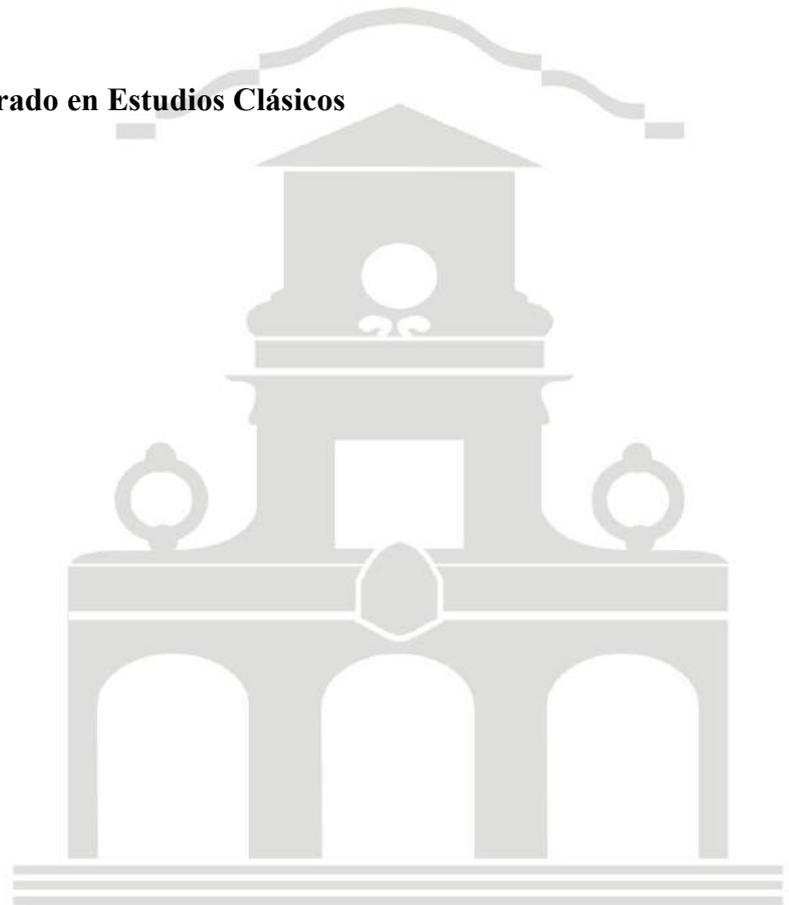


Facultad de Filología

Departamento de Filología Clásica, Francesa, Árabe y Románica

CUIDADOS TERAPÉUTICOS EN ROMA: LA HIDROTERAPIA

Grado en Estudios Clásicos



Alumno: Samuel Samarín Padilla

Tutor: José Antonio González Marrero

ÍNDICE

Resumen	3
1. Introducción	5
1.1. La ciencia médica en Roma	5
1.1.1. Orígenes	5
1.1.2. Roma	10
1.2. Cuidados personales en la ciencia médica	12
2. La hidroterapia	13
2.1. Definición y fundamentos	13
2.2. Antecedentes griegos	22
2.3. Termalismo	22
2.4. La hidroterapia en Roma	28
2.4.1. Asclepiades (siglos II-I a.C.)	28
2.4.2. Plinio el Viejo (siglo I)	29
2.4.3. Celso (siglo I)	30
3. La hidroterapia en el Medievo	33
4. Evolución de la hidroterapia en Roma a partir de los textos	37
5. Conclusiones	41
6. Bibliografía	43
6.1. Fuentes	43
6.2. Referencias	43

ABSTRACT

Each civilisation has its own history of science. In the Ancient Rome, science was fruit of the technical popular knowledges in addition to the knowledges which came from the contacts with another peoples (diplomats, commercial relationships, direct contact because of proximity or conquest...).

Divergent knowledges can be extracted from ancient science, but they are always mixed with mythological, philosophical elements which tried to bring along a meaning for everything that surrounds us. Medicine is one of these knowledges. It can be said that Western medicine has passed through mystic Egyptian 'doctors', physicist Greeks and technical, hellenophile Roman 'doctors'. The introduction of Greek medicine in Rome was not such immediate, but it took its time due to conservative ideas around a part of its society. Greece's cultural prestige, Rome's expansion and the wish of profits were the most important factors to let Greek medicine in. Once into the borders, the new Roman medicine passed through different stages: *Methodic school*, *Pneumatic school*, *Eclectic school*, *Galenic medicine* and *Postgalenic medicine*.

Medicine itself was also divided in different branches, such as *Dietetics*, *Pharmacology*, *Surgery* and *Hydrotherapy*. Hydrotherapy comes from the union of water, medicine and hygiene. Its healing effects were well-known by some authors, such as Asclepiades of Bithynia and the encyclopedists Celsus (*De Medicina*) and Pliny the Elder (*Naturalis Historia*). Water's therapeutic properties vary according to its temperature (hot water causes *superficial vasodilatation* and cold water causes *vasoconstriction*), its kind of application (*baths*, *wrappings*, *washings*, *streams*, *intakes...*), and its kind of water (*salt water*, *mineral water*, *spring water*).

Vitruvius taught us about finding out the best waters, both for consumption and for external treatments. In his work *De Architectura*, he explained that the best ones come from springs located in mountainous terrains which are oriented towards north and not directly exposed to the sunlight, unless the course of the water passes through zones high in sulphur, heavy metals, bitumen...

