

Uso médico del agua en el mundo hispánico bajo medieval (siglos XII-XV)

Fernando GIRÓN IRUESTE

Profesor Titular de Historia de la Ciencia. Departamento de Anatomía Patológica e Historia de la Ciencia.
Universidad de Granada.

RESUMEN

En este trabajo ofrecemos una visión sobre uso médico del agua en el mundo medieval basado, fundamentalmente, en textos de los siglos XII al XV. De ellos tomamos el empleo del agua en la curación de las enfermedades y, sobre todo, los aspectos preventivos del baño medieval. Con respecto a esto último, analizamos las características de los baños, herederos de las *thermae* romanas; las indicaciones, contraindicaciones y peligros en el uso del agua caliente, templada y fría; la frecuencia y horario del baño y su relación con la edad, el sexo, la constitución del paciente y la época del año. Por último, nos ocupamos de algunos aspectos religiosos y sociales que acompañaron la práctica del baño en las comunidades musulmanas, judías y cristianas presentes en la Península Ibérica durante la Baja Edad Media.

Palabras clave: crenoterapia medieval, baños medievales, el baño en la prevención de la enfermedad, terapia de la fiebre en la Edad Media.

ABSTRACT

In this study, we offer a vision of the medical use of water in the medieval world, largely based on texts from the 12th to 15th centuries. We report their descriptions of the use of water in the healing of diseases and especially the preventive aspects of medieval baths. We analyse the characteristics of these baths, successors to the Roman *thermae*: the indications, contraindications and dangers of the use of hot, warm and cold water; the frequency and times of their use, and the relationship of these with the age, sex and constitution of the patient and the time of year. Finally, we focus on some religious and social aspects associated with this practice in the Moslem, Jewish and Christian communities that inhabited the Iberian Peninsular in the Low Middle Ages.

Keywords: Medieval crenotherapy; medieval baths; baths in disease prevention; fever therapy in the Middle Ages.

INTRODUCCIÓN

Es conocido que la utilización del agua con fines medicinales ha venido siendo una constante a lo largo de la historia, por lo que, sin duda, este planteamiento debe ser extensible al mundo hispano medieval, pero, que sepamos, no se han ocupado

del empleo terapéutico o preventivo del agua en el mundo medieval excesivos estudiosos. Entre ellos, encontramos a Garijo Galán, que trata de los efectos terapéuticos del agua recogidos por Ibn al-Bayṭār¹ o Santo Tomás Pérez que escribe sobre los baños en el Valladolid medieval². Ahora, el hecho de haber realizado recientemente, en colaboración con la Dra. Peña, estudios sobre la fiebre en autores medievales y los medios empleados para la conservación de la salud en la misma época*, podemos concretar algunos aspectos de interés sobre este interesante tema³.

FUENTES DEL TRABAJO

Hemos utilizado, básicamente, los siguientes textos procedentes del ámbito hispánico compuestos entre los siglos XII al XV:

- *Kitāb al-Agḍiya (Libro de los alimentos)* del sevillano Avenzoar.
- *Kitāb al-kulliāt fī l-ṭibb (Libro de las generalidades)* del cordobés Averroes.
- *Kitāb tadbīr al-ṣiḥḥa (Libro sobre los cuidados de salud)* de Maimónides, igualmente nacido en Córdoba.
- *Liber regimen sanitatis ad inclitum regem Aragonun (Libro de los cuidados de salud para los ínclitos reyes de Aragón)* del valenciano Arnau de Vilanova.
- *Liber de conservanda sanitatis (Libro de la conservación de la salud)* del lisboeta Pedro Hispano.
- *Kitāb al-ṭibb al-qastaī al-malukī (Libro de la Medicina castellana Regia)* de un anónimo judío castellano.
- *Kitāb al-wusūl li-hifẓ al-ṣiḥḥa fī l-fuṣūl (Libro de la consecución del cuidado de la salud según las estaciones del año)* del lojeño Ibn al-Jatib.
- *Sevillana Medicina* de Juan de Aviñón que, aunque nacido en el Languedoc, desarrolla su actividad médica en Sevilla.
- *Menor daño de la medicina* del conquense Alonso Chirino.

También nos han sido útiles *Sobre las aguas aires y lugares* de Hipócrates, *Sobre la dieta* de Galeno; el *Kitāb al-Qānūn fī l-ṭibb (Libro de la norma en medicina)* de Avicena; el *Libro de la generación del feto y regimen de embarazadas y recién nacidos* de Arib Ibn Sa'id; el *Liber febribus* de Ishaq Israeli; el *Libro del Regimen de la Salud...* de Luis Lobera de Ávila, etc.

* Para la realización de estos trabajos hemos contado con la ayuda de la British Academy y la Wellcome Foundation for The History of Medicine, ambas del Reino Unido de la Gran Bretaña.

¹ GARIJO GALÁN, I.: Usos medicinales del agua en al-Andalus: Ibn al-Bayṭār. *Ciencias de la Naturaleza en al-Andalus. Textos y Estudios*, V. ed. C. Alvarez de Morales, Granada, CSIC, 1998, pp. 89-120.

² SANTO TOMÁS PÉREZ, M.: Los baños públicos en Valladolid: agua, higiene y salud en el Valladolid medieval, Valladolid, Ayuntamiento de Valladolid, 2002.

³ PEÑA MUÑOZ, C.; GIRÓN IRUESTE, F.: *La prevención de la enfermedad en la España Bajo Medieval*, Granada, Universidad de Granada, 2006.

OBJETIVOS

Poner de manifiesto algunos de los más importantes usos medicinales del agua en la Edad Media hispana, especialmente el empleo de la crenoterapia y los baños, tanto para la curación de las enfermedades, como para la conservación de la salud. A la vez, sacar a la luz algunos aspectos sociales sobre el baño menos conocidos.

CRENOTERAPIA

La ingestión de aguas minerales con fines medicinales es un aspecto poco usual en los textos preventivos manejados. La razón de ello es la asimilación tradicional de que mineral es igual a veneno, pues es sabido que los productos procedentes del reino animal, los más parecidos al hombre, constituyen por excelencia los alimentos, los del reino vegetal corresponden al amplio campo de los medicamentos y los del reino mineral son generalmente considerados venenos.

