III
10-6-6(13)



COMIS
CARTILLA DE SANIDA
DEPÓSITO DE EJÉRCITO

CARTILLA SANITARIA DEL COMBATIENTE

III
10-6-6(13)



C2005/1238

83/60932

CARTILLA SANITARIA DEL COMBATIENTE

AGOSTO
1 9 3 7

SECCIÓN DE
PROPAGANDA
Y PRENSA

Hace más de un siglo...



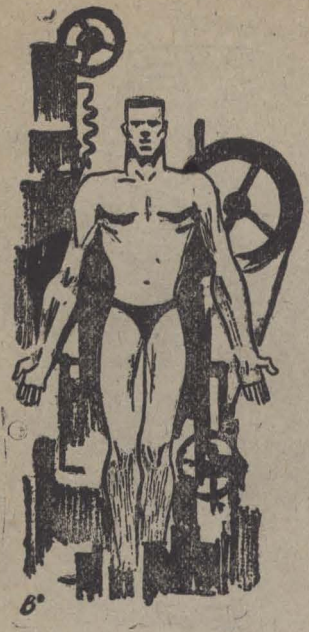
el pueblo francés defendía su independencia de los ejércitos alemanes invasores apoyados por los militares franceses traidores, que como los de aquí, preferían vender a su patria antes que acatar la voluntad del pueblo decidido a terminar con la injusticia del régimen monárquico de Luis XVI.



Cuando parecía que las mal armadas y desorganizadas milicias populares francesas sucumbirían frente a la potencia militar del ejército invasor, éste hubo de abandonar su empresa diezmado por la epidemia que se produjo entre sus hombres a consecuencia de sus malas condiciones higiénicas.

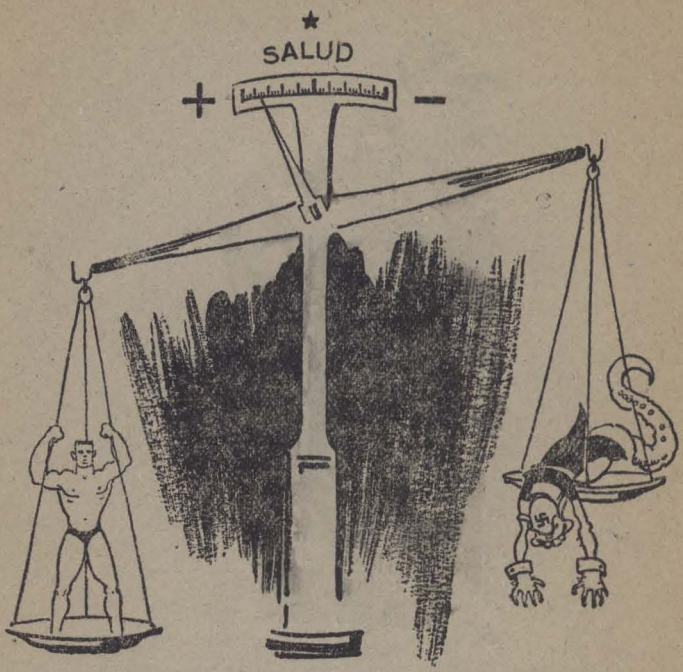
Los microbios que entonces favorecieron la causa de la libertad, pueden hoy darla un golpe mortal luchando contra nuestro ejército popular como en 1792 lo hizo contra el prusiano.

¡En vosotros está el evitarlo!



Poniendo para ello el mayor cuidado en cumplir las medidas higiénicas expuestas en esta cartilla, que convienen a vuestro organismo para conservarlo sano y vigoroso como los cuidados que cualquier otra máquina, mucho menos complicada y frágil que la que es vuestro mismo cuerpo, exige para funcionar bien y dar el rendimiento necesario.

La salud y el vigor físico...



tan imprescindibles para combatir como el fusil con que defiendes tu porvenir de hombre libre, dependen, en gran parte, de ti mismo ; de que hagas todo lo que puedas por robustecer tu cuerpo y por evitar las influencias perjudiciales que pueda sufrir.

