

UN CONSEJO CADA MES

LA LUCHA CONTRA LA PESADILLA

POR EL DR. CÉSAR JUARROS

Abundan las personas de dormir sobresaltado, que al despertar hácenlo rendidas, fatigadas, como si hubiesen pasado la noche en vela.

Casi todas son víctimas de angustiosas pesadillas. La estela dura todo el día entero. Los sueños son horribles. Escenas trágicas, asesinatos, matanzas, incendios Fieras. Naufragios. En no pocos tiene la escena matices eróticos. Que repugnan, acobardan y ofenden a la propia estimación. Algunos de estos enfermos deciden curarse por propia cuenta. En unos casos recurren a hipnóticos fuertes, que acaban creando hábitos de muy difícil desarraigo.

En otros, alguien les habla de neurastenia, a específicos de cuarta plana, que tragelan, contumaces, sin eficacia alguna.

Lo que no suelen hacer es contestarse a estas preguntas:

- ¿Es indigesta mi cena?
- ¿Tengo la digestión pesada?
- ¿Me acuesto antes de haberla terminado?

Y, sin embargo, aquí está la clave. El secreto de la solución.

Una cena frugal, cuanto más, mejor, y no acostarse hasta tres horas después de haberla terminado, basta, gran cantidad de veces, para alejar la tortura de las pesadillas.

La higiene alimenticia representa la piedra angular de la salud.

Hasta tal extremo que los terrores nocturnos, de íntimo parentesco casi siempre con la epilepsia, suelen ceder con sólo adoptar dieta adecuada a las condiciones individuales.

Personas hay que, alardeando de morales y cuidadas de su salud, suelen responder, si se las pregunta por su género de vida:

—¡Ceno de nueve a nueve y media, y a las diez, a la cama! ¡Soy hombre de buenas costumbres! No trasnocho. ¡Hay que cuidarse!

A esta clase de enfermos pertenecen una proporción considerable de hemorrágicos cerebrales, que habiéndose acostado tan buenos y tan sanos, amanecen hemipléjicos o muertos. Las cenas copiosas, mal digeridas, causan muchos más estragos de lo que el optimismo profano puede imaginarse.

Las pesadillas no limitan sus daños a las molestias del sueño, sino que resuenan intensamente sobre el mecanismo entero de la ideación, engendrando en ocasiones cuadros clínicos de mal pronóstico.

De a dónde pueden llegar los males del prejuicio, constituye valiosa ejemplaridad un cliente mío, ya curado, que, acosado por terribles pesadillas, se calificó a sí mismo de neurasténico con anemia cerebral, y estimando que en casos tales lo mejor es alimentarse bien, comenzó a atracarse, con cuya desatinada conducta logró sólo intensificar la tortura de sus noches.

Cenar poco y no acostarse «con el bocado en la boca» representa regla importantísima siempre, singularmente en cuanto entró la madurez:

Si se padecen pesadillas, el consejo recámase de transcendencia.

En un tanto por ciento considerable de ocasiones no tardan en sentirse los benéficos efectos.

Altas durante el mes de noviembre de 1932.

M. Z. A.

- 22.476 D.ª María Méndez Juan.
- 22.495 D. Manuel Daza García.
- 22.496 D. Tomás Júlvez Pérez.
- 22.497 D. Raúl Incertis Rubio.
- 22.498 D. José Carmona Reverte.
- 22.499 D. Vicente Mendoza Zaragoza.
- 22.500 D. Juan J. Rico Moreno.
- 22.501 D. Juan Fresneda Almendros.
- 22.502 D. Juan A. Carrión Carrión.
- 22.503 D. Juan Moreno Palacios.
- 22.504 D. Abelardo Morales Ortega.
- 22.505 D. Antonio Delicado Vera.
- 22.506 D. Alfonso Serrano López.
- 22.507 D. Juan Monge Castellanos.
- 22.508 D. Joaquín García Iñiguez.
- 22.509 D. Angel Tébar Prieto.
- 22.510 D. Eustasio Martínez Sánchez.
- 22.511 D. Raimundo Pérez García.
- 22.532 D. Estanislao Paños Laguna.
- 22.550 D. Genaro Alcolea Fenollar.
- 22.551 D. Agapito Galán Muñoz.
- 22.552 D. Leandro Osuna Raboso.
- 22.553 D. Francisco García Contreras.
- 22.554 D. Manuel Ortega Simón.
- 22.555 D. Herminio del Rey Arranz.
- 22.556 D. Fermín Pascual Tarancón.
- 22.557 D. Hipólito Casero González.
- 22.558 D. Nemesio Molina González.
- 22.559 D. Alejandro Torrero Martínez.
- 22.560 D. Benito Pérez Aparicio.
- 22.569 D. Tomás Alvarez Ruiz.
- 22.570 D. Manuel Vázquez Luján.

