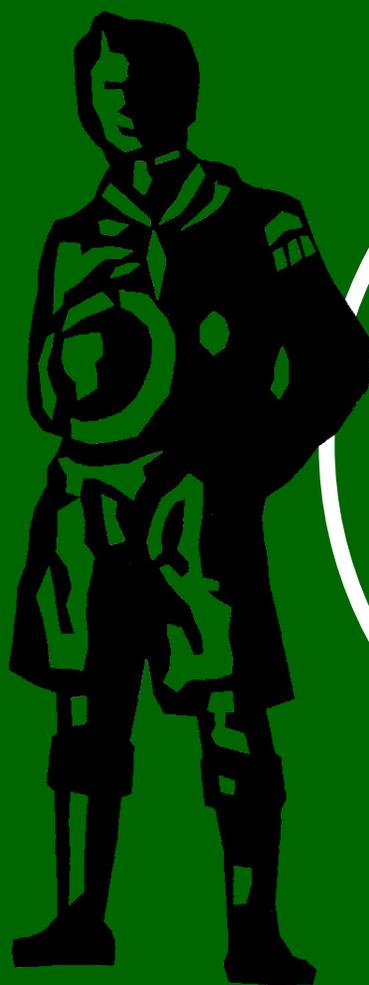


Capítulo VI: Resistencia de los Scouts

Fogata N° 19:

Prevención de Enfermedades



Naden Powell y Gilwell



Hace algunos años, cuando yo estaba en Cachemira, en el norte de la India, unos nativos me trajeron a un joven. Me dijeron que se había caído desde un dique muy alto. Sufría mucho y sus amigos y parientes lo daban ya por muerto.

Al examinarlo encontré que no tenía ningún hueso roto, sino sólo dislocado el hombro derecho. Les dije que lo colocaran de espaldas sobre el piso y me quité el zapato derecho. Me senté al lado del paciente, mirando hacia su cabeza, con mi pierna derecha pegada a su costado derecho de manera que mi talón le quedara en el sobaco del hombro dislocado.

Hice que uno de sus amigos se sentara del otro lado para que lo sujetara, y asiéndole la muñeca con mis dos manos tiré fuertemente de su brazo usando mi pie como palanca hasta que, de repente, se escuchó el ruido peculiar del hombro que volvió a su lugar. Entonces se desmayó.

Su madre se puso a dar alaridos diciendo que buena la había hecho, que ya lo había matado. Pero yo hice una mueca, me puse mi zapato y le dije que ahora lo iba a resucitar, lo que procedí a hacer rociando un poco de agua sobre su rostro. Poco a poco fue recobrando el sentido y se encontró con que estaba prácticamente bien.

Con aquello, los nativos pensaron que yo era un gran doctor y enviaron a todo el país en busca de enfermos para que me los trajeran y los curara y por dos días me las ví negras. Me trajeron toda clase de enfermos y yo no tenía sino muy contadas medicinas, pero hice lo mejor que pude y realmente creo que muchas de aquellas pobres criaturas se sintieron mejor con sólo pensar que yo les había hecho bien.

Pero muchas de ellas estaban enfermas por sucias y por dejar que sus heridas se les infectaran. Otras estaban enfermas por no hacer que sus intestinos funcionaran adecuadamente, o por beber agua sucia y cosas por el estilo.

Todo esto se lo expliqué a los jefes de las villas y creo haber logrado algo en favor de su salud futura.

De cualquier manera me quedaron muy agradecidos y me prestaron gran ayuda proporcionándome alimentos y magnífica caza de osos.

Si no hubiera sabido algo de medicina, no les habría servido de nada a aquellas pobres gentes.

Al hablar de medicina, deseo preveniros contra el uso excesivo de las medicinas de patente y de las drogas. Si estáis enfermos recurrid a un doctor titulado, que sepa qué es lo que tenéis, en vez de recurrir a medicinas cuyos anuncios dicen que curan lo que vosotros *pensáis* que tenéis.

Los gérmenes y cómo combatirlos

Las enfermedades se transmiten por medio de los "gérmenes" que son seres pequeñísimos llamados también "microbios" que flotan en el aire y están contenidos en el agua. Por tanto, es fácil aspirarlos por la boca llevarlos al estómago en la bebida o en la comida, produciendo así las enfermedades. Pero si vuestra sangre es realmente buena, generalmente no producen efecto y no causan daño. Por el contrario, si vuestra sangre es mala, os pueden enfermar.