Para fortalecer tu cuerpo, tenerlo siempre dispuesto para la defensa de todos sus enemigos y rendir a la causa todo lo que la causa precisa de ti.

No lo tengas nunca inactivo.
Ni lo sometas a esfuerzos inútiles



Cuando las circunstancias lo permitan haz cultura física, en grupos bien dirigidos por algún camarada que entienda de ello, y practica, sin excesos, deportes colectivos (fútbol, basket).

En los momentos de poca actividad combativa la construción de fortificaciones te ofrece la ocasión de ejercitar tus músculos, a la vez que realizas una obra que ha de ser muy útil alguna vez.

No cargues tu estómago con grandes cantidades de alimentos y bebidas

Dentro de lo posible, el Servicio de Intendencia suministrará raciones compuestas de todo lo que en cantidad y calidad se necesita para satisfacer las necesidades alimenticias individuales, científicamente determinadas por higienistas militares.



Evita, por tanto, en todas las ocasiones que se te presenten, el comer y beber sin moderación. Esto puede causar multitud de trastornos y disminuye a la vez la agilidad de tu cuerpo.

¡Cuidado con las bebidas alcohólicas!



Aparte de las desastrosas consecuencias que su abuso acarrea, y que todos conocéis, su efecto excitante, que equivocadamente suponen algunos estimulantes, se produce robando a nuestro organismo una gran cantidad de energía, por lo que luego de media hora que este efecto suele tardar en pasar, nos encontraremos más decaídos y faltos de fuerza. Este efecto se puede

comparar con el que el látigo produce sobre un caballo.

El uso del coñac, aguardiente y demás bebidas alcohólicas, repetimos, sólo debe consentirse cuando hay que sufrir grandes fríos o desarrollar un esfuerzo intenso en un breve espacio de tiempo, un asalto, por ejemplo. En cambio, cuando hay que desarrollar esfuerzos prolongados, marchas, etc., debe ser *absolutamente proscrito*.

Huye de cultivar en tu pensamiento preocupaciones sexuales



La mayor parte de las veces el problema sexual que molesta a muchos jóvenes se lo crean ellos mismos, y podrían resolverlo fácilmente sin más que apartando de él su atención y manteniendo siempre activos el cuerpo y la imaginación, en vez de cebarla con lecturas pornográficas y excitar por todos los medios ese instinto que ya sabéis lo peligroso que es cuando no se puede satisfacer en la forma que corresponde a jóvenes conscientes de los deberes que tienen como hombres y antifascistas de quienes depende el futuro de nuestro pueblo.

Mantened siempre limpias vuestra piel y vuestra ropa

Para que la piel verifique normalmente su función —regulación del calor corporal, eliminación de sustancias nocivas, etcétera—, tan importante para la salud, es preciso tenerla limpia, destruyendo con agua y jabón la capa de grasa y polvo que sobre ella se deposita. Este lavado debe de hacerse diariamente con la cara y las manos, y una vez por semana en todo el cuerpo; el bienestar que con estas prácticas se siente en el acto, es lo que mejor indica lo beneficioso de su acción.



En tanto que las circunstancias lo permitan, el empleo de instalaciones de duchas de campaña, vuestro ingenio permitirá utilizar recursos que casi nunca faltan para suplir la posible falta de estas instalaciones especiales.

Lo fundamental es sentir la necesidad de la limpieza, y sobre todo no tener miedo al agua, *aunque esté fría*. La limpieza combate el piojo del cuerpo, vehículo propagador del tifus exantemático.

El agua fría puede suscitar algún temor cuando no se la conoce.

Tened bien rapada la cabeza y afeitada la barba y bigote



Así impediréis la cría de ese bichito que tanto se complace en hacernos compañía en las trincheras; y si, por mala suerte, sufrís una herida de cabeza, favoreceréis extraordinariamente su curación, ya que el que estas heridas se infecten tiene casi siempre su causa en el pelo largo.

Cuidad de la salubridad de los locales que habitéis

Evitando: El hacinamiento que, según se ha demostrado, aumenta en más de cinco veces el número de los enfermos que se producen en un determinado contingente.

