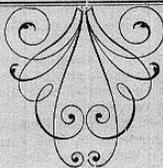
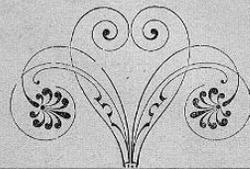


Dedicatoria:

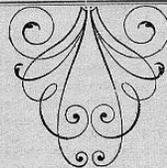
Al Sr. Dr. don Antonio Peña Chavarría, Director del Hospital San Juan de Dios, con profundo respeto y admiración, dedica esta Revista su primera



DOCTOR ANTONIO PEÑA CHAVARRÍA



página, con ocasión de celebrarse el 9 de los corrientes el "Día del Niño", a quien este Distinguido Galeno ha dedicado siempre lo mejor de su cariño y su ciencia.



Editorial

Joven: Has pensado en lo que sufren tus hermanos? Si has reflexionado en el dolor ajeno, no podrás jamás mostrarte indiferente a los dictados de tu corazón. Obedécele, lucha con todas tus fuerzas, para que ayudes a librar el combate contra las inclemencias del tiempo. Tú puedes lograr mucho. No desmayes ante la dura faena. Sirve en tu hogar y en el ajeno; dando tu consejo a tiempo, puedes con ellos lograr una victoria. Una palabrita dulce, puede ser consuelo para un desvalido. ¿En qué forma lo podrás hacer mejor? Sin duda lograrás tu cometido, siendo ENFERMERA.

Ser enfermera, es tener un alma noble, sencilla y humilde; es abrirse paso entre la Ciencia y el Arte, porque de ellos se sirve

en todo momento. En caso de Emergencia podrá enfrentarse escudada por la ciencia y cuando a través de las penalidades se ha logrado la convalecencia del paciente, mediante el arte, logrará distraer la monotonía del lecho.

Cuánta dulzura encierra en sus actuaciones, qué continuo derrroche de bondad esparce por doquier. Mujeres de blanco, Legionarias incansables que os habéis consagrado al bien, a sufrir al lado de la doliente Humanidad. No desmayes, sigue siempre adelante, siempre a la vanguardia de tu prójimo y recibe el fruto de tus desvelos en la mustia sonrisa de tu enfermo y en la mirada de amor que Jesús complacido os dirigirá desde el Cielo.

Por sobre todas las cosas, sed buenos. La bondad es lo que más se asemeja a Dios y lo que hace mayor bien a los hombres.—Lacordaire.

Cuando Dios creó el corazón del hombre, en el fondo puso la bondad.—Bossuet

Figuras de Enfermería



FLORENCE NIGHTINGALE

La Historia contemporánea, guarda un hermoso capítulo para la Legión Blanca. El mundo de las Enfermeras también tiene sus tradiciones. El nombre de Florence Nightingale, es como el tañido de una campana que llega hasta nosotras a través del tiempo. Somos legítimas herederas de su obra echa a base de voluntad y sacrificio.

Impulsada por una firme vocación, abandonó su familia, el amor y las comodidades del hogar para entregarse de lleno al servicio del dolor. Entre la vida y la muerte, eligió a la muerte: entre la alegría y el dolor se consagró al dolor; entre el amor

y la soledad, se quedó con la soledad... se quedó con la soledad, para ser LA HERMANA LAICA DE LA CARIDAD.

En el año de 1820, (el 12 de mayo), nació en Florencia, Italia, hija de un matrimonio Inglés, la que más tarde iba a ser "El Ángel de Crimea". Creció en medio de flores, mimos y dulzura. Amaba los pájaros y los niños. Desde pequeña, mostró un gran amor por los que sufrían el dolor. De inteligencia privilegiada, a los 17 años dominaba perfectamente varios idiomas. No era una mujer bella, pero tenía un encanto y distinción que subyugaban al hablar. Cuando anunció a sus padres que quería ser enfermera, ellos se ne-

garon rotundamente a dar su consentimiento. Tenía entonces 25 años.

