



RECUPERANDO LA HISTORIA

DR. ENRIQUE JARAMILLO (2.ª GENERACIÓN)

Enrique Jaramillo Gómez fue continuador de la escuela creada por los tres pioneros que abrieron la senda del Naturismo médico en España: Dres. Jaramillo Guillén (de quien era hijo), Alfonso y Ruiz-Ibarra.

Ya desde hace muchos años los médicos naturistas pueden caminar por esa senda con holgura y con un reconocimiento oficial cada vez más claro de su labor profesional, pero es algo que deben a la valentía de aquellos primeros médicos que fueron consecuentes con su intuición de la verdad, y que se atrevieron a llamarse naturistas y a ejercer su labor médica como tales en una época en la que esa palabra era casi sinónimo de loco. En los inicios hubieron de afrontar por ello las recriminaciones y las burlas de muchos colegas, y las desaprobaciones y amenazas de las instituciones médicas oficiales. Elegir el rumbo de la Medicina naturista por entonces no era una cosa fácil, sino que constituía un verdadero problema para el que decidía emprender ese camino.

En aquel tiempo, a principios de siglo, había una tendencia mayor que la actual a moverse únicamente dentro de esquemas académicos cerrados; atreverse a salirse de la norma suponía en la mayoría de los casos correr un riesgo de mucha envergadura, porque pocas personas estaban dispuestas a adoptar una actitud de apertura y de objetividad. Las ideas terapéuticas de los primeros médicos naturistas eran tachadas por muchos de peligrosas y reprobables, y ellos mismos se granjeaban calificativos como "medios chillados" y otros por el estilo.

El primer grupo originario se engrosaría pronto con la llegada de más médicos valiosos, como José Conde Andreu, Honorio Gimeno, Demetrio Laguna, Vicente L. Ferrándiz, Roberto Remartinez, Jesús Rubio, Mariano Aguado, Eugenia Navas, Angel Bidaurrázaga, o Enrique Jaramillo hijo, a quien presentamos en esta ocasión.

A pesar de su muerte relativamente temprana, acaecida cuando contaba 60 años de edad, Enrique Jaramillo hijo extendió su buen hacer profesional a un gran número de pacientes, a los que él llamaba amigos.

Su propio hijo, también médico naturista hoy, fue testigo directo de su quehacer profesional, que describe así: "Mi padre fue médico en el más amplio concepto de esta palabra -hipocrático y letamendiano-. Dos grandes rasgos configuraban su labor; por un lado poseía una formación clínica muy sólida y amplia, y por otro sobresalía por su enorme humanidad, vivida por mí en el inicio de mi andadura profesional; esta humanidad me ayudó más que muchas lecciones magistrales".

Para describir en pocas palabras cual era el fundamento de la labor médica del Dr. Enrique Jaramillo hijo, podría citarse estos dos breves aforismos: "El médico debe ayudar a la Naturaleza", porque "los enfermos se curan a pesar de los médicos".

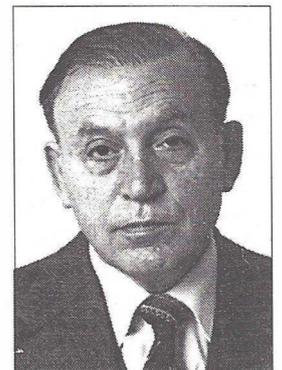
El Dr. Jaramillo hijo cumplió hasta el extremo la máxima que diera Hipócrates, el padre de la Medicina, 2.500 años atrás: "Al amor a su profesión, el médico debe agregar el amor a su prójimo". Incluso en los últimos meses de su vida, cuando estaba aquejado de grave dolencia, siguió atendiendo a sus amigos, es decir, a sus pacientes.

Reproducimos a continuación un texto suyo sobre la gripe, aparecido en el número de primavera de 1951 de la revista Bionomía.



Dr. Enrique Jaramillo hijo

El Dr. Enrique Jaramillo Gómez, que fuera hijo del primer médico naturista español, y que continuaría la labor iniciada por éste.