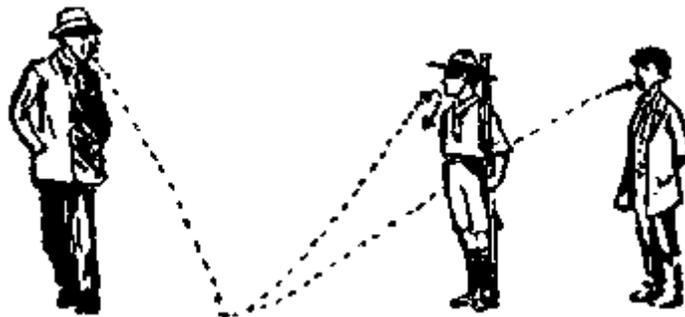
Por tanto, es importante abolir los gérmenes si es posible. A éstos les agrada vivir en lugares oscuros, húmedos y sucios. Y provienen de los malos drenajes, de los basureros y lugares donde se pudren los desperdicios, etc.

Así pues, conservad limpios, secos y aireados vuestro cuarto, el campamento y vuestros vestidos; que el sol penetre por todas partes y brille sobre ellos y alejaos de los lugares malolientes.

Antes de vuestras comidas lavaos siempre las manos y limpiaos las uñas, pues éstas son muy aptas para alojar microbios provenientes de las cosas que habéis estado manejando durante el día.

"No escupáis"

Con frecuencia veréis carteles en los lugares públicos prohibiendo escupir; la razón de esto es que de muchos enfermos de los pulmones y de sus esputos se desprenden los microbios de su enfermedad. Quizá tengáis alguna enfermedad que ignoráis y si escupís podéis comunicar esa enfermedad a alguna persona sana, por tanto, hacedlo por ella.



*La tuberculosis se transmite en varias formas. He aquí una de ellas:
un hombre enfermo escupe el esputo se seca y los gérmenes van al aire.
Un muchacho que respira por la boca puede llevarlos hasta su pulmón.
En cambio un Scout que respira por la nariz tiene menos probabilidades de que tal cosa suceda.*

Una gran cantidad de personas tienen esa enfermedad que se llama tuberculosis, y que es tan contagiosa; pero no hay que tenerle miedo cuando se respire por la nariz y se conserva la sangre en buen orden. Si se la llega a contraer, la mejor manera de curarse es durmiendo al aire libre y descansando ampliamente. Siempre es conveniente al salir de un teatro lleno, o iglesia, o salón, toser y sonarse para limpiar la garganta y la nariz de los microbios que hayan podido respirarse entre la multitud.

Dormir al aire libre

Un Scout tendrá que dormir mucho al aire libre; por tanto cuando está en casa duerme con las ventanas tan abiertas como sea posible. Si está acostumbrado a dormir en una atmósfera caliente, podrá resfriarse cuando vaya de campamento y nada será más ridículo y lo hará parecerse más a un Pie Tierno que esto. Una vez que se ha acostumbrado a tener su ventana abierta, no contraerá resfriados.

Muchas personas pálidas y enfermizas lo son porque viven en cuartos cuyas ventanas rara vez se abren y el aire que respirar está lleno de gérmenes y gases malsanos. Abrid vuestras ventanas todos los días para que salga el aire viciado.

Alimentos

Muchas enfermedades provienen de comer demasiado, o comer alimentos indebidos.

Un Scout debe saber cómo conservarse ágil y activo. Una vez que ha conseguido tener los músculos necesarios, puede conservarse capaz, sin otros ejercicios especiales de los músculos, siempre y cuando se alimente adecuadamente. En el sitio de Mafeking, cuando se nos puso a pequeñas raciones, aquellos de la guarnición que estaban acostumbrados a comer poco no sufrieron tanto como otros que habían estado acostumbrados a satisfacerse totalmente en tiempo de paz y que en los días del sitio se pusieron débiles e irritables. Allí nuestro alimento durante los últimos días se limitó a una rebanada de avena machacada, del tamaño de un bollo pequeño, como único pan y alrededor de medio kilo de carne y dos litros de "sowers", una especie de engrudo que se habla agriado.