Pero no fué sino ocho años después que empezó la gran obra que la eternizará en la Historia. En ese entonces, la Enfermera era conceptuada como algo bajo y sucio.

Florencia a escondidas de sus padres, empezó a estudiar. En 1847 en una cura de su madre en Carsbad (famosa por sus aguas termales) nuestra heroína se internó por espacio de tres meses en un Hospital de Kaiserweh en donde comprendió su vocación y alentada por esto emprendió un viaje por Europa, visitando los distintos Hospitales y Asilos, emprendiendo la reorganización de ellos.

Cuando regresó a su Patria, fundó en el propio corazón de Londres la primera "Enfermería", dotándola de todos los equipos y conocimientos de Higiene modernos que se conocían en esa época. El escándalo fué grande, pero ella siguió impassible. En 1845 estalló la guerra de Crimea. Ante el espectáculo de enfermedades infecto-contagiosas que iban diezmando los ejércitos, Miss Nightingale, no pudo permanecer inactiva y ofreció sus servicios de Enfermera al Ministro de la Guerra, Sir Herbert. El 24 de octubre, se embarcó para Constantinopla acompañada de 40 de sus alumnas.

Todo lo que se hubiera dicho de la guerra, era pálido ante la terrible realidad. En el Hospital no había nada, el aire era irrespirable, las aguas infectadas, las camas sucias, sin ropas, aquello era un horror. Para Florence, todo fué lucha desde el comienzo, pero su fe inquebrantable seguía adelante, luchó sin desmayar, contra la envidia, la ignorancia, con todo y contra todos. El pájaro como la llamaban, voló en un vuelo triunfal sobre su siglo, y aun hoy, se vive bajo la sombra de sus alas...

Nació para mandar, y sabía hacerlo como ninguna. Fué en su siglo, una figura romántica y las mujeres hicieron de ella su ideal. Murió la "Dama de la Lámpara" a los 90 años, el 13 de agosto de 1910, dejando una obra fecunda en libros e ilustraciones. Trabajadora infatigable, transformó la mentalidad de un ciego en lo que se refiere a cuidados de Enfermería y lo que en esa época se despreciaba como la más noble de las profesiones. Hoy, gracias a Florence, es considerada como una de las más nobles, quizá la más noble de todas, porque en ella la mujer no deja de ser mujer en ningún instante y la inspiración de toda mujer, es el sublime deseo de saber ser MUJER.

(Extractado del Boletín de la Of Sanit. Pan.)

La paciencia

(Por NORMA AURTENECHEA V., estudiante de III Año)

La paciencia es la llave de oro que abre las puertas de la religiosidad, de la ciencia, del arte y de casi todas las conquistas del hombre. No valen nada el genio ni el talento si no se tiene paciencia. Quien sobrelewa los trabajos y los infortunios con serenidad y firmeza, quien aguarda reposadamente lo que más desea, está sin duda, por encima de la vulgaridad y la miseria de este mundo.

LA ENFERMERA debe cultivar esta virtud muy por encima de todas, es más, debe transmitir su perseverancia a cuantos la rodean y en especial a su paciente animándolo a esperar su curación, ya sea mañana o cualquier otro día. No debe abandonar nunca su tarea sin alcanzar el triunfo de su voluntad, pero no debe tratar de gastar sus energías para conseguir algo que ella comprende imposible, o que no es necesario, ya que debe guardarlas para el bien de sus enfermos.

Perfecciona tu paciencia, estudiante que me lees, todavía estás a tiempo para perfeccionarte en la obra más grande de tu vida; purifica y embellece tu paciencia, que es tu máxima ofrenda a Dios. El colmará de dulzura tu corazón, pues cumplirás tu deber con mansedumbre y tus obras de paciencia te eternizarán en el alma de los que cuides.

Observemos al niño

Si a conciencia analizamos las manifestaciones iniciales del crecimiento de los niños, debemos quitar ese velo que oculta su existencia observándolo y constituyéndose para él en un ser comprensivo y no en el espíritu crítico que le mortifica. La forma correcta al seguir este análisis, es el dejarlo actuar libremente, de tal manera, que sus actos sean plenamente espontáneos y sinceros, es decir: que no trate de ocultarse a los ojos de su madre. En esta forma no se anulan sus actividades pues bien conocemos su dinamismo, que pone de manifiesto aun en lo profundo del sueño.

