

Cuándo y cómo deber

por el Doctor
MANUEL TAURE
GÓMEZ

En nuestro artículo anterior expusimos lo que son los purgantes; en el presente vamos a describir, en la forma más clara y sencilla posible, sus efectos sobre nuestro organismo.

Para ello los dividiremos en varios grupos, que, para dejar mejor sentados sus peligros y las diferencias en la intensidad de sus efectos, los compararemos con los peldaños de una escalera. Una caída (equivocación) sufrida desde los primeros peldaños, poco daño causará. En cambio si la caída es desde los últimos, puede incluso llegar a producir la muerte.

PRIMER GRUPO. Aumentadores del residuo fecal. Lo constituyen los laxantes más fisiológicos y cuyo uso no entraña peligro alguno. Lo forman muchos alimentos poco asimilables y que dejan muchos residuos, que estimulan mecánicamente al intestino. Son purgantes ligeros, o sea laxantes, y encontraréis su perfecta indicación en el estreñimiento crónico, aunque desgraciadamente son de efecto insuficiente en muchas ocasiones.

El régimen vegetariano es una recomendación sencilla, inofensiva y eficaz muchas veces.

El agar-agar se ofrece en láminas o cintas translúcidas o polvo, del que podéis administrar una a dos cucharaditas en las comidas.

Las semillas de lino y zaragatona obran por igual mecanismo y por recurrirse de un mucílago lubricante. Tomarlas también a cucharaditas.

La goma arábiga actúa de igual manera.

SEGUNDO GRUPO. Lubrificantes. Los lubricantes actúan embadurnando las paredes intestinales, así como el bolo fecal, facilitando el deslizamiento de las heces. Son laxantes recomendables en los casos crónicos, pues no irritan ni perturban las funciones digestivas.

Podéis tomar una cucharada grande de ellos después de la cena, y si esta dosis no es suficiente, adicionar otra después de la comida.

El aceite de parafina o de vaselina y *el aceite de olivas* así como las especialidades a base de ellos son los medicamentos más empleados del grupo.

El aceite de olivas lubrica, y además estimula la secreción biliar (colago) y disminuye la acidez y espasmo gástricos. Por ese motivo es recomendable en el estreñimiento del hiperclorhídrico y del ulceroso de estómago.

TERCER GRUPO. Osmóticos. Existe el grupo de purgantes que actúan en virtud de procesos osmóticos, aumentando considerablemente la secreción intestinal, sin producir la inflamación de

esa viscera. En ese grupo hay que considerar los purgantes azucarados y los salinos.

Purgantes azucarados. Sólo son suaves laxantes de agradable sabor y que no provocan dolor, circunstancias que los hacen recomendables en la infancia. Algunos de este grupo, como las frutas maduras y en especial las ciruelas, actúan principalmente aumentando el residuo fecal.

La miel: Es laxante suave y agradable, aconsejándose una o dos cucharadas en ayunas.

El maná en lágrimas es sustancia amarilla parduzca de sabor dulzaino, que daréis a los niños de 10 a 30 gramos, con buenos resultados.

El Tamarindo administrado en cocimiento, es de sabor agrídulce y de utilidad en los niños.

Las frutas maduras son excelentes en los niños y en los casos de estreñimiento crónico.

Purgantes salinos. En este grupo existen medicamentos muy eficaces aunque un tanto desagradables, constituyendo realmente los purgantes de la edad adulta.

Entre ellos está el *sulfato de sosa*, sal bien tolerada, que pueden tomar 25 a 30 grs. los adultos. La mencionada sal entra en la composición de las aguas purgantes de Carabaña y Rubinat, de uso muy conocido.

El citrato de magnesia tiene aceptable sabor. Es enérgico y no irritante y lo tomaréis de 25 a 30 grs., o bien bajo la forma de limonada purgante de Roge.

El sulfato de magnesia es la sal de Madrid o de la higuera y entra también en el agua de Carabaña. Es muy amargo y desagradable. Podéis tomarlo en iguales cantidades que los anteriores.

Podéis disponer de otras sales de magnesia que resultan ser más suaves que las anteriores. El *óxido de magnesia* o *magnesia calcinada*, el *hidrato de magnesia* y el *carbonato de magnesia*, poseen la propiedad especial de ser antiácidos y absorbentes, circunstancia que los coloca a la cabeza en el tratamiento del estreñimiento de úlceras gástricas, así como de neutralizante de venenos ácidos.

Los salinos forman el último peldaño de los purgantes aconsejables y, entre el arsenal de medicamentos enumerados, encontraréis siempre el oportuno y eficaz para aliviar a vuestros deudos.

CUARTO GRUPO. Estimulantes de los movimientos del intestino delgado. Otro mecanismo que consigue también la evacuación estriba en aumentar los movimientos (peristaltismo) del intestino delgado arrastrando con ello las mate-



HIGIA