Los alimentos más baratos son: chícharos (conocidos como arvejas o guisantes en otros países) secos, harina, avena, patatas, arroz, macarrones, harina de maíz y queso. Otros alimentos buenos son: frutas, verduras, pescado, huevos, nueces y leche, con los que se puede vivir perfectamente sin carne o casi sin ella.

Si comáis con gran cantidad de aire puro, el alimento os conservará sanos.

Si por el contrario, estáis encerrados todo el día, el alimento en demasía os hará gordos y soñolientos. En cualquier caso siempre os será mejor comer con

moderación. Sin embargo, los muchachos en el crecimiento no deberán quedarse con hambre, pero al mismo tiempo no hacer lo que aquel pequeño marranito que en una fiesta de su escuela cuando le preguntaron "si podía comer algo más" contestó: "si, podría comer más, pero no tengo lugar donde acomodarlo".

Una de las grandes debilidades actuales es la gran cantidad de medicinas que se propinan las gentes sin necesidad.

La mejor medicina es el aire puro, el ejercicio, un gran vaso de agua por la mañana temprano si se está estreñido y un litro de agua caliente al acostarse.

Los vestidos

Los vestidos de un Scout deberán ser de lana en cuanto sea posible, porque ésta se seca rápidamente. Las ropas de algodón, en contacto con la piel, no sirven, a menos que se cambien tan pronto como se mojan, pues de otra manera ocasionar resfriados. Una de las cosas que debe cuidar mucho un Scout para conservar su resistencia y poder hacer largas caminatas, son sus zapatos o botas. A mí me gustan más los zapatos que las botas, porque permiten a los pies airearse mejor. Un Scout a quien le duelen los pies después de mucho caminar, no sirve para nada.



He aquí un zapato amarrado en la forma Scout. Una de las puntas de la cinta se anuda debajo del último ojete de abajo, de donde se pasa por afuera al de enfrente de éste, por dentro, se lleva al último de arriba del lado opuesto, de donde se comienza a amarrar hacia abajo. La parte oscura de la cinta es la que no es visible.

Por eso es necesario cuidar de tener zapatos amplios, buenos, que le queden a uno bien y que sean bastante fuertes, lo más parecidos posible a la forma natural del pie, con la parte interior recta. Conservad vuestras botas suaves por medio de grasa, sebo de borrego, adobo impermeable, sebo o grasa para silla de montar o aceite de ricino.

Si se deja que los pies se mojen con el sudor o con la humedad exterior, la piel se suaviza y muy pronto se ampolla con cualquier ligera presión de la bota y quedan en carne viva.

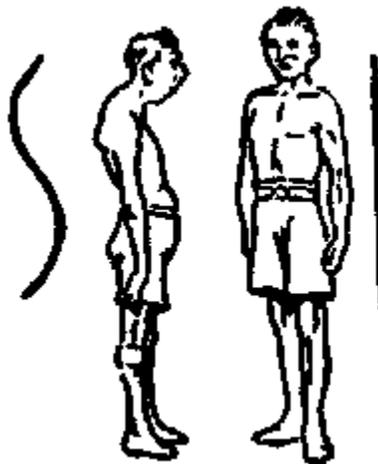
Por tanto hay que conservar los pies lo más secos posible y para hacerlo hay que usar buenos calcetines de lana. Si un hombre usa calcetines delgados de algodón o seda, enseguida puede decirse que no es andarín. A una persona que por primera vez va a una larga excursión a pie se le llama "Pie Tierno" porque, generalmente, le duelen los pies, hasta que, por la experiencia, aprende a conservarlos en buen estado.

Si vuestros pies siempre transpiran mucho, es de utilidad espolvorearlos con un poco de bórax, almidón y óxido de zinc mezclados en partes iguales. Este polvo deberá ser untado bien entre los dedos, para evitar el que ahí se formen callos. Los pies pueden endurecerse hasta cierto punto sumergiéndolos en alumbre y agua, o en agua con sal. Lavaos los pies todos los días.