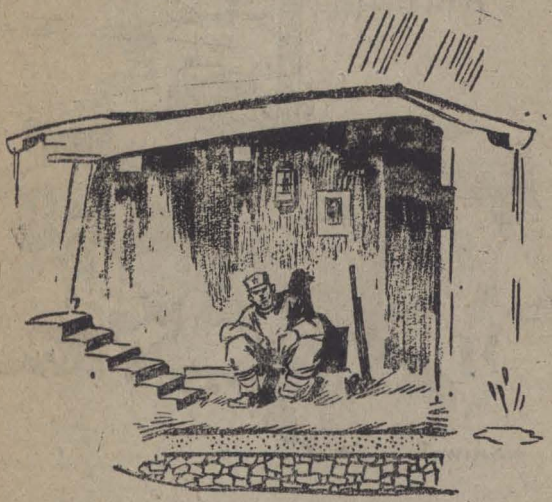
El encender fuegos que no tengan suficiente tiro y envenenen el aire con gases cuya respiración puede causar incluso la muerte.



Y, en suma, aparte de la suciedad, humedad, etc., cuanto os impida el respirar un aire cuya pureza es la primera condición de la vida sana. Para mantener el aire en buenas condiciones, lo cual se nota por la ausencia del mal olor; se necesita que, además de lo dicho, aseguréis la ventilación continua del local, abriendo, sobre todo de noche, las ventanas que sean necesarias para que el aire se renueve; teniendo únicamente la precaución de evitar la producción de corrientes de aire.

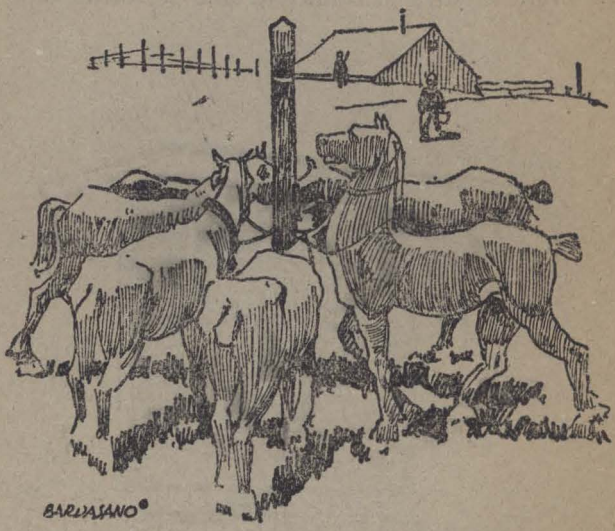
En las tiendas de campaña...

o en los abrigos que soléis construir en vuestros campamentos, es muy conveniente evitar la humedad ; para ello debe labrarse a su alrededor un cauce que recoja el agua de la lluvia y le impida formar corrientes hacia el interior. Contra la humedad que se filtra por el te-



rreno, se dispone sobre el suelo, como puede verse, una capa de piedras, sobre ella arena o tierra seca, y encima paja que se precisa renovar *con mucha frecuencia,* ya que la paja, que suele emplearse como único medio de reposar sobre algo relativamente blando, no es nada higiénica, pues en ella habitan y se multiplican rápidamente algunos parásitos peligrosos.

En los campamentos colocad el ganado lejos del lugar habitado por la tropa



En la convivencia del hombre con los animales no sale ganando nada la higiene. Además, en el aspecto militar tampoco es conveniente tenerlos cerca, porque en el caso de un ataque nocturno, el espanto que se produce en los animales puede dificultar la organización de la defensa.

Preservaos de la acción directa y prolongada del sol



La protección contra sus peligrosos rayos, sobre todo en la cabeza, se asegura eficazmente con hojas frescas que tienen la propiedad de absorber su potencia calorífica y química.

Contra el frío, la mejor defensa es el ejercicio muscular, y la ropa suficiente, nunca demasiada.



llevar así el correaje

LA CAPACIDAD DE MARCHA, TANTO EN RESISTENCIA COMO EN MOVILIDAD, ES LA PRIMERA CONDICIÓN DE LA EFICACIA DEL ARMA FUNDAMENTAL DE LA GUERRA: LA INFANTERÍA

El exceso de carga dificulta la marcha.