Dr. G. Contreras Alemán

El Dr. Gabriel Contreras Alemán ocupaba la sección RECUPERANDO LA HISTORIA en el número anterior. Debido a un error no apareció impresa su fotografía, que aquí aparece reproducida



LA GRIPE

Dr. Enrique Jaramillo Gómez

De todas las molestias que aquejan a la Humanidad, una de las que más bajas ocasionan, aunque no siempre graves, es la gripe.

Todas las estaciones del año le son tributarias, aunque con más intensidad y aun en forma epidémica, el otoño y la primavera.

La gripe, como todas las infecciones, tiene un carácter común: la fiebre. Este síntoma no es la enfermedad, sino, al contrario, una manifestación o esfuerzo saneador del organismo, pero que, sin embargo, es lo que preocupa al enfermo o a los familiares, e incluso al médico, y, consiguientemente, contra ella se dirigen todos los esfuerzos y todos los ataques.

La inmunidad o defensa natural del organismo para todas las infecciones actúa por diverso medio, pero siempre con la única y exclusiva tendencia de luchar y vencer. Está comprobado que existen en nuestro organismo sustancias especiales y específicas, cuya única misión es destruir a sea cual fuere el germen infectante. ¿Cómo explicar, si no, la resistencia a enfermar de tantos individuos que, conviviendo con enfermos infecciosos, o no contraen la enfermedad, o si la contraen enferman levemente, curando *espontáneamente* y sin ninguna ayuda terapéutica?

La disminución de las defensas orgánicas o de la inmunidad natural permite que actúen los elementos extraños o morbosos con mayor facilidad: contagios e infecciones microbianas, ayudados por los cambios bruscos de temperatura atmosférica.

Las dos causas que originan esta disminución de las defensas orgánicas son, fundamentalmente: la autointoxicación (regímenes alimenticios inadecuados), o el agotamiento físico, (excesos de cualquier índole, falta de descanso, estímulos desproporcionados).

La fiebre es el resultado del esfuerzo orgánico para quemar y desembarazarse de los venenos y elementos extraños.

En lugar de ser una amenaza o una catástrofe, es casi un remedio, puesto que quema y oxida todos los desechos y los transforma para facilitar su eliminación, exagerando las funciones normales de combustión humoral.

Una fiebre no se debe cortar. Se la calma o se la encauza.

Querer cortar una fiebre es tan peligroso como cortar una diarrea, una tos, un flujo hemorroidal, etc., pues sólo suprimimos un *síntoma* y entorpecemos la labor de limpieza orgánica. Darse la ilusoria satisfacción de rebajar *momentáneamente* la columna del termómetro, con la ayuda de un antitérmico cualquiera, no resuelve nada. Es lo mismo que el conejo que se imagina estar fuera del alcance del cazador al esconder la cabeza detrás de una mata; o como el timorato que se mete debajo de las sábanas ante un peligro.

No. Por el contrario, hay que bendecir la fiebre, puesto que nos pone en alerta de un estado anormal, y además nos marca el grado de energías y de defensas del organismo.

Esto no quiere decir que se deba tomar una actitud expectante, de cruzarse de brazos; debemos actuar desde los comienzos del estado morbozo ayudando a las combustiones y eliminaciones, pero *sin cortar la fiebre* (antitérmicos)

ni *añadir más leña al fuego* (dieta), estudiando lo que oculta detrás y no permitiendo que el fuego se extienda.

CAUSAS

Ya hemos dicho antes las dos causas fundamentales de los trastornos. Ahora debemos señalar el origen microbiano. Se ha exagerado la influencia del germen o microbio, como causa determinante de la morbosidad; creemos que su acción es secundaria. En efecto, para que un individuo pase por una fiebre infecciosa o microbiana es necesario, ante todo, que ese organismo ofrezca un medio o un terreno orgánico (humoral) en que el microbio pueda desenvolverse y actuar patológicamente, a causa de la pérdida de esa inmunidad natural o de sus reacciones defensivas y protectoras. Por consecuencia, es el vicio humoral, la falta de defensas, la que precede. Los microbios no medran y crecen más que sobre desechos, sobre los tejidos atascados por los venenos orgánicos, sobre las glándulas eliminadoras, invadidas de «humores pecantes», en los cuerpos, empobrecidos o muy intoxicados o agotados.