FORMACIONES

Movimiento de tropa

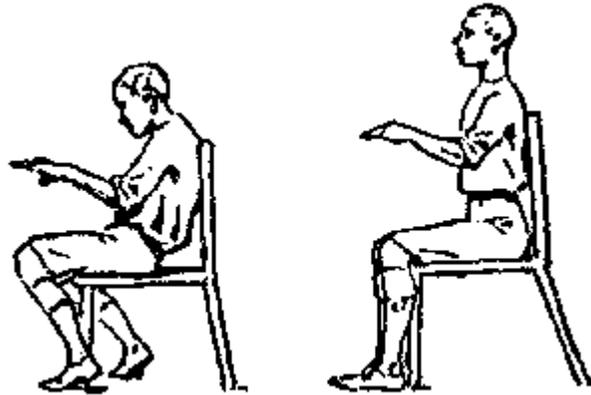
Los Scouts deberán saber moverse rápidamente de un punto a otro, por patrullas o Tropas, en buen orden. Los ejercicios de movimientos rápidos y ordenados bien practicados, capacitan y hacen a los muchachos elegantes y ágiles; dan fuerza a los músculos que sostienen el cuerpo y conservando éste derecho, el corazón y los pulmones tienen campo suficiente para trabajar y los órganos interiores se conservan en posición adecuada para la digestión conveniente de los alimentos.



La S significa serpiente. La I significa "IO". Cuando estéis de pie, preguntaos: ¿soy serpiente, o soy Yo?

La posición encorvada del cuerpo, por otra parte, comprime todos los demás órganos y evita que desempeñen sus funciones correctamente. Por lo que un hombre que siempre está en esa posición, generalmente, es débil y con frecuencia enfermo. Los muchachos, durante el crecimiento, son inclinados a encorvarse y por tanto deberán

hacer cuanto puedan para salir de ese hábito, haciendo muchos ejercicios físicos y marchas.



Cuando estéis sentados hacedlo derechos y no os dejéis que vuestro cuerpo tome la forma de una "S".

Cuando estéis de pie, procurad estar bien derechos y lo mismo cuando estéis sentados, pegaos totalmente al respaldo de la silla. La diligencia corporal, cuando se está en movimiento, o parado, o sentado, significa diligencia de la inteligencia y es algo que vale la pena, pues más de un patrón escogerá para empleado a un muchacho de apariencia diligente y no a uno encorvado. Cuando tengáis que inclinaros sobre una mesa para escribir, o hacia el suelo para amarraros un zapato, no encorvéis vuestra espalda, sino más bien, plegad vuestra cintura, que eso os ayudará a dar vigor a vuestro cuerpo.

A la voz de "Alerta", o "Atención", el Scout se pone de pie en posición de firmes, mirando hacia el frente, con los dos pies juntos y las manos, con los dedos extendidos, colgando de manera natural a los lados.

A la voz de "Descanso" o "En descanso", mueve el pie izquierdo unos quince centímetros hacia la izquierda y junta las manos por la espalda. Entonces se le permite que vuelva la cabeza.

A la voz de "Sentarse" se pone en cuclillas en la forma que más le acomode. La voz de "Sentarse" debe darse siempre que no se desee que los muchachos estén en posición de "Alerta" y que el piso esté seco.

"Paso veloz" quiere decir que los muchachos deben caminar a paso vivo, saliendo con el pie izquierdo y moviendo los brazos libremente, pues esto proporciona buen ejercicio al cuerpo, los músculos y los órganos interiores

"Doblar" quiere decir que los muchachos deberán caminar a trote corto, con paso cómodo, moviendo los brazos libremente y no pegados a los costados.

"Paso Scout" significa que los muchachos caminarán corriendo por cincuenta pasos y luego a trote corto por otros cincuenta y así, sucesivamente, alternando, hasta que se les ordene cambio de paso, o "Alto".

"Flanco derecho" quiere decir volver hacia la derecha.

"Sigan al Guía", "Guía flanco derecho", quiere decir que el Guía dará flanco derecho y los Scouts irán hasta el lugar donde él giró y allí también ellos han de hacerlo.

"Línea de frente" (cuando siguen al Guía) quiere decir que los Scouts que van detrás del Guía, correrán a formarse en línea con él' colocándose a su izquierda.