Siempre que haya que alejarse mucho de la base, es necesario no dejar de llevar nada de lo que resulte imprescindible, el agua particularmente.

Pero, dentro de esto, procurad evitar todo exceso de carga, y distribuid ésta convenientemente, de la manera que sea menos dificultoso su transporte.

Para tener los pies en buenas condiciones de marcha:

1.º Elegid el calzado más parecido al que vuestro pie esté acostumbrado y os sea más cómodo el andar. El tacón de goma protege mucho contra la producción de fatiga.

2.º Limpiaos los piés con gran frecuencia, siempre después de las marchas; a ser posible, con agua caliente, adicionada de bicarbonato.

No conviene prolongar el baño de pies excesivamente, pues se reblandecen.

3.º Evitad la producción de escoriaciones, luchando por la limpieza contra los efectos del sudor, contra las rozaduras del calzado, engransándoos los pies antes de cada marcha; siempre que podáis, quitárosla luego con jabón, pues si no la grasa se enrancia, teniendo al cabo de algún tiempo un efecto irritante.

4.º Procurad que el calzado ajuste bien al pie, sin que oprima ni quede demasiado flojo.

5.º Aumentad la flexibilidad y duración del calzado, engrasando cuidadosamente su cuero.

6.º Tratad de no mojarlo. Y en los muchos casos en que esto sea inevitable, no secarlo jamás al calor del fuego. El cuero se resquebraja y deforma, quedando el calzado destrozado o totalmente inservible.



os lo colocáis de este modo, no dificultáis los movimientos respiratorios

Aunque todas las reglas higiénicas prescritas...

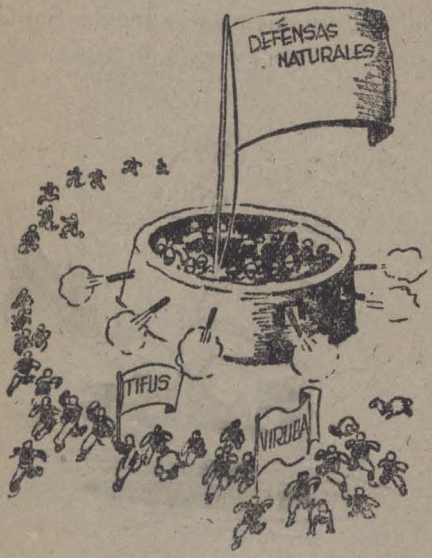
son muy útiles, en tanto que tienden a fortificar el organismo para defendernos de las enfermedades infecciosas, lo único que garantiza la imposibilidad de padecerlas es vacunarse contra ellas.



La infección es el ataque en masa contra nuestro organismo de los microbios, pequeños seres que pretenden desarrollarse a costa suya, consiguiendo muchas veces destruirlo.

El papel de la vacuna es el de hacer movilizar dentro del organismo humano todos aquellos elementos que puede utilizar para su defensa.

No te opongas, por tanto, a que te vacunen. Las pequeñas molestias que puedan producirse algunas veces, no suponen nada en comparación con el beneficio de poseer contra esas infecciones medios defensivos.



¡Por tu propio bien, tú debes ser el más interesado en aplicarte la vacuna, como lo eres en aumentar cada día la disciplina y organización del Ejército popular, ya invencible!

Hemos visto hasta aquí los recursos de la higiene que van a nuestro organismo, fortificándolo. Veamos ahora los que tratan de destruir los microbios en los

lugares en que asientan, quitándoles con la vida la posibilidad de agredirnos, o de llegar hasta nosotros e invadirnos para hacernos víctimas de su acción destructora.

Uno de los medios más propicios para los microbios es el agua. En ella puede destruírselos por varios procedimientos que, aparte de el de hervirla y airearla posteriormente, solamente competen a Sanidad, debiendo limitaros a no beber jamás un agua cuya pureza no



esté demostrada por análisis o en otro caso no haya sido artificialmente purificada.

Así os evitaréis la mayor parte de las frecuentes infecciones intestinales, algunas gravísimas, que se producen con el agua de bebida.