No obstante, vemos como los médicos medievales manejan conceptos tales como que las aguas que corren por minas reciben la influencia del mineral sobre el que discurren y que, por ejemplo, las aguas ferruginosas fortalecen los órganos internos y las que contienen cobre pueden alterar la complejión humana. Del mismo modo, las aguas salobres, por la frialdad que comunican al paciente, enflaquecen, demacran y secan la sangre. Las aguas termales, debido a su calor, perjudican a los jóvenes, en los que predomina el calor en su complejión, y a las personas adultas con complejión caliente, como sucede con los biliosos y sanguíneos. Sin embargo, son muy recomendables para los ancianos, en los que predomina la frialdad y la sequedad y también para las personas que poseen una complejión fría, como sucede con los flemáticos o en los que predomina la bilis negra. Las aguas amoniacales hacen fluir la menstruación y la orina y las de alumbre laxan y corrigen la salida excesiva de sangre menstrual, del pulmón y de las hemorroides. Las aguas sulfurosas se utilizan en las afecciones de la piel y contra el exceso de humedad en la matriz de la mujer, pero perjudican enormemente a la visión, produce dolor de cabeza, calientan el hígado y corrompen la sangre. Lo propio ocurre con las aguas con cobre, que resuelven los cólicos y curan las úlceras del pulmón, pero producen excoriaciones en el intestino. El agua ferruginosa fortalece el corazón, el estómago y el hígado, resuelve la hinchazón del bazo y provoca la erección. La que contiene plomo, provoca cólicos, retiene la orina, etc.⁴

Encontramos también dos conceptos, en relación con la medicina de tipo empírico-creencial y, posiblemente, mágica, como son el que el agua en la que se ha enfriado hierro bruñido fortalece el corazón, facilita la erección y el coito. Además, es reconfortante para los órganos beber agua en la que se haya enfriado oro previamente calentado. Sin duda la fortaleza del hierro y la nobleza del oro comunican sus virtudes al agua y de ahí pasa al cuerpo de la persona que la ingiere.

⁴ Recogido de Ibn al-Bayṭār quien, a su vez, lo toma de Rufo de Efeso y de al-Rāzī; véase GARIJO GALÁN, I.: Usos medicinales del agua... pp. 115-120.

LOS BANOS MEDIEVALES

Su uso, junto con la crenoterapia, constituye la otra gran forma de utilización del agua con fines médicos. Los locales destinados a ello derivan directamente de las *thermae* romanas, que estaban compuestas de seis salas: *apodyterium*, *laconicum*, *caldarium*, *frigidarium*, *tepidarium* y *unctuarium*⁵, a las que se podían añadir una palestra o un gimnasio adosado. Los baños medievales tenían, al menos, las siguientes estancias:

Sala fría, que corresponde al *frigidarium* romano. Solo la usaban aquellos que deseaban recibir baños de agua fría, ya que no todos la usaban, puesto que el uso del agua fría tenía muchas contraindicaciones.

Sala templada, el *tepidarium* romano. En ella hay varios pilones con agua templada, donde se van sumergiendo los pacientes bien para tratar su enfermedad o para ir acomodando el cuerpo a la zona de máximo calor o para aclimatarse al frío del exterior, tras haber pasado por la sala caliente.

Sala caliente, el baño por excelencia. Es el *caldarium* de las *thermae* romanas. Tiene varias grandes pilas en las que se introducen los pacientes, mientras los empleados aportan agua muy caliente hasta obtener y mantener la temperatura deseada. Allí el paciente bracea y se mueve estimulado por el calor del agua.

De modo inconstante encontraremos dos estancias más:

Guardarropa. Es el *apodyterium* romano, sala en la que el paciente se despoja de sus vestidos y queda cubierto únicamente por una toalla.

Sala de reposo. El *unctuarium* romano. En un ambiente cálido, pero no excesivo, el paciente permanece, tras el baño, un cierto tiempo durmiendo o descansando, sin realizar actividad física alguna. Allí podía ser afeitado, masajeador y friccionado con ungüentos; tomar alimentos y bebidas, oír música, practicar un juego de mesa, etc.

Los baños debían tener un ambiente agradable, con amplios espacios, mucha agua: Avicena señalaba que los baños mejores eran los que estaban instalados en edificios antiguos, espaciosos, con gran cantidad de aire fresco y mucha agua dulce⁶.

En la Castilla medieval los usaban los hombres los martes, jueves y sábados; las mujeres, los lunes y miércoles; quedando los viernes y domingos a disposición de los judíos⁷. En al-Andalus, las horas de la mañana se destinaban a los hombres y las de la tarde a las mujeres, existiendo para estas últimas unas mujeres encargadas del baño.

Tipos de baños, según el agua empleada:

- Agua dulce, que suelen ser los habituales.
- Agua de mar; no son recomendables, por la sequedad y frialdad que comunica al cuerpo del paciente el agua salada.

⁵ DECHAMBRE, A. (dir.): *Dictionnaire Encyclopedique des Sciences Médicales*, Paris, Victor Masson et Fils, vol. 8, pp. 202-205.

⁶ AVICENNA, *The Canon of Medicine (al-Qānūn fī l-ṭibb)*..., adapted by L. Bakhtiar from translations of volume I by O. Cameron Gruner, Chicago, Published by Great Books of the Islamic World, Inc., 1999, p. 234

⁷ SANTO TOMÁS PÉREZ, M.: *Los baños públicos en Valladolid*..., pp. 88 y ss.

- Aguas mineromedicinales: son un término medio entre los dos anteriores y se usan generalmente como curación de enfermedades de la piel.
- De vapor: también conocidos como *baño seco*, de *estufa*, o *sin agua*. Según determinados autores no se debían usar, pues el excesivo calor corrompe los humores⁸.

