

miento, fatiga y opresión, palpitaciones, hincharon algunas veces, dolor de cabeza frecuente, y dolores de estomago constantes acompañados de males de estomago o diarreas. Siempre que un individuo esté muy pálido y sufra del estomago en esos climas, debe sospecharse la anemia tropical. Casi todos los males del estomago desde la simple diarrea, hasta la disenteria, pueden ser producidos por los gusanos u otros parásitos intestinales.

De cien habitantes o trabajadores de esos climas noventa y cinco por lo menos están infestados por ese gusano, y si en algunos se presentan los signos señalados anteriormente, hay otros en que puede pasar desapercibida su presencia.

Todos los propietarios de haciendas deben organizar la enseñanza de sus subalternos respecto de esta enfermedad, su causa, su naturaleza, el modo como se contrae, y las medidas que deben emplearse para combatirlas.

Para evitar la anemia se deben observar estas reglas:

Primera: No beber aguas de pozo y turbias o lodosas, si no aguas de corriente puras y transparentes, en caso de tener que usar las estancadas debe tenerse el

cuidado de hacerlas hervir.

Segunda: No comer alim ento crudos, frutas y legumbres sin haberlos lavado cuidadosamente

Tercera: Lavarse las manos después de trabajar en la tierra u siempre antes de tomar cualquier alimento.

Cuarta: Evitar los sabanes, candelillas, no andando en la tierra húmeda, en las plantaciones o en los lodazales sin usar calzado (zuecos, botines o alpargatas)

Quinta: Lavarse bien los pies después de estar entre la tierra o en las materias vegetales en decomposicion (pantanos, cafetales, plataneras)

Sexta: No evacuar en el campo o al aire libre, si no siempre en los excusados bien en un hoyo donde se cubra con cal o al menos con tierra seca.

Séptima: Construir hoyos hondos que sirvan de excusado cerca de toda habitación o vivienda por lo menos uno en cada fanegada de tierra, en el interior de las plantaciones, pero encareciendo constantemente su uso a los trabajadores.

Para Curar la Anemia es necesario hacer arrojar los gusanos por medio de timol. Esta droga debe suministrarse