

## **Baño de vapor**

Elba Villatoro

El uso de baño de vapor se conoce como una tradición muy antigua en diversas regiones del mundo. Entre ellas el centro y norte de Europa y occidente de Asia, como el sauna finlandés, el baño romano y el turco. Las fuentes arqueológicas demuestran que, en el área mesoamericana el baño de vapor ha existido desde tiempos prehispánicos y ha constituido un recurso ritual, higiénico y terapéutico con una amplia aplicación en el tratamiento de enfermedades de diversa etiología, ya sea en nacimientos de aguas termales o en locales construidos para el efecto. Estos reciben diferentes nombres según el área lingüística, siendo los más usados: temascal, chuj o tuj. Se reconoce como un elemento cultural de gran valor que ha resistido un proceso de casi cinco siglos desde el contacto con la cultura europea. Aunque ha sufrido algunos cambios en la técnica de su construcción, en relación con los antiguos mayas, su uso está vigente en muchos de los pueblos del altiplano, ya que no se han encontrado vestigios en regiones cálidas.

Por ejemplo, en Santiago Atitlán, departamento de Sololá, el tuj es un recurso etnomédico muy significativo. En una encuesta realizada a 125 familias del lugar solamente una ha perdido la costumbre. De acuerdo a la tradición, el tuj es utilizado como recurso terapéutico contra enfermedades respiratorias, trastornos digestivos y enfermedades reumáticas, y escasamente en enfermedades de la piel. La mujer utiliza el tuj más frecuentemente durante el período menstrual y en estados pre y postnatal. Se acostumbra aplicar, en el momento del baño, masajes con hojas de aguacate u otras plantas medicinales para activar la circulación sanguínea. También se bebe té de plantas con propiedades curativas, que varían según la enfermedad y tomar agua tibia o caliente, para evitar la deshidratación. El uso terapéutico responde a la necesidad de contrarrestar el efecto de enfermedades producidas por frío (véase el apartado de salud, en especial el síndrome caliente – frío), entre las que se clasifican la pérdida de sangre durante el período menstrual y el trabajo de parto. Por todo ello, el tuj continúa siendo considerado como un importante elemento restaurador de la salud.

### **Práctica individual**

Investigue si en los sitios arqueológicos cercanos a la comunidad se han encontrado restos de baños de vapor. Elabore una descripción de ellos y haga un diagrama de su construcción y funcionamiento.

### **Práctica colectiva**

Con un grupo de compañeras y compañeros docentes visiten un temascal, chuj o tuj en la comunidad y, si es posible, reciban un baño de vapor. De cualquier manera escriban un reporte que incluya todas las experiencias vividas en el baño de vapor.

### **Aplicación en clase**

Solicite a los niños y niñas que investiguen con los adultos mayores de su familia si han recibido baños de vapor, que les describan la experiencia y los usos terapéuticos. Luego, que escriban informes individuales al respecto.

## **Auto evaluación**

1. Analice por escrito las siguientes afirmaciones y corrija las que lo necesiten.
  - a) El baño de vapor maya es recreativo.
  - b) El uso del baño de vapor maya está relacionado con enfermedades virales.
  - c) Ya nadie acude al uso de baños de vapor en la comunidad.
  
2. Redacte una comparación entre las experiencias narradas por los niños y niñas en sus informes con la que obtuvieron con el equipo de docentes.