EL BAÑO EN LA CURACIÓN DE LA ENFERMEDAD

Se utilizaba el baño con agua, en la que se ha hervido un determinado medicamento para, por ejemplo, tratar de curar una afección de la piel. Sin embargo, lo más interesante es su uso en el tratamiento de las fiebres. Para ello, tomamos como ejemplo la *fiebre héctica* en la que, según Galeno, lo característico en ellas es el calor y la sequedad⁹, por lo que la humedad que le comunica el baño al paciente le es sumamente beneficiosa¹⁰.

Tomamos de Ishāq al-Isrāīlī el tratamiento de la misma¹¹: Se baña al paciente para humedecerle externamente y completar la labor con la humectación interna, haciéndole ingerir leche. Para ello, cuando la fiebre decline, se sumergirá al enfermo en agua templada, en un local próximo a la casa del paciente, puesto que lo han de llevar en una camilla para evitar que ande, pues el movimiento le produce calor y esto agrava aun más la enfermedad. Se recomienda que el paciente permanezca sentado durante bastante tiempo en el fondo de la pila del baño, de forma que reciba la humedad del agua y se le acreciente la facultad digestiva. La pila debe ser espaciosa, y no estar ocupada por mucha gente. El agua no estará ni muy caliente, puesto que aumentará el calor de la fiebre, ni tampoco completamente fría, porque añade una frialdad excesiva a los órganos menos nobles, reduce el calor natural, cierra los poros y hace al cuerpo espeso, duro y áspero. Además, el agua caliente tiene la virtud de abrir los poros de la piel obstruidos por la enfermedad, reblandece la piel, sirve para deleite de cuerpo, para que descansen los órganos y la sangre vaya a las partes de afuera. En el fondo del baño se pondrán medicamentos fríos y húmedos, por ejemplo hojas de lechuga¹² y antes de entrar al baño se procederá a untar con leche todo el cuerpo del enfermo. Cuando el cuerpo del enfermo esté rojo e hinchado se le sacará antes de que disminuya la hinchazón, pues si se le deja en el baño

⁸ Así opinaba Abū Marwān 'Abd al-Malik Ibn Zuhr (abuelo de Avenzoar). Véase, Ibn Abī Uṣaybi'a, *Uṣūn al-Anbā fī Ṭabaqāt al-Aṭibbā*, *Sources d'information sur les classes des medecins. XIII chapitre: Medecins de l'Occidente Musulman*, publié, traduit et annoté par H. Jahier et A. Noureddine, Alger, 1958, p. 86.

⁹ K., VII, 314

¹⁰ PEÑA MUÑOZ, C.; GIRÓN IRUESTE, F.: The Identificación of Medieval Fivers according to Al-Isra'li, Avenzoar and Bernard of Gordon, *Cronos*, 8, 2005: 95-120, pp. 114-115.

¹¹ Sobre Abū Ishāq al-Isrāīlī, véase Ullmann, M., *Die Medizin im Islam*, Leiden, E.J. Brill, 1970, pp. 137 y ss.

¹² Andrés Laguna dice de la lechuga que es fría y húmeda en exceso. Véase Dioscórides anazarbeo, *Acerca de la materia medicinal ... traducido de la lengua griega...* por el Dr. Andrés de Laguna, Salamanca, Por Mathias Gast, 1566, [edición facsímil, Barcelona, 1994], p. 221.

más de lo necesario se consume. Acabado el baño, se recubre la piel con aceite de oliva para que la piel conserve la humedad y no le afecte excesivamente el aire frío al salir del local. Es conveniente que los pacientes *héticos* se bañen varias veces al día. La primera, por la mañana, antes de tomar el agua de cebada, o la leche, con el fin de enfriar el cuerpo. La segunda, a la hora de vísperas, para que la leche o el agua de cebada esté digerida en el estómago. Y si el paciente está fuerte puede bañarse alguna vez más¹³.

EL BAÑO EN LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

El uso preventivo del baño estaba basado en dos supuestos teóricos:

- a) La *diaetia* galénica, o lo que es lo mismo, la regulación de la jornada del paciente mediante el recto empleo de las llamadas seis *cosas no naturales*:
- aire y ambiente
 - comida y bebida
 - ejercicio y descanso
 - sueño y vigilia
 - retenciones y excreciones
 - movimientos o pasiones del ánimo

Se trata de seis grupos de elementos que permanecen en torno al hombre, pero que no forman parte de su naturaleza, de ahí denominarlos *no naturales*. En el mundo bajo medieval fueron conocidas como *cosas necesarias*. El baño caía dentro del ámbito de las *retenciones y excreciones*, puesto que por medio del baño, el coito y el ejercicio se eliminaban de forma natural los restos de las digestiones, a más de otras utilidades.

b) Un componente moral, basado en la doctrina del *justo medio* aristotélica por medio de la cual era preciso huir siempre de las situaciones extremas y acomodarse en el centro para obtener los mejores resultados. *La cosa necesaria* administrada no debe serlo ni por exceso, ni por defecto.

Los baños con agua caliente

Procedimiento seguido:

- Se vierte sobre el paciente agua bastante lo bastante caliente para que haga efecto, pero no tanto que le queme.
- A continuación, de le pasa a la sala templada, donde se le sumerge en agua cada vez menos caliente o incluso fría.

¹³ Ishaq Israeli. *Tratado de las Fiebres*. Edición de la versión castellana y estudio por el R. P. J. Llamas, O.S.A. Madrid, CSIC, Instituto Arias Montano, 1945, pp. 79-81.

- El paciente deberá sudar copiosamente, durante un cierto tiempo.
- Se le limpia el sudor con un paño o con la *estrígila* romana, una especie de raedera.
- Se le masajea abundantemente, con o sin aceite.
- Es conveniente que duerma en una sala adyacente, pero nunca dentro del baño propiamente dicho.

