

1-10

A el primer Congreso Provincial  
de Higiene de Málaga

---

Nota del Doctor Francisco Rivera  
acerca de la  
Higiene del trabajo intelectual



10

Sección 1ª

Tema

# Higiene del trabajo intelectual

Con criterio perfectamente ajustado a las necesidades del mantenimiento de la salud del hombre y de las colectividades humanas, al redactarse el programa de temas o de asuntos que deban ser tratados en este Congreso, la Junta organizadora, incluyó en él, el estudio de la "Higiene de las profesiones".

Las impetuosas corrientes del progreso, han determinado, en los tiempos presentes, una aceleración del movimiento de defensa de la vida del hombre; movimiento, que, iniciado allá en los primeros días de su aparición en el planeta, ha venido realizándose, aunque de modo continuo, con velocidades diferentes, pero siempre pequeñas;

(2)

y que hoy, o' mejor dicho, desde que la higiene ha venido a' ser la ciencia principal de todas, recibiendo nuevas impulsiones, en cada nueva unidad de tiempo, marcha con movimiento uniformemente acelerado, a' virtud del cual recorre espacios inmensos en la senda del perfeccionamiento del Rey de la creacion.

Médicos y sociólogos; higienistas y legisladores; inteligencias privilegiadas y cerebros bulgares; todos, en fin, nos preocupamos del estudio y consideración de los grandes problemas higienicos, muchos de los cuales constituyen la base, la esencia misma de las escuelas socialistas.

Uno de estos asuntos es el de la "Higiene de las profesiones, cuya materia preocupa, justificadamente, a' todos los que piensan en la redención material del linaje humano, y sirven de motivo a' hermosas y simpáticas campañas, que si no llegan a' producir todo el beneficio que debieran, es por culpa de los que fuercen su finalidad, llevandola por el malefico camino de la satisfacción de egoismos del orden meramente político y

(3)  
de concupiscencias personales.

La higiene de los talleres y fábricas; la higiene propia del minero y del obrero en los trabajos hidráulicos; la higiene de los trabajos del campo; y la higiene especial de las distintas profesiones y oficios, constituyen asuntos acerca de los cuales dirigen su investigación y encaminan los frutos de su inteligencia, los mas ilustres pensadores. Pero hay una sección de estos estudios, a la cual no se le concede, de ordinaria, igual atención que a las otras; y, no es, seguramente, porque sea menor el número de los obreros que en ella trabajan; solo se explica el descuido, por razones iguales a las que hicieron formular el adagio, de que, "En casa del herrero arador de palo". Me refieren, a la higiene del obrero intelectual.

(4)

Mr. Rochard, el célebre higienista francés define el trabajo intelectual, diciendo que es, la acción del cerebro, guiado por la voluntad.

El cerebro del hombre, está constantemente en actividad, durante la vigilia. Todas las impresiones de los sentidos, son fuentes u' orígenes de ideas, que pasan por el cerebro, dejando un recuerdo o' motivando una comparación; pero que, seguidamente desaparecen para dejar lugar a' otras ideas, a' otras impresiones, fugaces, también, como ellas. En la realización de estos fenómenos, el cerebro tiene un papel relativamente pasivo, que, aun sin dejar de ser una cantidad de trabajo para el órgano, no es el verdadero trabajo intelectual. Este empieza, cuando la voluntad fija el pensamiento en un asunto determinado; determinismo, que, en ocasiones, llega a' hacerse superior a' la voluntad misma. Hay entre estos dos modos de manifestarse la actividad del

(5)

cerebro, la misma relación que entre oír y escuchar.

El trabajo de la inteligencia es, al fin un cambio en la constitución íntima y en el modo de ser de los elementos anatómicos del órgano en que radica, y por tanto, influye notablemente en el desenvolvimiento fisiológico del ser humano, como consecuencia de la solidaridad entre los distintos factores que integran el organismo, y por ello cae, dentro de la acción de los estudios de la higiene.

La labor intelectual, determina cambios en la circulación sanguínea del cerebro; allí se realízan fenómenos químicos semejantes a los que se producen en los músculos cuando trabajan; y, lo mismo que en estos, se verifican transformaciones, que hacen desaparecer ciertos principios inmediatos, al mismo tiempo que se originan productos residuales, que han de ser expelidos del organismo.