Todo lo anterior nos lleva, como de la mano, con una sana simplicidad, en el terreno de la Medicina, y dentro de nuestra misión profiláctica y curativa, a un postulado: Corrigiendo y enmendando nuestras condiciones de vida: alimentación ejercicio, reposo, higiene corporal, etc., podremos prevenir y curar todos estos procesos, sin temor a complicaciones, acortando su duración y evitando las secuelas que deja.

La Terapéutica alopática persigue dos finalidades en los enfermos infecciosos:

- a) Destrucción del agente causal (microbio).
- b) Restauración de los daños producidos.

Para conseguir el primer objetivo, se emplean medios ofensivos que destruyan al germen o virus en el más breve plazo y con el mínimo de perjuicio para el organismo. Para destruir a estos gérmenes *in vivo* posee la ciencia sustancias o medicamentos llamados antisépticos o bactericidas. Pero es lo más frecuente que el antiséptico actúe perniciosamente en el organismo afectado, con tanta o más intensidad que el microbio. O sea, que al atacar al germen causante se ataca y se dejan funestas trazas sobre el terreno, el organismo. De poco o nada sirve atacar o destruir a un microbio si destruimos o perjudicamos al organismo...

Los remedios los clasifica en físicos, bioquímicos y químicos o minerales. A los primeros corresponden la luz, el aire, el sol, el agua y algunas radiaciones eléctricas; a los segundos, los sueros y las vacunas, y a los terceros, las sustancias naturales o sintéticas de origen químico-mineral.

La medicina naturista establece que los excitantes lícitos y los alimentos fisiológicos y naturales, ofrecidos abundantemente por la Naturaleza, actúan no solamente como fuente de vida y de nutrición, sino que como modificadores o medicamentos de gran valor, si se los sabe utilizar adecuadamente en el curso de los estados morbosos. Cuando se ha conseguido saber manejar los alimentos como medicamentos; cuando se sabe utilizar con sagacidad las propiedades vitalizadoras del agua, del sol y del aire, se pueden obtener rápidas y maravillosas curaciones, sin necesidad de emplear fármacos ni drogas. Se simplifican de esta forma las crisis morbosas, se facilitan las convalecencias y se conservan y acrecientan las fuerzas generales de los enfermos.

ALIMENTACIÓN

En todo proceso febril, en este caso el gripal, lo fundamental es el régimen alimenticio o dieta. Si desde el principio no se aborda, regulándolo correctamente, la eficacia de los otros agentes de curación se perturba por las falsas maniobras dietéticas.

En el comienzo nos abstendremos de dar ningún alimento al enfermo; exclusivamente agua pura o adicionada de unas gotas de zumo de limón (ni caldos, ni leche y mucho menos sóli-

dos), pues alimentando indebidamente sólo se consigue aumentar o prolongar el estado congestivo de las vías digestivas, irritándolas, y por el contrario, se debe amortiguar esa irritación lo más pronto posible, dirigiendo todas las fuerzas y energías orgánicas hacia la lucha, sin distraerlas en funciones digestivas, impropias e intempestivas, que en esos momentos no harían más que perturbar la crisis curativa.

Son sumamente peligrosos los llamados métodos estimulantes (groggs, coñac, ron con leche o café y leche, pociones y jarabes) por el espasmo intestinal que originan, aumentando el fuego interno: su violencia sólo la resisten los fuertes, y eso a costa de prolongar su estado de perturbación.

Por otro lado, el mismo estado del enfermo nos marca el camino: dolor de cabeza, fatiga, dolorimiento o quebrantamiento general, dolor de garganta, inapetencia e incluso asco para toda clase de alimentos; sed ardiente, lengua pastosa, estreñimiento o diarrea, etc. Todo ello indica un estado inflamatorio del aparato digestivo y una intensa perturbación en su funcionamiento, que con una alimentación impropia, exaspera e irrita...

En los casos con intenso estreñimiento, podemos intentar la purificación intestinal desde el comienzo con pequeños lavados intestinales (rectales) de medio a un litro de agua sola o ligeramente jabonosa, tibios y practicados lentamente.