Efectos del agua caliente:

- Facilita la expulsión de los desechos por medio del sudor. En cierto modo, estos baños se utilizan para suplir o, en su caso, completar la labor del ejercicio, pues el calor dilata los poros de la piel, favorece la eliminación de los residuos de las tres digestiones y fluidifica los humores espesos del organismo, haciéndolos acudir a la piel, desde donde se eliminan.
- Calienta y relaja el cuerpo debido al aporte de calor y también relaja el espíritu, convirtiendo los baños en un lugar de esparcimiento, común en todas las culturas.
- Humedece el cuerpo, gracias a la humedad que le comunica el agua.
- Calma la sed y alivia la fatiga después de largos viajes, muchos de ellos bajo un sol ardiente.
- Endurece el cuerpo.
- Previene la enfermedad en los ancianos, al aportarles un calor del que carecen, pues paulatinamente han ido perdiendo el calor innato con el que se nace.
- Proporciona alegría y gozo, lo que explica que muchas personas canten mientras se bañan.
- Adelgaza al paciente, tomados en ayunas, pues reduce la obesidad de los cuerpos, eliminando lo sobrante.
- Engorda, si se hace con el estómago lleno, antes de acabar las tres digestiones, o al menos una de ellas. Avicena sostiene que bañarse tras una comida copiosa produce un aumento de peso¹⁴.
- Estimula el apetito y, por tanto, favorecen el engordar.
- Induce al sueño, como ya Galeno y Avicena lo indicaron en su momento.
- Limpia el cuerpo del sudor producido por el ejercicio y desobstruye los conductos por donde circulan los humores.
- Raspa y limpia la superficie de la piel.
- Atenúa los dolores propios de las enfermedades degenerativas.
- Prepara el organismo para sufrir las agresiones externas.
- Madura los abscesos y previene la diarrea, aspectos señalados por Avicena¹⁵.

Inconvenientes del uso del agua caliente:

- Su empleo prolongado es nocivo, pues primero aumenta el calor innato del paciente, y a continuación lo disminuye, ya que pasa a la superficie de la piel, y desde allí se pierde en el exterior.

¹⁴ Avicena, *The Canon of Medicine*... p. 236.

¹⁵ Idem, p. 388.

- En los cuerpos llenos de residuos, a consecuencia de realizar comidas copiosas o no hacer nada de ejercicio, los poros se obstruyen al salir las impurezas, apareciendo los escalofríos.
- Debilita las fuerzas del cuerpo, sobre todo tras su uso prolongado. De este modo veía el cancionero castellano lo que les sucedía a los soldados que abusaban de los baños:

Y por quitar esos daños	Que los suyos se perdieron
Fue provechoso y honesto	Porque en baños ocupados
Que el rey D. Alfonso el sexto	Como hombres acobardados
Hizo destruir los baños	De la batalla se huyeron.
Que los sabios le dijeron	

Almirante Fadrique Enríquez (s. XV)¹⁶

- Después de comer, el calor perjudica al bazo, que es un órgano de naturaleza fría por excelencia.
- Produce un efecto nocivo sobre el coito, lo mismo que los baños de agua salada. Usado de forma abusiva, aparece en el paciente una sudoración excesiva, que hace disminuir la potencia del semen, debilitando el apetito sexual. Esto tiene un lado positivo ya que un semen con menos vigor se suponía que engendraba hembras: *los que deseen tener hijas, se bañarán abundantemente*, según indica Arib Ibn Sa'id.¹⁷

Si, además, el agua está excesivamente caliente ocurre que:

- Mueve los humores que están en reposo, facilitando su putrefacción.
- Disminuye la capacidad de los órganos nobles, produciendo el síncope o la náusea. Avicena señala que, si el paciente permanece mucho tiempo dentro del baño, se produce debilidad del corazón¹⁸.
- Genera abscesos en los miembros, porque facilitan la afluencia de sustancias que tienden a la supuración.
- Aporta un excesivo calor al corazón, que es un órgano dotado naturalmente con gran cantidad de calor, por lo que el baño puede conllevar a que éste enferme.

Precauciones en su uso:

- En general, no deben bañarse con agua caliente aquellos pacientes que tengan temperamentos biliosos o sanguíneos, constituciones ambas tendentes al calor.

¹⁶ Alfonso VI había sufrido las tremendas derrotas de Sagradas (Badajoz) y Uclés (Cuenca) a manos de los almorávides. La explicación de las mismas, como vemos, se hace a partir de los efectos debilitantes del baño, cuando la explicación más acertada hubiese sido achacarlas a las malas tácticas empleadas en ellas y a la mejor preparación guerrera de los combatientes africanos.

¹⁷ Arib Ibn Sa'id, *El libro de la generación del feto, el tratamiento de las mujeres embarazadas y de los recién nacidos de [...]* por A. Arjona Castro, Córdoba, Diputación Provincial, p. 34.

¹⁸ Avicena, *The Canon of Medicine...*, p. 388.

- Si, a pesar de esto desean hacerlo, tomarán antes y después del baño algún medicamento de naturaleza muy fría, como pueden ser el *oximiel* o el *triasándalo*¹⁹.
- En el caso de enfermos, débiles o convalecientes no es recomendable bañarse con el cuerpo lleno de humores alterados, pues el calor los esparcirá por todo el cuerpo. Para evitarlo se evacuarán previamente mediante un purgante. Tampoco es recomendable este baño a los que padecen entumecimientos, pues de este modo se aumentarían los padecimientos.
 - En esta misma línea, está prohibido tomar un baño con agua caliente en caso de fiebre, pues el calor de ésta aumenta con el calor aportado por el baño. También lo está tras realizar un gran esfuerzo.
 - No deben usarlo los que tengan muy pocas fuerzas, un escaso calor natural o estén agotados por una larga enfermedad, pues en este caso puede sobrevenirles la muerte. Han de tener cuidado al bañarse los enfermos de disentería, úlceras, luxaciones, tumores, llagas o apostemas.