Estos pequeños seres que se agitan violentamente frente

a la demanda imperiosa de su satisfacción, tanto en sus actos conscientes como inconscientes, que adquieren un carácter prominente en su conducta mucho antes de que sus condiciones le dejen actuar voluntariamente, constituyendo en él el objeto primordial de nuestros desvelos.

Cuidar al niño, no es lo mismo que consentirle. En esto la Madre, debe tener gran cuidado, de otro modo, el bebé se convierte en un pequeño cacique, que imparte su voluntad escudado por el llanto, de modo que éste apiate a los convivientes, logrando su cometido. De ahí la importancia de saber traducir su llanto. Madres, no incurraís en el error de sofocarle porque tu bebé llora, busca el motivo para que puedas actuar con cordura, en forma tal, que si necesitas reprenderle, no crea tu niño que lo haces por mortificarle, sino que tu condición de madre te lo exige.

DEGIANTRA CAVALLINI

Nuestras actividades

La Escuela de Enfermería inauguró el mes próximo pasado, un Ciclo de Conferencias que han despertado enorme interés a la estimable concurrencia. Estas Conferencias han sido dictadas por las jóvenes del III año, Realmente son sencillas, de temas comunes, pero seleccionados, que fácilmente están al alcance de todas las mentalidades.

"POR LA SALUD Y LA VIDA" se enorgullece de esta labor e insta a sus estimadas lectoras para que honren con su presencia en el Anfiteatro de la Escuela y compartan con las estudiantes las actividades, deseando a la vez, que persista en el alumnado este entusiasmo en pró de la educación.

El día 1º de agosto, la Escuela de Enfermería rindió un cálido homenaje de simpatía a la Reverenda Hermana Sor Angela Lazo, Directora de la Escuela. Al dar nota de tan grato acontecimiento, deseamos que el porvenir le deparé un regalo constante de felicidad en unión de sus Hermanas.

A Sor Superiora en su día

Saludo de nuestra compañera de 1er. año, Srta Virginia Caltán, con ocasión del santo de nuestra Directora.

*Brilló para nosotras el venturoso día
En que, cantar debemos con júbilo infantil,
las nítidas virtudes de nuestra Directora
encareciendo al Cielo para ella, dichas mil.*

*En esta hermosa tarde de plácidez y encanto,
Queremos ofrecerle con gran solicitud,
en cada pecho un nido de amor sincero y santo,
en cada boca un verbo de viva gratitud.*

*Porque nos mira siempre como hijas muy amadas,
y sin cesar nos brinda tesoros de bondad;
porque sus labios vierten con frases encantadas
consejos que son flores de santa caridad.*

*Para inspirarnos puros y fervidos anhelos
de cultivar virtudes y caminar en pos,
del Buen Jesús amado que es la Llave de los cielos,
en donde resplandece la majestad de Dios.*

*Oh dicha incomparable que Dios nos deparara
trayendo a Costa Rica la Vicentina Grey,
y entre otras muchas flores, a ti también te enviara,
para que difundieses su sacrosanta ley.*

*Quisiéramos las líricas dulzuras del poeta
para ofrecerte un himno de grato parabién,
Ungirte con suavísimas esencias de violeta,
brindarte un mar de flores y coronar tu sien.*

*Más nada de todo esto podemos tributarle,
sino que humildes flores nacidas del amor,
rogando encarecidas se digne ahora colmarle
de muchas bendiciones y gracias al Señor.*

*Con gozo celebramos la fiesta de este día,
en Aqueél dulce y tierno de nuestro amor filial,
y a Aquél cuyo nombre te dió de esposa suya,
Pedimos que te alcance la gloria celestial.*

Respirar es vivir

Respirar es vivir. Un ser que respira debidamente, se halla equilibrado física y moralmente. Cuando se respira con eficiencia, el aire purifica la sangre, que se libra de impurezas y se distribuye a todas las partes del cuerpo, nutriendo y fortaleciendo los nervios, músculos y órganos.