En nuestro propio cuerpo podemos llevar nidos de microbios...

La boca es el más importante, y su limpieza algo que no debemos descuidar

Con la misma asiduidad que las demás prácticas del aseo personal diario debe cepillarse la dentadura después de cada comida, moviendo el cepillo en la di-



rección de arriba a abajo y al revés, que es la manera eficaz para desalojar de los resquicios que hay entre los dientes la suciedad que contengan.



La acción del cepillo puede mejorarse con el uso de una pasta dentrífica, perborato sódico o jabón simplemente.

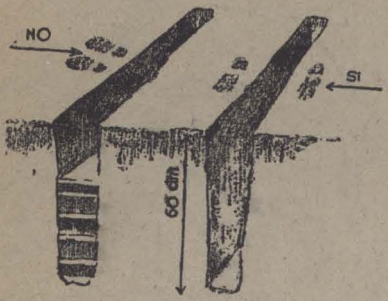
Los residuos del rancho, y todas las materias que puedan pudrirse, constituyen un terreno muy adecuado para el desarrollo de toda clase de microbios.



Por eso, lejos de arrojarlos cada uno en donde le parece, se debe de juntar todo en una vasija para destruirlo luego por el fuego, si se puede, o enterrarlo a suficiente profundidad.

Esta misma recomendación, sólo que encareciendo aún más su importancia, vale con respecto a las deposiciones, que, hechas sin ninguna precaución higiénica, suponen un gravísimo riesgo para la salud de todos los habitantes de un campamento.

Para eludirlo debe construirse una letrina, en la forma que se ve en el dibujo, buscando un lugar resguardado y lejano a las corrientes de agua. Las deposiciones depositadas en la letrina se cubrirán cada día, por la mañana, en la forma que se indica.



El ejercicio de esta práctica quizás tenga algún aspecto poco agradable; pero pensad que menos lo es caer gravemente enfermos por nuestro descuido.

¡No tomad alimentos ni bebidas abandonadas!

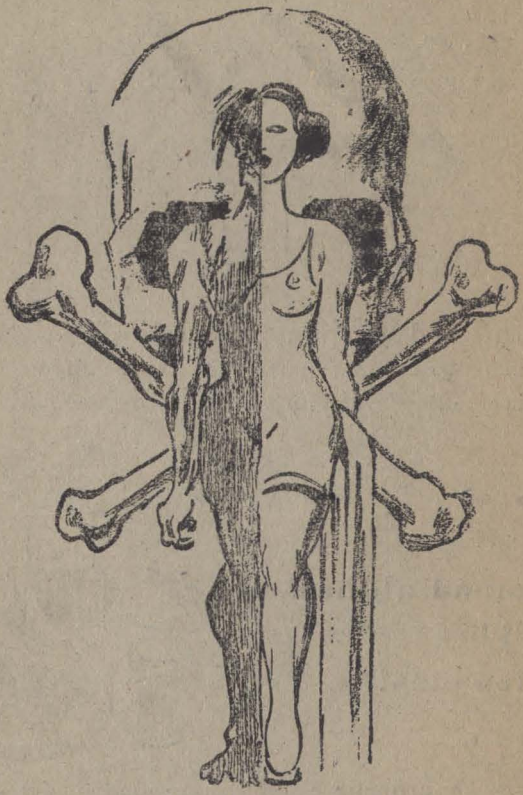


Es casi seguro que estén contaminadas o descompuestas, aunque no lo pueden apreciar nuestros sentidos.

Entre las infecciones, las venéreas...

ocupan un lugar especial, por su importancia y sus especiales características.

Si tu voluntad no es lo suficientemente fuerte para



cumplir lo que en la página 9 se dice, y recurres a esa lacra inmunda que es la prostitución, piensa que todas las mujeres que a ello se dedican han sido conta-



minadas dentro de los cuatro primeros años de ejercerla, y que con gran facilidad pueden contagiarte, haciéndote pagar con años quizá de sufrimientos algunos minutos de relativo placer.

