

126.- ALLEN, Mary Wood: *Lo que debe saber toda joven*. Barcelona, Casa Editorial Publicaciones de la Escuela Moderna, s/f., 1? pp.

LO QUE DEBE SABER TODA JOVEN

POR

Mme. MARY WOOD ALLEN

Doctora en Medicina



BARCELONA
CASA EDITORIAL MAUCCI

Gran Medalla de oro en las Exposiciones de Viena de 1903,
Madrid 1907, Budapest 1907 y Gran Premio en la de
Buenos Aires de 1910
MALLORCA, 166

Este libro comenzó a editarse fragmentado en artículos dentro del *Boletín de la Escuela Moderna* de los años 1908 y 1909. Su publicación se interrumpió con la suspensión de la actividad de la citada publicación periódica.

Indicamos los ocho capítulos que en las fechas citadas salieron a la luz, y hacemos mención al *Boletín* en que fueron recogidos:

Cap. I: El alimento.¹

Cap. II: El sueño.²

Cap. III: La respiración.³

Cap. IV: Obstáculos a la respiración.⁴

Cap. V: Vestidos muy estrechos. Los males que ocasionan.⁵

Cap. VI: El ejercicio.⁶

Cap. VII: El baño.⁷

Cap. VIII: Poder creador.⁸

Estos capítulos fueron traducidos por Anselmo Lorenzo. La traducción de los restantes que integran la totalidad del texto es obra de Cristóbal Litrán.

Los anuncios que dan a conocer la pertenencia de este título al catálogo aparecen por vez primera en un folleto de 1918⁹ y, posteriormente, en un volumen de 1919¹⁰. Su edición corresponde al año 1918. La propaganda editorial lo promocionaba en estos términos:

LO QUE DEBE SABER TODA JOVEN

Traducción de A. Lorenzo y C. Litrán.

Libro destinado a destruir prejuicios y corregir defectos de la educación convencional y anodina que reciben la generalidad de nuestras jóvenes y que tan tremendos daños causan en su salud no pocas veces. Precio: 1,50 ptas.¹¹

El ejemplar que manejamos fue editado por Maucci¹² y no indica fecha de publicación. Tiene una extensión de 126 páginas, cuenta con tres ilustraciones -1 en la cubierta y dos en el interior- y 2 notas marginales.

Esta escrito en un lenguaje claro, sencillo y directo. El lector queda incorporado en segunda persona al texto, en calidad de receptor de las recomendaciones expuestas. Los destinatarios son niños y jóvenes.

El contenido se estructura en dos bloques: primera y segunda parte.

Primera parte:

I.- El alimento.

¹ *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año I, núm. 8, 1 de diciembre de 1908, pp. 171 y 172.

² *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año II, núm. 9, 1 de enero de 1909, pp. 4 y 5.

³ *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año II, núm. 2, 1 de febrero de 1909, pp. 29-31.

⁴ *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año I, núm. 11, 1 de marzo de 1909, pp. 51-52.

⁵ *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año I, núm. 12, 1 de abril de 1909, pp. 75-77.

⁶ *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año VII, núm. 60, 1 de mayo de 1909, pp. 3-4.

⁷ *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año VII, núm. 61, 1 de junio de 1909, pp. 19-21.

⁸ *Boletín de la Escuela Moderna (2ª Época)*. Barcelona, año VII, núm. 62, 1 de julio de 1909, pp. 43-44.

⁹ CHARBONNEL, Víctor: *Dios, el Hombre y el Mono*. Barcelona, Casa Editorial Publicaciones de la Escuela Moderna, 1918, extracto de catálogo anexo.

¹⁰ FLAMMARION, C.: *Biblioteca Popular Los Grandes Pensadores: Fisiología de los seres*. Barcelona. Barcelona, Casa Editorial Publicaciones de la Escuela Moderna, 1919, contraportada.

¹¹ *Ibidem*.

¹² WOOD ALLEN, Mary: *Lo que debe saber toda joven*. Barcelona, Casa Editorial Maucci, s/f., 126 pp.

- II.- El sueño.
- III.- La respiración.
- IV.- Obstáculos a la respiración.
- V.- Vestidos muy estrechos.- Los males que ocasionan.
- VI.- El ejercicio.
- VII.- El baño.

Segunda parte:

- VIII.- Poder creador.
- IX.- La pubertad.
- X.- Insuficiencias enojosas de la vida civilizada sobre la menstruación.
- XI.- Algunas causas de la menstruación dolorosa.
- XII.- Enfermedades de las mujeres.
- XIII.- Cuidados que adoptar durante la menstruación.
- XIV.- El vicio solitario.
- XV.- Ejercicios de gimnasia médica.
- XVI.- El amor.
- XVII.- El matrimonio y sus responsabilidades.