Formaciones de tropa

En línea significa que se coloquen los unos al lado de los otros. Los Scouts de cada patrulla se forman en línea, con el Guía a la derecha y el Subguía a la izquierda y los demás en orden de derecha a izquierda y el Jefe de Tropa al frente y al centro.



No os encorvéis hacia el piso, como si estuvierais avergonzados. Enderezados y lanzad una sonrisa Scout.



En descanso

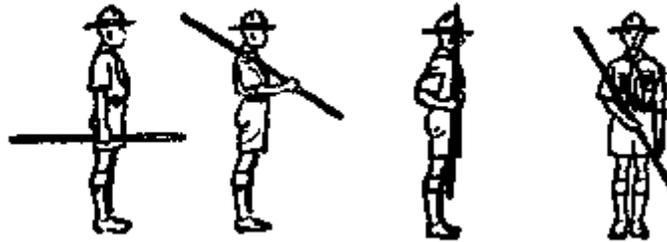
Alerta



Bordón al hombro
(en formación cerrada y funerales)



Sentado en descanso Descansando en el bordón
(en funerales)



Diversas maneras de portar el bordón Scout.

Columna abierta (unas patrullas detrás de las otras). Ordenad: "Patrulla, media vuelta a derecha (para formar una línea). Ordenad después: "Alto" (cuando estén exactamente unos detrás de otros y a la distancia conveniente, que les permita dar media vuelta a la derecha o a la izquierda).



En marcha Firmes Sin bordón

Columna cerrada. Las patrullas de atrás se mueven hasta quedar en línea con las de enfrente, para ocupar menos lugar cuando desfilan, o cuando alguien les va a dirigir la palabra.

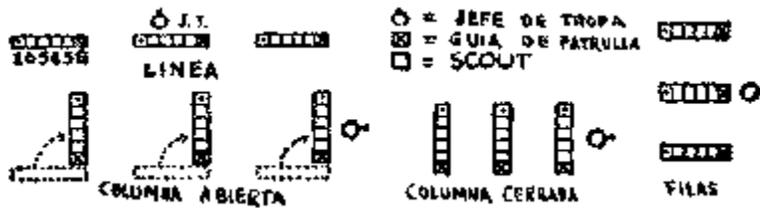
Se puede formar en línea de "Columna abierta", hacia la derecha o hacia la izquierda, dando las patrullas media vuelta de ese lado, o al frente, parándose la patrulla que va guiando, la segunda patrulla inclinándose y moviéndose hacia la derecha, la tercera moviéndose hacia la izquierda y siguiendo en esa forma las patrullas posteriores, las pares a la derecha y las nones a la izquierda de la patrulla que guía. Las patrullas al

moverse, siempre lo hacen al trote. La línea se puede formar detrás partiendo de "columna abierta", ordenando a todos media vuelta (ésta deberá darse siempre a la derecha) y procediendo en seguida como anteriormente, para formar la línea.

Formación con señales de brazos

Con una Tropa lista, esta clase de formaciones pueden llevarse a cabo fácilmente sin tener que dar voces de mando; todo lo que se necesita es que el Jefe de Tropa haga una señal e, inmediatamente, todos los Scouts trotan a ocupar sus puestos en su patrulla, todos de frente al Jefe de Tropa.

Por ejemplo, para "Línea" extenderá sus brazos hacia los lados a la altura de los hombros; para "Columna abierta" los extenderá hacia los lados, pero doblándolos a la altura del codo hacia arriba; para "Columna cerrada", en vez de extender los brazos hacia los lados, como para "Columna abierta", lo hará hacia el frente. "En herradura" es la que ordinariamente se usa para la Tropa. La señal para esta formación es mover los brazos describiendo un semicírculo frente al cuerpo.



Para los juegos entre patrullas se usan "Filas". Esto quiere decir que las patrullas se forman en fila india, detrás de su Guía y llevando al Subguía a la zaga, de frente al Jefe de Tropa y en el orden acostumbrado de derecha a izquierda. La señal es: los brazos extendidos hacia delante a la altura de los hombros.

Los movimientos por señales se ejecutan siempre corriendo y en perfecto silencio.



WWW.TRAVESIASCOUT.COM