Pese a lo indicado, parece ser que habitualmente se desoían los consejos pues sabemos que se bañaban personas que padecían:

[...] *Unos de mal de riñones,* *Y otras diversas pasiones*
Otros sarna y comezón, *Que no sufren relación [...]*
Catarros e hinchazones,

Cristóbal de Castillejo, (Siglo XVI)

También hay que tener en cuenta otra serie de precauciones al realizar el baño con agua caliente:

- No debe estar excesivamente caliente, pues consume al organismo y enflaquece al paciente.
- El tiempo del baño no debe ser prolongado; puede producir corrupción de los humores y aparecer su muestra inmediata: los desmayos.
- Hay que comenzar el baño por la cabeza, si está libre de humores corruptos, pues así no subirán humores y vahos a la misma. Si no lo estuviera, se lavará la cabeza al final del baño, porque así los vahos ya los ha absorbido la piel.
- El paso entre las estancias debe ser gradual, tanto al entrar como al salir, para que los cambios bruscos no afecten al paciente.
- No se debe ingerir agua, ni ninguna otra cosa de naturaleza fría en el interior del baño. Tampoco inmediatamente después de hacerlo porque, al tener abiertos los poros por el calor, el frío llega de inmediato al corazón o a otras partes nobles produciendo consunción y *fiebre héctica*, según Avicena²⁰. Si el paciente no

¹⁹ El *oximiel* estaba compuesto por vinagre, cinco *heminas*; sal marina, una *mina*, miel; diez *minas* y agua, cinco *sestarios*. Se hierva diez veces y se enfría otras tantas. Dioscórides nos habla de varias utilidades, pero ninguna en relación con lo que nos ocupa. El *triasándalo* estaba compuesto por tres sándalos: citrino, blanco y rojo. Su acción era fría en tercer grado y seca en el segundo. Véase, Dioscórides anazarbeo, *Acerca de la materia medicinal ...*, pp. 516 y 28.

²⁰ Avicena, *The Canon of Medicine...*, p. 388.

puede resistir la sed tomará agua con jarabe de corteza de cidra, jarabe de almá-ciga, jarabe de rosas o bebida de cebada con granos de granada, azúcar perfu-mada con almizcle, lignum áloe y clavo²¹.

- No debe tomar cosas excesivamente calientes, pues pueden producir quemadu-ras en el intestino y disentería; igualmente se podrían desecar las partes princi-pales del cuerpo y el *humedo radicalis*, otro componente natural, y contraer la *tisis*, pues el calor penetra rápidamente en los órganos y predispone al cuerpo a la debilidad y a la fiebre.
- No se saldrá del baño con la cabeza descubierta, ni con el cuerpo desnudo, pues si hace frío en el exterior se le cerrarán los poros y si hiciese mucho calor dese-caría el *humedo radicalis* del cuerpo²².
- No deben usar el baño después del coito, ni recién administrada una purga, por-que serían dos *evacuaciones*, potenciándose entre sí.
- El paciente tomará las comidas recomendadas, como buen pan, buen vino y buena gallina y que se reconforte con medicamentos como el *diamargaritón*, azúcar rosado, *diacitron* o con *rosada novella*, si el paciente es bilioso. Si es fle-mático, tomará *diambra*, *diantos*, *pliris* y semejantes²³.
- Es bueno que tras el baño se divierta y alegre para que se aleje de todo tipo de preocupaciones, evitando que le dañe el temperamento del espíritu, ciertamente alterado por el baño.

Baños con agua templada y fría

El uso del agua templada no tiene contraindicaciones, cosa que no sucede con la fría.

Ventajas del baño de agua templada:

- Aumenta la producción de semen.

²¹ Andrés Laguna indica que el jarabe de cidra es útil para templar la sed. Véase, Dioscórides anazar-beo, *Acerca de la materia medicinal...*, p. 106; La almá-ciga era de naturaleza templada, ni caliente ni fría, según Andrés Laguna. Conforta al estómago. *Ibid.*, pp. 54-55, sv. *Lentisco*; La granada tiene naturaleza fría, según Andrés Laguna. *Ibid.*, pp. 97-99. El almizcle era caliente en segundo grado y seco en tercero, según Andrés Laguna. *Ibid.*, pp. 28-29. El áloe y su zumo, el acíbar, son calientes en grado primero o segundo; se usan como purgantes. *Ibid.*, pp. 279-280.

²² Avicena, *The Canon of Medicine...*, p. 388.

²³ El *diamargariton* estaba confeccionado a base de perlas y otros ingredientes desconocidos para nos-otros. Véase Herrera MT, (dir.) *Diccionario español de textos médicos antiguos*. Madrid, Arco Libros, S.L., 1996, p. 527; el *diacitron* era un electuario hecho a base de cidra. *Ibid.*, p. 525; la cidra se consideraba fría y seca en grado tercero. Véase Dioscórides anazarbeo, *Acerca de la materia medicinal...*, p. 106. La *rosada novella* era un electuario de rosas. Véase Herrera MT, (dir.), *Diccionario español...* p. 1.396. Las rosas son frías en grado segundo. Véase Dioscórides anazarbeo, *Acerca de la materia medicinal...*, p. 85. El *diambra* era un electuario a base de ámbar. Véase Herrera MT, (dir.) *Diccionario español...* pp. 527-528. Según Ave-rroes, el mejor ámbar es el gris, que es caliente y seco en grade segundo. Véase Abū-l-Walīd ibn Rušd (Ave-rroes) *El libro de las generalidades de la medicina (Kitāb al-Kulliyāt fī l-ṭibb)*. Traducción de M. C. Váz-quez de Benito y C. Álvarez Morales, Madrid, Editorial Trotta, 2003, p. 341; el *diantos* era un electuario cuya base es la flor del romero. Herrera MT, (dir) *Diccionario español...* p. 528; el *pliris* era un electuario de con-tenido desconocido, también llamado *arcotizón*. Véase Herrera MT, (dir) *Diccionario español ...* p. 1.235.

- Tomado en ayunas, es un buen medio para conservar la salud.
- Previene la aparición de hemorroides.
- Endurece los miembros de los jóvenes, pero solo si se toma después del ejercicio.
- Hidrata y fertiliza todos los cuerpos.
- Es el baño de elección para aquellos pacientes cuya complexión es caliente.

Ventajas del baño de agua fría:

- Aumenta el ardor en los jóvenes de complexión equilibrada y les da fortaleza.
- Hace que el calor natural, que se está derramando hacia el exterior gracias al baño caliente, retorne a su posición dentro del organismo.
- Equilibra la complexión de los que tienen un temperamento caliente.
- Abre el apetito.
- Constriñe el cuerpo e incrementa las fuerzas naturales.
- Enfría el cuerpo.
- Cierra los poros.