- 22.582 D. Fernando Auré Cotaina.
- 22.583 D. Alonso Toboso Belmonte.
- 22.584 D. Manuel Martínez González.
- 22.594 D. Adrián Gallegos Pérez.

NORTE

- 22.474 D. Claudio Bertrán de Lis Pozo.
- 22.475 D. Arturo Gil Jorge.
- 22.490 D. Leandro Esteban Gamonal.
- 22.491 D. Marciano García Rodríguez.
- 22.492 D. Teodoro Cuesta Martínez.
- 22.493 D. Manuel Suárez García.
- 22.494 D. Maximiano Blanco Blanco.
- 22.527 D. Victor Heitzman Migant.
- 22.528 D.ª Benita Santos Fernández.
- 22.529 D. Guillermo Fernández Delgado.
- 22.530 D. Eduardo Carballal López.
- 22.531 D. Isacio Nieto García.
- 22.548 D. Mariano García Velázquez.
- 22.566 D. Isidoro Barrío Canal González.
- 22.567 D. José Bernardo Calvo.
- 22.568 D. Tirso García Fuertes.
- 22.585 D. Miguel Moral Alvarez.
- 22.586 D. Ignacio Cimas Santos.
- 22.587 D. Manuel Torroba Lorenzo.
- 22.588 D. Tomás Seijas García.
- 22.589 D. Orencio González Alvarez.
- 22.590 D. Eugenio Carranza González.
- 22.591 D. Francisco García Pardo.
- 22.592 D. José Nogueroles.
- 22.593 D. Joaquín Balbás y Balbás.

NACIONAL DEL OESTE

- 22.478 D. Manuel Cassegal Rodríguez.
- 22.479 D. José Aguilar Sobrón.

- 22.480 D. Juan Murga Aguirre.
- 22.512 D. José Rodríguez Amores.
- 22.513 D. Angel Corral Martín.
- 22.514 D. Rafael Olivero Barrantes.
- 22.515 D. Luis Clemente Sánchez.
- 22.516 D. Dativo Plaza Perales.
- 22.517 D. Manuel Martínez Escobar.
- 22.518 D. Melitón López Nuevo.
- 22.533 D. Fernando Abad Martín.
- 22.534 D. Ricardo Durán Gómez.

LINEAS VARIAS

- 22.477 D. Julián Romero Cruz. (Coches Camas).
- 22.481 D. Marcelino Chapado Franco. (Coches Camas).
- 22.561 D. Benito Ruiz Moreno. (Lorca a Baza).
- 22.562 D. Juan Ruiz Moreno. (Lorca a Baza).
- 22.563 D. Miguel Ramírez Rodríguez. (Peñarroya).
- 22.571 D. Enrique Ferrer Saludas. (Villaluenga a Villaseca).
- 22.572 D. José Sánchez García. (Asociación General).

PARIENTES

- 22.482 D. Enrique Gárate Pérez.
- 22.483 D.ª Francisca Sánchez Mambrilla.
- 22.484 D. Federico Ballus Pastor.
- 22.485 D. Francisco Zamorano Arranz.
- 22.486 D. Crispin Megía García.
- 22.487 D.ª Perfecta Corrales Rubio.
- 22.488 D. Enrique de Prada y Notario.