Pasadas las primeras veinticuatro horas, sólo el médico puede y debe en cada caso marcar la alimentación adecuada, teniendo en cuenta temperamento, edad, sexo y caso particular; y, como es lógico, sólo a él corresponde la responsabilidad de dirigir totalmente al enfermo.

De todas formas, pasadas esas primeras horas, el enfermo llevará una alimentación suave y sin ningún excitante (caldos grasos, jugos o extractos de carne), como asimismo sin exceso de azúcar.

Las sustancias ácidas (cerezas, tomates, ciruelas no claudias, etc.) deben usarse con parquedad, pues en algunos enfermos de tipo nervioso originan trastornos.

Cuando el enfermo, por agotamiento o gran laxitud, no tolere el alimento y la enfermedad se prolongue, será alimentado en forma fraccionada, comenzando por una o dos cucharadas de leche u horchata de almendras cada media hora, tanteando lentamente su capacidad de asimilación, para ir llegando a una taza cada hora. Dos o tres veces al día, caldos

de verduras adicionados de una cucharadita de aceite de oliva crudo (son útiles por sus condiciones diuréticas y mineralizantes); el zumo de naranja como antióxido y por su poder y riqueza vitamínica, tampoco debe faltar, administrado cada hora a cucharadas.

Cuando el enfermo va reaccionando, se intentará la dieta semisólida, en forma de frutos frescos al natural y maduros, tendiendo a reemplazar la leche por los farináceos (harina de trigo y avena) muy cocidos y a dosis tímidas. En enfermos robustos, las ensaladas crudas abundantes. Aunque se crea lo contrario, la cuestión de dosificar el alimento en las enfermedades febriles es de gran importancia. Por no tenerlo presente, muchas convalecencias se prolongan, y gran número de enfermos persisten en sus molestias.

Para la rápida restauración de fuerzas, es excelente el método gradual y progresivo; pero siempre bajo estas condiciones:

- 1) Continuar bebiendo con regularidad agua pura en ayunas y entre las comidas (cura de agua).
- 2) Abstenerse de carne, pescados y toda clase de excitante.
- 3) Evitar la sobrealimentación.
- 4) No abusar de la leche y lacticinios, sobre todo los quesos hechos o muy curados. En cambio, abundancia de vegetales crudos (ensaladas), ricos en sales minerales y refrescantes.
- 5) Que la base de la alimentación sean los cereales crudos (trigo en remojo veinticuatro o treinta y seis horas), las harinas (fundamentalmente el gofio) y la patata.

HIDROTERAPIA

La acción curativa y modificadora del agua sobre la piel es de una poderosísima eficacia, desde hace muchos años demostrada.

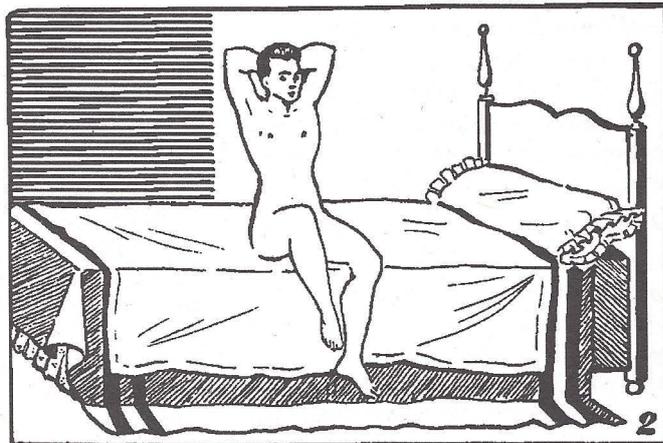
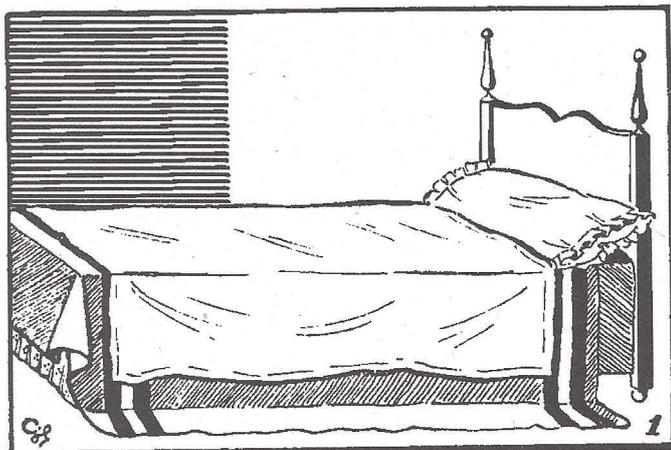
La piel es un emuntorio difuso, por sus glándulas y poros sudoríparos; es un segundo y enorme corazón, por la enorme red de sus capilares sanguíneos contráctiles, un polo nervioso periférico y difuso, por la extensión de sus terminaciones nerviosas. Por ello, la acción de las aplicaciones del agua sobre la piel obra por las eliminaciones antitóxicas y los estímulos y reacciones cardiopulmonares y nerviosas.