Restriciones en el uso del agua fría:

No todos los pacientes pueden tomar baños de agua fría, se reserva solo aquellos que:

- Están entre los 25 y 40 años, pues el baño frío hace disminuir el calor natural del cuerpo, para incrementarlo después.
- Poseen una complexión fuerte y tendente al exceso de calor, un buen estómago y no sienten movimientos en el mismo.
- No hagan muchas deposiciones al día, ni tengan descendimiento de humores.
- No tengan el estómago, ni muy lleno, ni muy vacío.

Por el contrario, les está vedado usar el agua fría a:

- Niños y los jóvenes con humores nocivos, pues puede producirles fiebres de un día, o incluso fiebres más intensas y peligrosas.
- Los ancianos, porque la frialdad natural de su cuerpo se acrecienta con la del baño.
- Los convalecientes de una larga enfermedad, por medio de la cual han perdido el calor innato, o aquellos que estén muy cansados.
- Los aquejados de dispepsia, vómitos, diarrea e insomnio y, en general, de cualquier enfermedad.
- Los cuerpos robustos, flácidos y gordos no deben utilizar el agua fría y procurar la exudación con garbanzos, bórax y álcali.

Precauciones con el uso del agua fría:

- No debe estar excesivamente fría.
- A continuación hay que tomar otro baño con agua caliente, para así hacer llegar el calor al vientre.
- Después del baño, hay que secar bien la piel y, si se le pone el vello de punta, o el paciente tiritita de frío, no debe seguir tomándolos.

- No se debe usar después del coito, ni tras una gran vigilia.
- Después del baño el paciente ha de recibir friegas en todo el cuerpo.

OTROS TIPOS DE BAÑOS

Conocemos la existencia del baño caliente y seco y del baño frío y seco. Para el primero se agregan al agua medicamentos calientes y secos como romero, laurel, almoradux, nébeda y otros parecidos²⁴. Sirve especialmente para los que padecen gota, fiebre *cuartana* y afecciones crónicas. También se le denomina así al que solo utiliza arena y que se recomienda únicamente a los enfermos, no a los sanos. Entre ellos los que tienen diarrea y sudan mucho, y los que son muy gruesos o con muchas humedades. Del mismo modo, lo usarán los que tienen ahogo, dolor de cabeza, lepra, sofocación de la matriz, y gota en las articulaciones. Para el baño frío y seco se utilizan medicamentos fríos y secos como el arrayán o zumaque, las agallas, el *ajolinar* o parecidas²⁵.

EL BAÑO EN LOS ANCIANOS, MUJERES Y NIÑOS

Los consejos de salud medievales van generalmente dedicados al hombre maduro, por lo que son infrecuentes las consideraciones a otras etapas de la vida o al sexo femenino.

Los niños son los que, teóricamente, menos necesitarían del baño puesto que el calor y la humedad que aporta están ya en su naturaleza. Escogeremos tan solo algunos consejos sobre ellos: Averroes indica que se debe bañar al recién nacido cada día, precisamente cuando el estómago esté vacío de la leche ingerida, pues si no se hace así los alimentos se esparcirían por el cuerpo, sin acabar de ser digeridos. La digestión se hace más correctamente sí el niño duerme un período largo de tiempo. Los que tengan más de tres años deben bañarse después de realizar algún ejercicio, y siempre antes de comer. El baño debe ser con agua templada, porque el agua fría les impide el crecimiento y el sueño. Arib Ibn Sa'id indica algo que contradice lo anterior y es que, junto con los baños de agua tibia habituales, es conveniente ir acostumbrando al niño al agua fría. Y esto debe hacerse incluso cuando el niño cuente aun con pocos días.

²⁴ El romero era considerado de naturaleza caliente y seca en grado segundo. Véase el comentario de Andrés Laguna, en Dioscórides anazarbeo, *Acerca de la materia medicinal...* p. 321; del laurel se afirma que caliente y seca, pero sin indicar el grado. Ibid, p. 65. La nébeda es caliente y seca en grado tercero, Ibid, p. 292, s.v. *calaminta*. En castellano calamento, en portugués *neveda*. Lo mismo sucede con el *almoradux* o mejorana. Ibid, p. 295.

²⁵ El zumaque era seco en tercer grado y frío en segundo; Véase Dioscórides anazarbeo, *Acerca de la materia medicinal...*, especialmente los comentarios de Andrés Laguna, s.v. *Rhu*. p. 96; las agallas [de roble], son secas en grado tercero y frías en el segundo, Ibid, p. 95 y el *ajolinar*, frío y seco, sin que se precise el grado. Ibid, p. 99.

Por el contrario, los ancianos necesitan mucho del baño pues, con el paso de los años les disminuye el calor innato por lo que, prácticamente, carecen del mismo; y, como hacen menos ejercicio, se les estrechan los poros de la piel por donde se eliminan los restos de las digestiones con el sudor, lo que hace que se acumulen los residuos en la piel. Por estas razones es conveniente que las personas mayores acudan frecuentemente a tomar baños calientes, nunca fríos, incluso tres o cuatro veces al día.

Sobre las mujeres tenemos algún trabajo sobre el baño femenino en general²⁶. Sin embargo, ninguno de los autores estudiados se ocupan de reseñar las ventajas que puedan obtener las mujeres con el baño preventivo. Tan solo lo encontramos reseñado cuando están ejerciendo su función de madre o de lactante. Por ejemplo, al hablar del embarazo, Arib Ibn Sa'id indica la conveniencia de que, a partir del séptimo mes, la embarazada aumente sus visitas a los baños.

FRECUENCIA Y MOMENTO DEL DÍA ACONSEJADOS

Habitualmente se deja al arbitrio de cada médico la cadencia de los baños, según las características físicas del paciente, su edad, complexión, lugar y época del año. Hemos visto que oscila entre el baño diario, en el caso más permisivo, a ocho o diez días de intervalo, en el caso contrario. También hay autores que no recomiendan el baño en absoluto y muestran sus preferencias hacia un simple lavado del cuerpo por partes, más o menos concienzudo.