Una de las infecciones, la sífilis, costaba anualmente a una de las naciones que intervinieron en la guerra europea la mitad de vidas que aquella gran carnicería, y seguramente que, a no ser por el descubrimiento de poderosos medios de defensa contra este microbio, hubiera acabado enteramente con la especie humana.

Las guerras suelen aumentar el número de contagios en una proporción enorme, en la que influye, indudablemente, la despreocupación que en estas circunstancias se siente por el porvenir. Pero la guerra termina, y los que conquistaron con su coraje su libertad y todo aquello por lo que luchamos, han de volver a reconstruir su vida y lo que la guerra ha destrozado sobre su tierra.



Entonces, sin embargo, las consecuencias de la infección persisten, y aun cuando los descubrimientos de la ciencia médica han reducido estos peligros, no pueden evitar el transmitir la enfermedad a la compañera.

La imposibilidad de tener hijos.

O, lo que es peor, tenerlos ciegos o con toda clase de anormalidades.

Pueden impedirte encontrar, en un hogar que despreocupadamente han destruído antes de haberlo podido formar, la felicidad a que debías tener derecho.

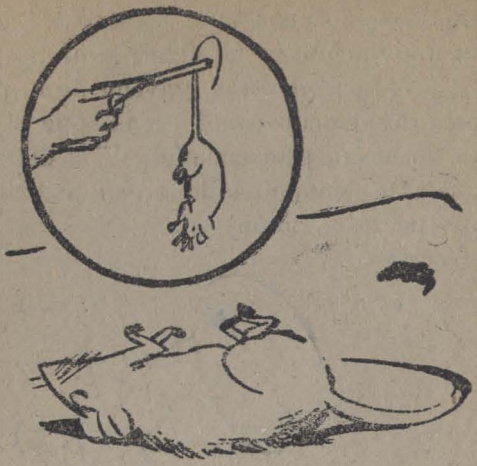
Para no tener que lamentar nunca tales desastres, nada más eficaz, claro está, que huir de la ocasión en que el contagio se produce. Pero, en el caso de que vuestra voluntad no sea suficiente para ello—algunos incluso lo realizan como un sacrificio a que les obliga su fama, cuando lo verdaderamente viril no es comprar el amor, sino conquistarlo honradamente, o saber contenerse, en otro caso—tened el mayor cuidado en protegeros siempre convenientemente.



La protección más segura la proporciona el preservativo conocido por todos. Su empleo, por ser el más sencillo, es el indicado en primer lugar.

La aplicación de una pomada, que mata esos microbios antes de haberlos permitido anidar, da muy buenos resultados *cuando se aplica bien,*

habiéndose reducido a cero los casos de contagiados de venéreo en los ejércitos cuyo uso es riguroso y sistemático. Para ello debéis seguir al pie de la letra las instrucciones que os den los sanitarios que os la proporcionen..



Lo más importante es aplicarla *pronto,* dentro de las tres horas siguientes al acto; *extensamente,* sin que quede sin recibir la pomada ningún resquicio en que los microbios pudieran resguardarse; y *persistentemente,* continuando el frotamiento durante diez minutos.

Aparte de esas medidas de protección especiales, hay otras higiénicas generales que deben adoptarse además.

Estas son:

1.° Realizar el acto con la mayor brevedad.

2.° Orinar a su terminación.

3.° Practicar una cuidadosa limpieza, con jabón, de los órganos genitales, y

4.° Lavado de las manos, boca y garganta, haciendo gárgaras con un antiséptico bucal.

Si, a pesar de todo, notáis algo extraño, acudid

rápidamente a consultar al médico. El comenzar pronto un tratamiento es la mejor garantía de su éxito.

¡ No comprometas gravemente tu porvenir por una loca despreocupación ! Piensa que al hacerlo así eres tú mismo tu peor enemigo. Y el de tus camaradas si, además—contaminándoles con las toallas u otros objetos de uso común—, les haces participantes de tu afección.



Como los microbios productores de la mayoría de las enfermedades tienen características que hacen muy difícil la lucha directa contra ellos, es preciso hacerla combatiendo a los animales que los llevan y son capaces de transmitírnoslos.