La hidroterapia en las enfermedades agudas febriles constituye por excelencia una medicación eliminadora, antitérmica, analgésica y estimulante.

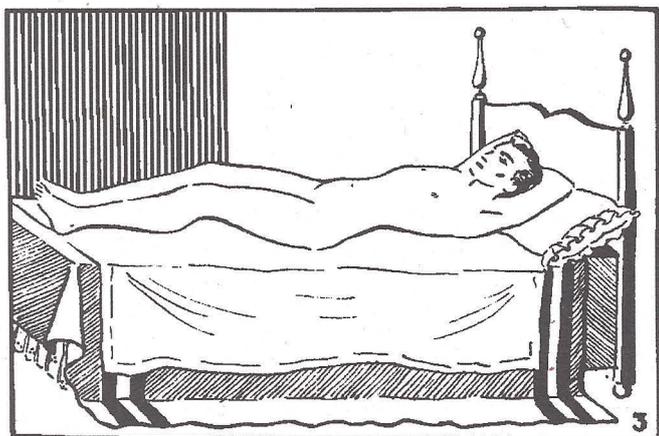
TEMAS TÉCNICOS

ENVOLTURA HÚMEDA GENERAL

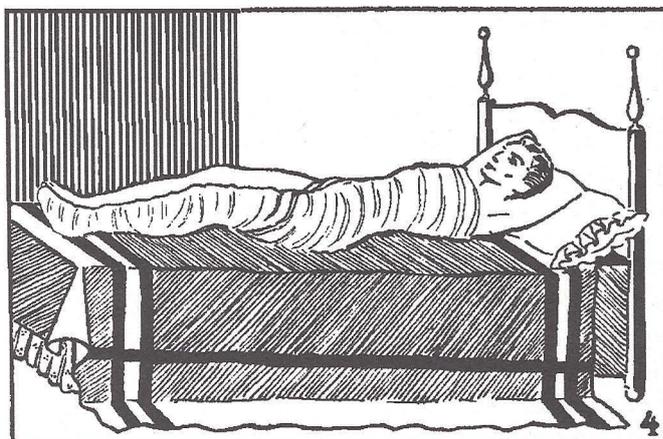
Por el Dr. S. PALAFOX (REVISTA BIONOMÍA, PRIMAVERA DE 1951)



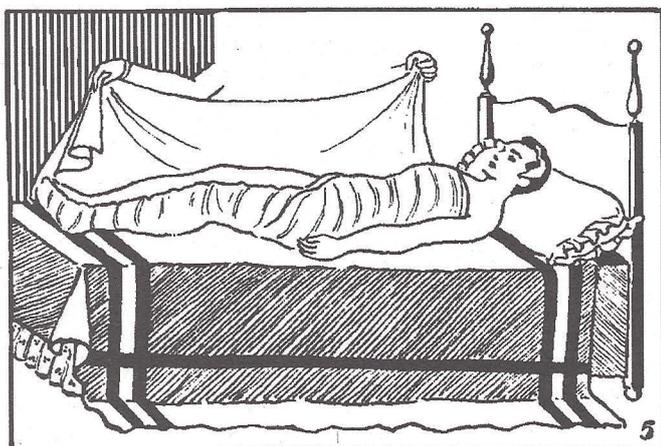
Siéntese el paciente sobre la sábana húmeda, fría, escurrida y extendida en la cama