Así pues, respirar bien, significa asegurar el estado de salud, haciendo que las funciones se desenvuelvan armónicamente, dentro de un equilibrio físico, que se hace extensivo al campo moral y espiritual. En efecto, todas nuestras alteraciones morales repercuten en nuestra respiración, un susto o una alegría, hace este acto entrecortado y rápido, así como la fatiga, etc.

La persona que respira profundamente, y despacio, es más serena, alegre y feliz. Y es que el aire puro, que entra en sus pulmones, le comunica ese buen humor, así como el oxígeno le tonifica el organismo dándole la normalidad de sus funciones y la salud se traduce en alegría. En el campo es en donde se respira el aire más puro; pero como no todos podemos vivir en el campo, debemos ayudarnos con el ejercicio, sobre todo los ejercicios respiratorios que la terapéutica moderna los considera como los mejores aliados de la respiración.

En la respiración deficiente, corrientemente, no renovamos nada más que la mitad del oxígeno en nuestros pulmones, por lo tanto no tiene la intensidad suficiente para eliminar los agentes tóxicos que provienen de todas partes del organismo por medio de la sangre venosa y por lo tanto librada ésta de unas pocas toxinas, regresa al organismo cargada de ellas y de allí el mal funcionamiento de éste.

Para corregirlo, debemos saber, que el aire siempre debe entrar por la nariz, esto asegura un recorrido más largo, calentamiento y purificación más pronunciada. Debe salir con preferencia por la boca. El aire debe entrar a través los rincones de los pulmones y el diafragma debe trabajar tanto en la aspiración como en la espiración. Esto asegura el buen funcionamiento intestinal y hepático.

La nerviosidad, el insomnio y el surmenaje, son enfermedades que pueden curarse rápidamente con unos ejercicios respiratorios adecuados.

La Enfermera

¿Se puede concebir un mundo sin la enfermera? No.—La Enfermera es imprescindible en la sociedad. Cuando se dice Enfermera, se dice Virtud. Su solo nombre evoca: dulzura, calor familiar, bienestar... Y al decir enfermera, nos referimos a ese ser útil capacitado y activo, que llevada de grandes aspiraciones de bien social, ingresa llena de inquietudes e interrogaciones, a una Escuela y una vez logrado su anhelo de conocimiento y preparada para la lucha, se lanza a la vida en pos de una vida que curar, de un cuerpo útil frágil que sostener, o bien de cerrar unos ojos que dejaron de mirar en esta vida.



Es a ella a quien se confían todos cuando la desgracia cunde en un hogar. Si se cierne la desgracia y la angustia, en los miles de aspectos que llevan consigo las epidemias, las guerras, catástrofes, etc., ella mitiga los dolores y trabaja con diligencia inigualable por el bien de los que se le confían, sin importarle sus propias penas y cansancio, a veces con menoscabo de su propia salud.

La vemos bajo miles especialidades que encierra la Profesión diariamente laborando su obra bienhechora en silencio, pero con firmeza y decisión trazando en su alma su único ideal: la salud de sus semejantes. Se ha dicho mucho que la mujer tiene algo de Dios, y bien, la Enfermera es una clara muestra de la *Misericordia Divina*.

N. Aurténchea.

Sociales

EL 2 DE AGOSTO próximo pasado, nos complacimos en felicitar a las Srtas. María de los Angeles Castro, Angela Rosés y María de los Angeles Porras, a quienes deseamos muchos triunfos en el futuro.

CANCION DE CUNA: Hemos tenido el gusto de felicitar al doctor don Fernando Coto Chacón y su señora esposa, doña Melitina Acuña de Coto, quien fué querida compañera de labores, con motivo del nacimiento de una linda muñeca, que ha venido a aumentar la dicha: de tan estimable hogar.