El trabajo intelectual ~~determina~~ exige grandes pro-

porciones de energía, y agota rápidamente. Necesita, (6  
por tanto, mayor cantidad de principios transformables, y  
un reposo más largo que el trabajo físico. El hombre de  
estudio, consume más que el dedicado a los trabajos ma-  
teriales.

El ejercicio intelectual, largo y continuado, determina  
un funcionalismo excesivo del cerebro, que ~~repercut~~ repercute  
en todos los órganos, perturbando su marcha fisiológica.  
El apetito, aminora; el estómago, digiere mal; el quimismo  
respiratorio, es menos eficaz; los movimientos, se realizan  
con menos energía; el rostro palidece; los ojos se hundan;  
el cuerpo se hace flaco; y, para decirlo con una sola  
expresión, las actividades orgánicas decaen. Pero aun hay  
más; las funciones del sistema nervioso, también se mo-  
difican y acaso con mayor rapidez y más profundamente.  
Los sujetos se vuelven excitables, agrios de carácter, indi-  
ferentes a todo lo que no sea el motivo de su estudio;



7  
tienden al aislamiento, esquivan el trato social y se vuelven taciturnos, llegando a la melancolía, que es la antecámara de la locura.

El exceso de trabajo intelectual es siempre nocivo; pero lo es más, para los sujetos de edades extremas. Es mortífero para los niños; es altamente perjudicial para los ancianos. En estos últimos, las actividades del cerebro se encuentran debilitadas, singularmente la perceptividad y la memoria, siquiera la facultad de producir, lo esté en menor grado; la fatiga, los riñe pronto y apenas si pueden dedicarse a otros estudios que no sean los mismos que ya tenían hechos. Hay sin embargo, viejos que siguen ideando y produciendo; pero estos son caso raro, excepciones, organismos y cerebros superiores, que están fuera del alcance de las leyes de la higiene; estas, han sido redactadas para el común de los hombres.

8

La higiene, tiene sus consejos para los obreros de la in-  
teligencia; consejos que no necesitan explicación detallada, por  
la ilustración especial de las personas que han de recibirlos.

Mucho hay, en primer término; es decir, alimen-  
to gaseoso, en cantidad y calidad tales, que pueda abas-  
tecer a las necesidades de importante consumo que determi-  
na la actividad intelectual.

Mucha luz, no solo para satisfacer las exigencias  
del trabajo visual, sino también por su excedente como  
modificador higiénico; debiendo preferirse la luz solar, por  
su hermosa acción estimulante de las actividades orgánicas.

Alimento sano y reparador, para evitar la bancarrota  
de un organismo que tiende a debilitarse; cuidando mucho  
de comer con arreglo a los preceptos higiénicos, masticando  
bien y sin prisas, para que la insalivación se verifique,

9 10

en el grado necesario.

Bebidas, que a la vez que calmen la sed y ayuden a la digestión, favorezcan la secreción de los riñones, como factor indispensable para la depuración de la sangre.

Baños diarios para facilitar el funcionalismo de la piel; tanto en lo que se refiere a el cambio de gases, como a su función eliminadora de los residuos de las combustiones orgánicas.

Ejercicio moderado al aire libre y después de las comidas; evitando todo exceso de trabajo que pueda determinar cansancio o fatiga.

No retardar, nunca, la expulsión de los residuos que el organismo necesita eliminar; puesto que dicho retardo, puede originar accidentes y perturbaciones graves.

Evitar o rechuir, todo lo que pueda ser motivo u ocasión de impresiones fuertes, singularmente aquellas

(10)

que puedan determinar exaltación del sistema nervioso ó depresión del ánimo.

Limitar las horas del trabajo. El trabajo de la inteligencia, no debe, no puede ser continuado. Podría sujetarse, como regla general, á las ocho horas admitidas para las demás clases de trabajo: pero como el obrero intelectual no descansa el domingo ni los otros días de fiesta, debe ser aun mas limitada la duración de la jornada, si es que pensamos seriamente, en evitar el cansancio y el agotamiento. De seis á siete horas, debe ser la duración máxima de la jornada, intelectual.

Sería, por último, conveniente, la variación de la materia de estudio. Este consejo, muy bueno en teoría, es casi imposible de llevar á la práctica.