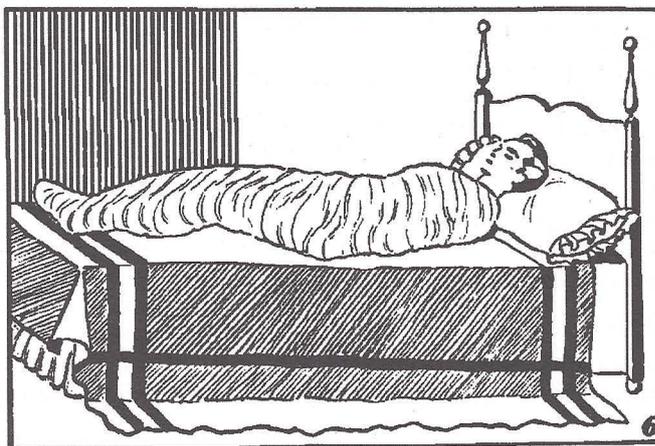
Rápidamente levanta las piernas y se le ayuda para que quede acostado sobre la sábana mojada, quedando fuera solamente cabeza, cuello y brazos



Sin perder tiempo se le cubre con la mitad de la sábana húmeda el tórax, el vientre y una pierna, amoldando bien la tela al cuerpo, al muslo, a la pierna y al pie



El enfermo baja los brazos a los lados del cuerpo, que contactan así con la sábana mojada que cubre el tronco



Sin detenerse se acaba de cubrir totalmente al enfermo con la otra media sábana, dejando fuera solamente la cabeza, y cuidando que la sábana se amolde lo más posible a la forma del cuerpo

Solamente, exclusivamente, con una hidroterapia apropiada y sensatamente manejada, podemos: *rebajar la fiebre, calmar la tos, la punta o dolor de costado, sosegar y conseguir el sueño tonificando el organismo*, todo ello a la vez. Por contra, evitamos la intoxicación de los múltiples y variados medicamentos usados contra cada síntoma particular al mismo tiempo que facilitamos la obra de purificación humoral que toda enfermedad representa.

Sólo nos ocuparemos de los procedimientos de una eficacia comprobada y de una aplicación fácil y corriente.

APLICACIONES CALIENTES

Al iniciarse las primeras molestias, se tomará un baño de vapor, manteniendo la sudación durante diez o doce minutos, seguido inmediatamente de una ducha o loción fría o templada (según el temperamento). Antes de comenzar a sudar es conveniente beber el zumo de dos limones en agua caliente y poco azucarada.

Generalmente basta un baño de vapor para hacer abortar una gripe que se iniciaba. Sobre todo en los sujetos de poca vitalidad, gran sensibilidad al frío y tardos en reaccionar, y en los cuales las aplicaciones frías producen inhibiciones y espasmos, molestos y aun peligrosos. En cambio, el calor prestado actúa en ellos como un excitante funcional de primer orden, que activa el metabolismo, pone en juego la actividad vital y conduce a la curación.

OTRAS APLICACIONES CALIENTES

Otra práctica, que en los primeros momentos puede ser también útil, y sobre todo de más fácil ejecución que el baño turco o de vapor, es la envoltura de tronco, húmeda, caliente y salada; deberá tenerse puesta una mediat hora, siempre bien abrigada. Al quitarla, se dará una loción o fricción húmeda, de agua sola o de agua de Colonia, dejando reposar al enfermo durante una hora. Si se iniciase un sudorespontáneo, dejarlo y respetarlo.

Una condición básica para usar estas aplicaciones calientes es que el enfermo *no tenga temperatura alta* (como máximo, 37,5°), pues si no la reacción pudiera ser violenta, molesta y, en algunos casos, peligrosa.

