impresión de frescura. Debemos decir, sin embargo, que está influida muy variablemente por la naturaleza de los árboles.

El follaje de los árboles, además, no sólo detiene los vientos y filtra

los rayos del sol, sino que absorbe el polvo atmosférico y purifica el aire. Este es enriquecido por el oxígeno desprendido de los árboles, que retienen, a la vez, el ácido carbónico. Está saturado de ozono y perfumado por los aromas balsámicos que se desprenden de las plantas resinosas.

Se pueden imaginar las dos preeminentes características biológicas del clima del bosque, tan ventajosamente empleadas en medicina. En primer lugar, una acción calmante y relajante del sistema nervioso: de ella sacarán beneficio los individuos de un carácter nervioso en general, los angustiados, los irritables, los insomnes, los afectados de desarreglos neurovegetativos con fondo neurótico o de fatiga mental. En segundo lugar, gracias al elevado grado de humedad, a la protección de los vientos y de la riqueza de efluvios de la trementina, que posee una aguda acción balsámica, encuentra su más profunda aplicación en las enfermedades, especialmente de carácter crónico, del aparato respiratorio y de las cavidades anejas, como rinitis, laringitis, bronquitis, otitis, sinusitis, etc.

Se puede decir que el clima del bosque, como el de colina o de llanura, no presenta prácticamente ninguna contraindicación.

ALDO SPONARO

Quien vive en climas de montaña sacará ventaja de un clima de mar, y vice versa. El punto de veraneo debe ser complementario de la habitual residencia, de modo que el organismo sienta intensamente los efectos benéficos del cambio. Es muy conveniente en verano reponer energías para las jornadas de trabajo