Se preconiza que el baño se haga por la mañana, antes del amanecer, estando el paciente en ayunas, o bien después de realizar los ejercicios físicos y antes de comer. Averroes mantiene que si se come dos veces al día²⁷, debe bañarse una vez por la mañana y otra por la noche. Hay pacientes a los que les gusta más el baño por la tarde, al anochecer, para luego irse a dormir, pues así el estómago está ni muy lleno, ni muy vacío.

UNA CIERTA POLÉMICA: ¿SE DEBE USAR AGUA CALIENTE EN EL LAVADO DE LA CABEZA?

Se parte de la base de que la cabeza es la parte más fría del organismo, y la pregunta es ¿debe emplearse agua caliente en su lavado?, puesto que de hacerse así, podría producir graves alteraciones. Se trata de un punto en el que hay una notable divergencia entre autores; un buen número de ellos no desea entrar en la cuestión, y el resto ofrecen varias respuestas: Avenzoar prohíbe taxativamente el empleo del agua caliente, pues el calor del agua dañaría al cerebro. Sin embargo, en otro libro indica lo contrario, que el agua debe ser lo más caliente posible, opinión que sus-

²⁶ TENA TENA, P.: Digresiones (y transgresiones) a propósito del baño femenino en al-Andalus. *Electronic Journal of Oriental Studies*, VII, 8, 2004, pp. 1-13, p. 11.

²⁷ No se aconsejaba comer y cenar todos los días, puesto que la cena interfería el proceso de digestión del almuerzo, causando problemas al organismo si se mantenía durante varios días seguidos. Una pauta saludable era ingerir alimentos tres veces cada dos días.

criben completamente Maimónides y Juan de Aviñón²⁸. Averroes prefiere mantenerse en una posición intermedia y solo indica que no es conveniente usar el agua fría, pero no dice si estará templada, caliente o muy caliente, como en el caso de los tres autores antes mencionados.

EL BAÑO SEGÚN LA COMPLEXION DEL PACIENTE Y LAS ESTACIONES DEL AÑO

Estas son las opiniones de tres autores, los que mejor se ocupan del tema, con respecto al baño de pacientes con una de las cinco complexiones: sanguínea, bilis amarilla, flemática y bilis negra, junto con la equilibrada, y en relación con las distintas estaciones del año. Recordemos que hay semejanza: en la constitución sanguínea predomina el calor y la humedad, lo mismo que en la primavera; en la de bilis amarilla el calor y la sequedad, lo mismo que en el estío; en la flemática la frialdad y la humedad, como en el otoño y en la de bilis negra la frialdad y la sequedad, al igual que en el invierno.

	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
<i>Equilibrada</i>				
Averroes	Templada	Templada	Templada	Templada
Pedro Hispano	Templada	Fría	Baño de vapor	Baño de vapor
Ibn al-Jatib	Caliente y Fría	Templada o Fría	Caliente	Caliente
<i>Sanguínea</i>				
Averroes	Templada	Templada	Templada	Templada
Pedro Hispano	Templada	Fría	Baño de vapor	Baño de vapor
Ibn al-Jatib	No o Templada	Templada o Fría	No	Caliente
<i>Bilis amarilla</i>				
Averroes	Templada	Templada	Templada	Templada
Pedro Hispano	Templada	Fría	Baño de vapor	Baño de vapor
Ibn al-Jatib	Fría	Templada o Fría	Templada o Fría	Caliente
<i>Flemática</i>				
Averroes	No	No	No	No
Pedro Hispano	Templada	Fría	Baño de vapor	Baño de vapor
Ibn al-Jatib	Baño de vapor o Fría	Templada o Fría	Caliente	Caliente
<i>Bilis negra</i>				
Averroes	Templada	Templada	Templada	Templada
Pedro Hispano	Templada	Fría	Baño de vapor	Baño de vapor
Ibn al-Jatib	Templada	Caliente Caliente	Caliente	

²⁸ La explicación a esta contradicción la podemos encontrar a en que la primera obra, o al menos el párrafo que lo contiene, no sea de Avenzoar, sino de otro autor, como su padre, Abū l-'Ala Zuhr. No es infrecuente que los textos de esta época aparezcan entremezclados, o con los nombres de los autores confundidos. El hecho de que ambos fuesen Ibn Zuhr hace más factible lo que decimos.

Como vemos, no hay excesiva unanimidad. Se mantiene una tónica parecida en cuanto a la utilización del agua templada o fría en primavera y verano; y caliente o vapor en otoño-invierno. Sin embargo, vemos que Averroes es el único que no recomienda el baño a los flemáticos, dada su humedad natural, pero a los que podría serles útil el calor del baño, pues tienen una naturaleza fría y más aun en el otoño-invierno. Para el resto de los pacientes recomienda el baño templado, en cualquier estación. Sin duda lleva la doctrina del justo medio aristotélica hasta sus últimas consecuencias. Pedro Hispano es partidario del baño de vapor frente a Averroes que no lo utiliza nunca, e Ibn al-Jatib, que solo lo utiliza en una ocasión.

EL BAÑO, ELEMENTO DIFERENCIADOR ENTRE LAS COMUNIDADES HISPÁNICAS MEDIEVALES

Entendemos que el baño, en su origen fue un elemento de aseo y solaz, que pasó más tarde a tener aplicaciones preventivas y curativas. Sin embargo, con el tiempo, llegó a tener en la Península Ibérica una connotación religiosa y política, al convertirse en un elemento diferenciador de culturas: El uso del baño será una característica distintiva de musulmanes y judíos, por lo que en el ámbito cristiano, el pensamiento más radical sostendrá que debe evitarse el baño, y en último extremo, cerrar los locales. El origen del problema debió estar en la actitud negativa de la Iglesia con su práctica, que recordaba a los padres de la misma las costumbres paganas en cuanto a erotismo, regalo y culto al cuerpo, más propias de tiempos anteriores. *La Regla de San Benito* se hace eco de lo que puede significar el baño para sus monjes en su norma XXXVI, que dice: *Cuantas veces sea necesario se les concederá [a los enfermos] la posibilidad de bañarse, pero a los que estén sanos y particularmente a los jóvenes, se les permitirá mas raramente.*