APLICACIONES FRÍAS

La más comúnmente aplicada, y en muchos casos de efectos casi teatrales

en la mejoría de los enfermos, es la **envoltura de tronco**. Además de su fácil manejo para con cualquier enfermo (niño o adulto) se puede emplear en cualquier sitio o medio social (ciudad o campo), sin precisar aparatos ni medios costosos.

Desde el primer momento se aplicará la envoltura de tronco húmeda, fría y salada, bien abrigada, de hora y media a dos de duración. Si la fiebre fuera elevada, se puede repetir o renovar, sin inconveniente, una o dos veces más y por la misma duración de tiempo que la primera. Existen casos serios en que es necesario renovarlas cada dos e incluso cada hora, durante uno o dos días.

Generalmente, bastan dos o tres aplicaciones en las veinticuatro horas para que cambie totalmente el cuadro de la enfermedad, iniciándose una placentera sensación de bienestar, que contrasta con todo lo anterior (quebrantamiento, dolores, jaquecas).

Durante esta aplicación se puede (y en algunos casos se debe) beber agua sola o con limón a la temperatura de la habitación.

En los casos que el enfermo no reaccione bien, que tire dentro de su envoltura o después de quitársela, o que el cuadro general no cambie, se debe suspender el empleo de las envolturas frías, sustituyéndolas y alternando con alguna práctica caliente, para restablecer el equilibrio orgánico (envolturas calientes o semibaños); en este caso, siempre bajo la dirección exclusiva del médico.

TÉCNICA DE APLICACIÓN DE LA ENVOLTURA DE TRONCO

Se toma un trozo de sábana o mantel usado y doblado en cuatro a ocho dobleces. Se le coloca sobre una manta o tela de lana gruesa, que desborde o sobrepase la tela el ancho de tres a cuatro dedos por todas partes. Después de haber comprobado en seco que con el dispositivo así preparado se puede envolver sin exceso ni insuficiencia todo el tronco del enfermo, desde los sobacos hasta las caderas, se empaqueta y moja en agua fría y salada (dos cucharadas soperas de sal para una palangana corriente) a 15° ó 18°, o si no se dispone de termómetro de baño, dejar el agua una media hora en la habitación. Después se escurre más o menos; a mayor temperatura del enfermo, menos

escurrida; pero, de todas formas, que no chorree. Se extiende, ya humedecida, sobre la manta que va a servir de cobertura o abrigo, centrándola de forma que quede en el centro de la manta. El enfermo se sienta en la cama y se levanta la camiseta o pijama por encima de la cabeza. En este momento se coloca, atravesada, la tela mojada y su cobertura, acostándose el enfermo con los brazos levantados, sobre la tela extendida. Cada extremo de la envoltura húmeda es rápidamente ceñido sobre el pecho, sin que haga arrugas y cruzándolo: lo mismo se hace con la manta o cobertura, sujetando todo ello con tres o cuatro imperdibles, colocados a lo largo para evitar que se aflojen. La primera impresión es desagradable; pero inmediatamente pasa y todo se tranquiliza. Después se baja la camiseta o el pijama, y no falta sino dejar reposar al enfermo.

Cada vez que se renueva una envoltura se cambiará la tela mojada, que se renueva y ha de ser *lavada y oreada* para que pueda volver a emplearse.

En los casos de fiebre alta que no remite, de agitación con eretismo cardíaco o nervioso, de insomnio continuo, se deberá usar el baño de tronco o el general frío, de corta duración.

Tratándolo desde el primer momento, la duración del proceso no pasa de tres o cuatro días, pudiendo el cuarto o quinto reanudar la vida habitual con la completa seguridad de que la restauración de fuerzas será total y armónica. Además, desde las cuarenta y ocho horas, el cuadro aparatoso e incluso alarmante de algunos enfermos, desaparece, con la ventaja de la corta interrupción de las actividades habituales.

Al mismo tiempo que todas estas prácticas, en todas las formas febriles es indispensable airear y ventilar constantemente la habitación del enfermo. Mudar, o por lo menos airear, las ropas de la cama una vez al día. La más exagerada limpieza de boca, ojos y oídos, lavándolos por lo menos una vez al día con una infusión de manzanilla.