La doctora Wood Allen fija, como principios que deben guiar la alimentación, la diversidad y la regularidad; expone las propiedades irritantes de determinadas bebidas como el té, el café o el alcohol; da algunas pautas para servir y estar en la mesa, e insta el autocontrol en relación a estos apetitos en los términos siguientes:

El comer ha de ser gobernado por el juicio y no por el placer de los sentidos. (...) admitiréis que hay formas de sociabilidad más elevadas que los placeres de la mesa, porque seréis capaces de apreciar goces superiores.¹³

Sienta la necesidad de habituarse a dormir lo suficiente, y se refiere al sueño como un poderoso tónico corporal porque

refresca el color; borra las arrugas, activa el cerebro, fortifica los músculos y pone claridad en los ojos y rosas en las mejillas.¹⁴

Nuevas recomendaciones proporcionan útiles indicaciones acerca de la importancia del baño regular y del ejercicio físico relacionado con el trabajo doméstico:

El mejor ejercicio es el que conserva el ánimo en un estado agradable. Los trabajos caseros suministran buena suma de ejercicio; si se ejercitan con placer y son saludables (...) Limpiando la mesa, decía, se hace el mejor ejercicio para los brazos y el pecho, al mismo tiempo que se conserva un mueble útil en estado brillante y agradable; frotando el suelo (...) barrido (...) la sacudida del polvo(...) la manera de hacer las camas (...).¹⁵

La autora critica duramente las moda en los vestidos que, obedeciendo únicamente a un criterio estético, pueden producir daños corporales:

El “hígado del corsé” es bien conocido en las salas de disección (...) los talles finos no se obtienen sino a costa del desplazamiento de los órganos interiores (...) Por la forma de los vestidos también se desplaza el estómago (...) no es extraño que las

¹³ *Ibidem*, pp. 6-9.

¹⁴ *Ibidem*, pp. 12-18.

¹⁵ *Ibidem*, pp. 43-44.

mujeres padezcan dolores del espinazo y de la cabeza, que su vista se debilite y que no puedan andar ni estar en pie.¹⁶

Varios de los capítulos están dedicados a la pubertad y la menstruación. En ellos encontramos información de utilidad:

He leído que una mujer no debe bañarse ni mudarse de ropa durante la menstruación. No puedo concebir como ropa sucia puede ser mejor para la salud que ropa limpia. Recomiendo, por el contrario, que se cambien con frecuencia los paños higiénicos a fin de evitar su contacto irritante cuando están manchados. Un baño durante la menstruación podría no convenir a todas las mujeres, el tocado íntimo debe hacerse regularmente con agua tibia y jabón. El resto del cuerpo puede ser lavado con un paño húmedo, después frotado vigorosamente con un trapo seco.¹⁷

Hay también, fuera del ámbito de la medicina, otras consideraciones que tienen únicamente una sanción moral. El sesgo moral se ensaña, especialmente, en la valoración de la masturbación, o “vicio solitario”, como aquí se le denomina. Veamos una referencia de las numerosas que hay al respecto:

Muchas jóvenes, víctimas de esta desastrosa costumbre, no tienen conciencia de sus peligros (...) Otras se imaginan obrar menos mal excitándose solamente por el pensamiento, y no se dan cuenta de que son tan culpables como las que se sirven de sus manos o de modos mecánicos.

Este vicio destruye la inteligencia y la memoria, cubre el rostro de pústulas, apaga la mirada, quita las fuerzas y hasta puede conducir a la locura. Es muy difícil desprenderse de él, y no solamente puede durar años, sí que también hacerse hereditario.¹⁸

Las concepciones morales se presentan aquí diluidas en consideraciones terapéuticas, y la salud corporal, haciendo una forzada pirueta argumentativa, aspira a derivar en salud institucional. Veamos aquí una ilustración de lo dicho en relación al matrimonio:

La emoción sexual no es permitida más que en el matrimonio y la joven que se respete comprenderá que ninguna familiaridad personal es excusable. Pero ella acaso no sabe que hay sensaciones que pueden ser provocadas con el solo auxilio de la imaginación y que son tan perjudiciales moral y físicamente como ciertos actos en apariencia más groseros. En su ignorancia se permitirá representaciones impuras que le hacen tanto daño como los malos hábitos.¹⁹

Finalmente, hallamos en la base del discurso Alleniano una atribución diferencial de funciones en razón del sexo:

Comprenderéis la significación de esas diferencias cuando estudiéis lo concerniente a las funciones de cada sexo; porque, aunque haya un mismo plan general de vida individual para ambos sexos, hay para cada uno funciones especiales que determinan el curso de la vida.

¹⁶ *Ibidem*, pp. 35-37.

¹⁷ *Ibidem*, p. 92.

¹⁸ *Ibidem*, p. 96.

¹⁹ *Ibidem*, p. 99.

Los anchos hombros del hombre le inclinan al trabajo para el sostén de la familia; las anchas caderas de la mujer son necesarias para la perpetuidad de la especie.²⁰

²⁰ *Ibíd.*, p. 56.