En las enfermedades más de temer en el Ejército son : Para la peste bubónica, la rata, y la pulga, que hace de intermediaria entre ella y el hombre ; para el

tifus exantemático, el piojo, y para el paludismo, el mosquito.

Contra las ratas y pulgas hay que oponer la mayor limpieza del suelo, procurando que la basura y los restos de comida se recojan en recipientes metálicos cerrados y se quemen o entierren convenientemente, como ya se ha dicho.

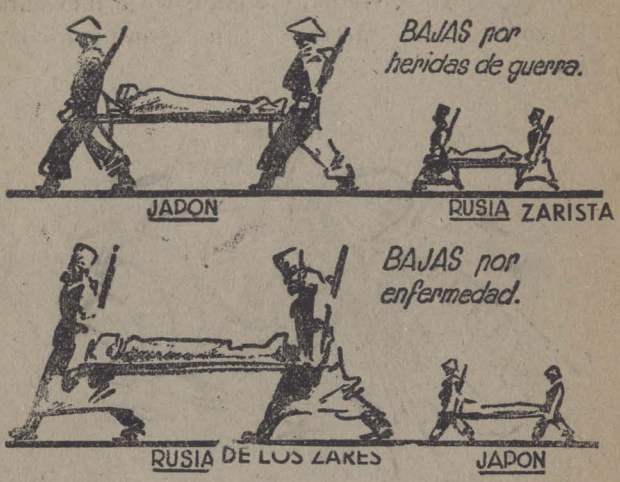
La lucha contra el piojo, transmisor de una enfermedad temible en la guerra, el tifus exantemático, es más fácil.



De ello se encargan las estaciones de despiojamiento, de dotación reglamentaria en el Ejército. Pero si su uso no es posible, basta con las medidas generales de limpieza para evitar su desarrollo, sumergiendo la ropa, cuando no sea de lana, que se deteriora, en agua hirviendo, para desalojarlo de ella.

Para las tropas que operan en determinadas zonas de España, el paludismo puede constituir un importante problema sanitario.

La lucha antipalúdica se realiza, fundamentalmente, cegando o petrolizando las charcas en que se desarrollan las crías del mosquito ; preservándonos de su picadura por medio de telas metálicas o gasas colocadas en los sitios por los que el mosquito puede entrar en las habitaciones (estando a la intemperie, de parapeto, por ejemplo, se tapa la cara con la gasa, las manos con



guantes y se cierran todas las aberturas del traje accesibles para el mosquito), o tomando diariamente con el desayuno un medicamento, la quinina, que sirve para destruir en la sangre los microbios que a pesar de todas las precauciones puedan habernos sido inoculados.

Actualmente, en que se conoce la forma en que se originan las enfermedades, sus agentes productores y transmisores, esa condición fundamental de la victoria

de un Ejército, que es su buen estado sanitario, no es obra de la casualidad, como lo era en el caso que os hemos contado que ocurrió en el año 1792.

El no haberlo comprendido así el Ejército de la Rusia zarista, le hizo sucumbir frente al Ejército japonés, de contingentes mucho menores, pero que supo seguir las enseñanzas de esa gran verdad.



En la Rusia actual, la gloriosa patria de todos los trabajadores del mundo, lo saben muy bien, y su Ejército Rojo, defensor de la paz y de los derechos del hombre, dispone de la organización sanitaria más perfecta.

Vosotros, como combatientes del Ejército popular, tenéis el deber de ayudar a la Sanidad Militar a que no pueda sentir nunca el menor temor por vuestro estado sanitario.

Con unos combatientes fuertes y sanos, conscientes de la justicia y grandeza de nuestra causa y de lo que el perderla supondría, el heroico Ejército del pueblo español barrerá fácilmente a los invasores y traidores a su Patria.

¡ Por una rápida y total victoria, robusteced vuestro cuerpo y cuidad de vuestra salud como de la más valiosa arma que podéis ofrecer para conseguirla !



Dibujos de BARDASANO.



INSTITUTO DE HISTORIA Y CULTURA MILITAR
BIBLIOTECA



JEFATURA
DE SANIDAD
DEL EJERCITO
DE TIERRA

ALDUS, Consejo Obrero
Castelló, 65 - MADRID