Médicos como Luis Lobera de Ávila, ya en el siglo XVI, no tienen mejor concepto sobre el uso de los baños y sus efectos perniciosos²⁹: *De los baños artificiales ha habido dos usos: el primero y mas antiguo [...] fue inventado para la recreación y regalo del miserable y corruptible cuerpo y muchas veces a costa de la perdición del ánima, porque en semejantes lugares se han cometido o tenido principio gravísimos y detestables males de que las unas historias y las otras están llenas.*

Fadrique Enríquez, en la Castilla del siglo XV, se pregunta retóricamente si es pecado asistir a los baños. Su respuesta es que, al menos, fomentan un pernicioso contacto entre ambos sexos, y los que los frecuentan acaban siendo lujuriosos, y adquieren vicios como el afeminamiento, el incesto o cosas parecidas:

<i>Que los que en ellos se juntan</i>	<i>Entrar por necesidad</i>
<i>Hacen pecados mortales</i>	<i>Siendo por vicio y maldad</i>

²⁹ Luis Lobera de Ávila, *El libro del Regimen de la Salud, y de la esterilidad de los hombres y mujeres y de las enfermedades de los niños y otras cosas utilísimas*. Con una introducción y numerosas notas del Dr. B. Hernández Briz, Madrid, Imp. y Encuadernación de Julio Cosano, 1923, p. 166.

<i>Que se hacen lujuriosos</i>	<i>A todos es prohibido.</i>
<i>Delicados y viciosos,</i>	<i>Y con mujeres estrañas,</i>
<i>Con achaques de salud.</i>	<i>Y con peligrosas compañías.</i>
<i>Quedan flacos, sin virtud,</i>	<i>Y aun el hijo con su padre.</i>
<i>Cobardes y temerosos.</i>	<i>Y mucho mas con su madre,</i>
<i>Pues si bien es concedido,</i>	<i>Que son muy torpes hazañas</i>

En una línea parecida, Cristóbal de Castillejo, en el siglo XVI, glosa en sus versos los grandes inconvenientes que se siguen de acudir a los baños, dada la promiscuidad social que muestran los que allí acuden, un hecho que perturbaba grandemente la natural convivencia:

<i>Vienen de todos estados</i>	<i>Las mujeres a manadas:</i>
<i>tras estos locos placeres</i>	<i>mozas y viejas barbudas</i>
<i>muchos mal aconsejados:</i>	<i>muchachas, amas, criadas,</i>
<i>frailes, clérigos, casados,</i>	<i>de placer regocijadas,</i>
<i>hombres varios y mujeres,</i>	<i>solo por verse desnudas.</i>
<i>caballeros y señores,</i>	<i>Andamos allí mezclados</i>
<i>hidalgos y cortesanos,</i>	<i>en el agua a todas horas,</i>
<i>mercaderes, ciudadanos,</i>	<i>después de una vez entrados,</i>
<i>oficiales, labradores,</i>	<i>los amos con los criados,</i>
<i>niños, mancebos, ancianos.</i>	<i>las mozas con las señoras.</i>

Por otra parte, era evidente que el cierto contenido lúdico del baño se enfrentaba de lleno a la pacata moral cristiana, lo que no tardó en propiciar que fuese declarado lugar no santo para los que practicaban el cristianismo. Todo lo contrario sucedía en la cultura musulmana y judía, en las que se recomendaba el uso del agua como elemento de purificación. Esto les permitía acudir a los baños sin problemas, convirtiéndolos, muy posiblemente a su pesar, en una seña de identidad.

Tal identificación, islamismo y baños, llevaría a conductas extremas por parte de las autoridades cristianas, en un intento de aculturizar y limar las diferencias existentes entre ambas comunidades. Así, se propuso suprimir por decreto los baños usados durante siglos por los musulmanes. Lo recogerá, ya en el siglo XVII, Francisco Bermúdez de Pedraza, quien al hablar de las normas que el rey exige guardar a los moriscos granadinos, se dice: *Se manda que no usen de baños artificiales, y los que hubiere, se derriben*³⁰. No debemos olvidar que los moriscos eran cristianos, aunque la inmensa mayoría solo lo fuese de nombre y, por lo tanto, debían imitar lo más posible al resto de los cristianos, y no usar el baño.

De este modo se expresaba Francisco Núñez Muley, noble converso granadino, intentando persuadir a los gobernantes cristianos en 1567 de que los baños no son una seña de identidad para su pueblo y, por tanto, no deben prohibirse por las autoridades empeñadas en borrar las señas de identidad moriscas³¹: *¿Podráse pues*

³⁰ BERMÚDEZ DE PEDRAZA, F.: *Historia Eclesiástica de Granada*, Granada, Por Andrés de Santiago, 1638 [ed. facsímil, Granada, Universidad de Granada, 1989], fol. 238 r, 2ª col.

³¹ GARCÍA ARENAL, M.: *Los moriscos*. Granada, Universidad de Granada, 1975, p. 53.

averiguar que los baños se hacen por cerimonia? No por cierto [...] Los baños son minas de inmundicias; la cerimonia o rito del moro requiere limpieza y soledad [...] Baños hubo siempre en el mundo por todas las provincias, y si en algun tiempo se quitaron en Castilla, fue porque debilitaban las fuerzas y los animos de los hombres para la guerra. Los naturales deste reino no han de pelear, ni las mujeres han menester tener fuerzas, sino andar limpias [...] Que aun para ir a los baños naturales por via de medicina en sus enfermedades les ha de costar trabajo, dinero y pérdida de tiempo en sacar licencia para ello...

No les sirvieron para nada las razones apuntadas. El abuso de bienes y personas por parte de los cristianos granadinos a lo largo de la primera mitad del siglo XVI, unido al incumplimiento sistemático de las *Capitulaciones* establecidas en la toma de Granada, en las que se estipulaba que no se alterarían sus usos ni costumbres, llevaron a los moriscos a sublevarse contra la Corona, como es sabido. Podemos pensar que la prohibición sobre el baño pudo constituir la última gota que colmase el vaso, obligándoles a tomar tan drástica decisión.