RESTABLECIMIENTOS: El doctor don Leonidas Poveda, quien en días pasados fué sometido a una intervención, se encuentra restablecido. Nos alegramos.

También nuestra compañera Florence Williams, se encuentra restablecida de la dolencia que en días pasados le aquejara.

RETORNO: Han regresado después de haber recibido el Título de Médico y Cirujano en la Universidad de México, los doctores, Srta. Inés Jiménez y Roberto Ortiz Brenes. Las estudiantes de Enfermería los saludan, deseándoles muchos triunfos en su Profesión.

"POR LA SALUD Y LA VIDA", felicita al hogar de nuestro abnegado Profesor, doctor don Constantino Urcuyo y Sra., por el nacimiento de un lindo bebé para quien deseamos toda clase de felicidad.

MUY AGASAJADAS estuvieron el 12 de agosto, la Rev. Hermana Sor Clara, Supervisora de la Residencia de Estudiantes y nuestras compañeras, Clara Taylor y Clara Luz Chinchilla, por celebrar el día de su santo. FELICIDADES.

"POR LA SALUD Y LA VIDA", se complace en saludar al distinguido doctor don Marino Urpi, con motivo de su natalicio, deseándole toda clase de triunfos en el porvenir.

Las Enfermeras

(Por OLGA HERLIZT, estudiante de I Año)

*Hermanas del silencio, amigas carinosas
Que procuran la dicha y comparten el dolor
nos brindan todas ellas, sus muy generosas
cargadas de paciencia, sacrificio y amor.*

*Son soldaditos blancos, y ostentando alegría,
cuyo precioso lema significa "Servir"
tratando con dulzura a su triste paciente
y compartiendo un poco del peso de su cruz.*

*Que siempre las bendiga el dulce Nazareno
brindándoles la fuerza que El tuvo en su pasión
para ofrendar al mundo lo más grande y más bueno,
el caudal de ternuras, que guarda el corazón.*

El Silencio

El eminente galeno don Alvaro Montero Padilla, en su afán incansable hacia un futuro mejor, colabora en nuestro periódico, La Asociación Estudiantil de Enfermería, de agradecer profundamente deseando que persista todo el tiempo en ese incansable celo por la Enfermera Estudiante.

Silencio, es recordar que toda palabra tiene un hoy y un mañana, es decir, un valor del momento y un alcance futuro incalculable.

Silencio, es recordar que el valor de la palabra que pronuncio no tanto depende de su propia significación ni de la intención que yo le imprimo cuanto de la manera con que comente el oyente.

Silencio, es recordar que sería libre hoy, si no hubiera dicho la palabra de ayer, y que la palabra de hoy será mi cadena de mañana.

Silencio, es recordar que si hubiera diferido una hora sola de mi juicio sobre tal persona o suceso, en esta hora pudo llegar un dato nuevo que habría hecho variar aquel juicio temerario o cruel.

Silencio, es recordar que el simple hecho de repetir lo que otros dicen, es formar la avalancha que luego arrastra la reputación y la felicidad de los demás.

Silencio, es no quejarse para no aumentar la pena de los otros.

Silencio, es recordar que si para nuestras cuitas, anhelos y recuerdos, nuestro corazón es un relicario, el corazón ajeno puede ser una plaza de feria.

Silencio, es meditar, medir, pesar, aquilatar y arisolar.

Silencio, es la palabra justa, la intención recta, la promesa clara, el entusiasmo retrainado, la devoción de que sabe a dónde va.

Silencio, es ser uno mismo, y no tambor que suena bajo los dedos de la muchedumbre.

Silencio, es hablar con Dios, antes que con los hombres, para no arrepentirse ni dolerse de haber hablado.

Silencio, es hablar calladamente con su propio dolor, y sujetarlo hasta que se convierta en vuelo, en plegaria o en canto.

ALBERTO MASFERRER (salvadorense)

La vida interior podría consistir en esta sola palabra: *Silencio*. El *Silencio*, prepara a los santos; es él quien los comienza, quien los continúa, quien los termina.—*Sor María Amada de Jesús*.

El Maestro dijo: —¡Ojalá pudiera pasar sin hablar!
Tzu Kung dijo: —Si nuestro Maestro no hablara nunca ¿cómo podríamos sus discípulos transmitir sus doctrinas?

El Maestro replicó: —¿Acaso habla Dios? Las cuatro estaciones siguen su curso y todas las cosas viven y crecen, sin embargo, ¿habla Dios?—*Conclusión*.

30 de Agosto

Celebran en este día su onomástico, la Reverenda Hermana Sor María de Vargas y nuestra compañera de primer año Rosa Soto. Les deseamos muchas felicidades.

Día del Niño



Doctor don Carlos Sáenz Herrera, Jefe de la Sección de Pediatría, del Hospital San Juan

de Dios. Reciba él en unión de sus colaboradores, el respetuoso saludo de quienes admiran su labor.

El 9 de los corrientes, Costa Rica, celebra el "Día del "Niño," día especialmente dedicado para formar en el alma de nuestro pueblo, el amor hacia el Hombre del Mañana. "POR LA SALUD Y LA VIDA", aprovecha esta simbólica fiesta, para rendir homenaje de simpatía y admiración, hacia todos aquellos que trabajan por devolver la salud a sus niños enfermos.

Reciban en esta fecha nuestro tributo, Médicos, Enfermeras y demás Personal, que incansablemente trabaja en nuestro servicio de PEDIATRÍA.

En esta Capital

Costa Rica se siente orgullosa al esperar huéspedes de honor a las distinguidas Representantes de los principales países panamericanos, con motivo del futuro Congreso que ha de celebrarse en el presente mes.

Gozan estas distinguidas enfermeras de un prestigio tan alto, que las hacen acreedoras de sus representaciones. Nuestro foro estudiantil se llena de júbilo por tan gratas visitantes deseándoles una feliz permanencia en nuestro país.

Lo que debe saber una enfermera católica

Vuestra profesión es un ministerio y a veces tendréis que ejercerla en una forma casi sacerdotal.

Como Enfermeras Católicas, deberéis procurar en cuanto dependa de vosotras, el auxilio de los sacramentos a vuestros enfermos.

Les haréis entrar, con toda la delicadeza requerida, que su estado es grave, y hacerles desear la visita del médico del alma. En todo caso avisaréis al Sacerdote.

A veces tendréis sorpresas: agravación inesperada, seguida de un rápido desenlace, muerte repentina... ¿Se debe entonces llamar al Sacerdote? Si, vosotras conocéis la teoría de la muerte aparente y de la muerte real, teoría científicamente establecida con pruebas en su apoyo por eminencias médicas.

Enfermeras católicas: vosotras tendréis a veces la misión difícil, pero cuán consoladora, de preparar a vuestro enfermo a bien morir. ¿Cómo lo haréis? Sabéis que la contribución perfecta que se basa en el dolor del pecado como ofensa a Dios infinitamente bueno y amable, con propósito de confesión y enmienda, devuelve al alma el estado de gracia. Haréis, cuanto sea posible para llevar al moribundo a producir este acto de contrición precedido de un acto de fe. Esta preparación a la buena muerte, es eficaz para todos, bautizados o no, con tal que tengan fe y conozcan las verdades fundamentales de nuestra religión.

Lo que hay que preparar cuando un enfermo ha de recibir el Sagrado Viático

- 1º Que todas las cercanías de la cama estén bien aseadas y ordenadas.
- 2º Poner cerca del lecho una mesa con un mantel; sobre ella un crucifijo; en el centro, dos velas de cera encendidas. Si se desea se pueden colocar flores. En la parte delantera de la mesa agua bendita y un vaso con agua.
- 3º Tener cerca agua o cualquier bebida para dar un poquito al enfermo, caso de que no pudiese tragar la Sagrada Hostia.

Si ocurriese un accidente, si el enfermo vomita poco después, cuando ya se haya marchado el Sacerdote, no hay que asustarse, sino echar al fuego las deyecciones.