Thermae were one of the most important Roman buildings. Hydrotherapy became established in them and spread all over the Empire. The habit to take a bath and healthy steam

saunas culminated in the creation of huge hot spring resorts, such as *Aquae Sulis* in current England. Every resident, free or not, did physical exercise, took baths and cured his health ailments in them, as the medic guidelines of that time showed.

Thalassotherapy was also an interesting, curious part of hydrotherapy. We have learnt with Plinius that sea water have many healing properties. It can be used hot and cold, according to the purposes for which we wanted to make use of it. Its anti-inflammatory, antioxidant, antiseptic, antibiotic properties make thalassotherapy an efficient way to take advantage of by the inhabitants of the coast, even in their nearby *thermae*.

After the fall of the Roman Empire, hydrotherapy followed its Hellenistic course into the Byzantine Empire. Nevertheless, this practice fell into disrepair in the new Christian society due to moral grounds. Public and private baths were still there, but this Roman habit was associated with baptism.

In contrast, the birth of Islam during the middle of the seventh century and its rapid development created an intellectual atmosphere which compiled every technical, scientific Greek knowledge and translated it into Arabic. Medic knowledge became very relevant with authors such as Avicenna or al-Razi, and hydrotherapy was nicely welcomed and included into medic treatises such as Ibn Buṭlān's *Tacuina Sanitaris*.

Thanks to Vincenz Priëßnitz in contemporary times, hydrotherapy came back and its use spread again. Nowadays, hydrotherapy is a method which is supported by Physiotherapy and Alternative, Natural Medicine, and current hot springs resorts try to imitate the ones which served once to the Roman society.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. LA CIENCIA MÉDICA EN ROMA

1.1.1. ORÍGENES

La ciencia romana procede, en gran medida, de la griega. No obstante, en el campo médico, debe tenerse muy en cuenta que la medicina griega aprendió mucho de la medicina egipcia ya desde época arcaica. Esto puede demostrarse de varias maneras:

- Existe una cita de Homero en la *Odisea*: «Tan excelentes y bien preparadas drogas guardaba en su poder la hija de Zeus, por habérselas dado la egipcia Polidamna, mujer de Ton, cuya fértil tierra produce muchísimas, y la mezcla de unas es saludable y la de otras nociva. Allí cada individuo es médico que descuella por su saber entre todos los hombres, porque vienen del linaje de Peón¹.» (HOM. od.. 4.227 y ss.).
- En el templo egipcio de Ptah se conservaban libros de medicina que eran consultados por médicos griegos a lo largo de los años².
- En Dioscórides y en Hipócrates se nota la influencia egipcia.

En el Antiguo Egipto, la medicina ya estaba especializada, es decir, había médicos para los ojos, médicos para los dientes, médicos para la cabeza, para las enfermedades abdominales y para las dolencias de localización incierta³. De esta manera se aseguraban de que hubiera médicos distribuidos por todo el país. La constancia que conservamos sobre la medicina egipcia se la debemos a los escritos de los autores griegos, en especial Heródoto y Estrabón, sin mencionar la traducción contemporánea de nueve papiros y diversos fragmentos que versan sobre la ciencia médica. Al parecer, los procesos terapéuticos egipcios estuvieron estrictamente ligados a los místicos rituales mágicos y la profesión gozaba de un importante nivel de prestigio ya desde tiempos muy antiguos. El primer médico más antiguo conocido en Egipto fue el odontólogo *Hesy-Ra*, alrededor del tercer milenio a. C. Destacaron igualmente otro dentista llamado *Ni-ahkh Sekhme* y su ayudante *Menkaoureakh*, «hombre de dientes», alrededor del año 1600 a. C. En efecto, la odontología fue, con gran seguridad, la especialidad

¹HOMERO (1982), *Odisea* (trad. española de Luis Segalá y Estalella), Barcelona: Orbis (p. 50).

²Hay constancia de que incluso aún se consultaban durante la etapa imperial romana. Vid. FERNÁNDEZ URIEL, Pilar (2007), «Ciencia y técnica de Galeno: la Medicina en el mundo antiguo», *Ciencia y tecnología en el mundo antiguo*: 117-141 (p. 127).

³HDT. 9.84.

médica más antigua y, además, avanzada, y los dientes de las momias halladas nos lo afirman⁴.

La farmacología también pertenece al pilar del conocimiento egipcio sobre el diagnóstico de las enfermedades, mediante la descripción de los síntomas, y los remedios para paliarlas. Según ellos, el hombre es un ser que nace sano y las enfermedades son dolencias posteriores que vienen de fuera y se introducen en el cuerpo, ya sea por medio de parásitos, vientos, alimentos en mal estado o espíritus malignos y divinidades.

La cirugía era una práctica reservada a los sacerdotes, quienes compaginaban ambos oficios, manteniendo así la magia y la ciencia bien unida, como ya hemos dicho. A sus curas acompañaban invocaciones a los distintos dioses. Cabe resaltar además lo curiosa que era la creencia de este pueblo de que la vida accedía por el oído derecho y la muerte por el izquierdo.

Volviendo a la civilización griega, en las tablillas micénicas puede leerse en silabario *Lineal B* el término *I-JA-TE*, “médico”. En los tiempos de Homero se hacía distinción entre *Ieter* e *Ieros*. El término *Ieter* corresponde al sanador por la gracia divina, mientras que el vocablo *Ieros* hace alusión al sanador que ejerce como tal gracias a una instrucción previamente adquirida. Ya en una etapa posterior del mundo griego antiguo se denominaría *ιατρεία* al arte médico, ejercido por el *ιατρός*, una palabra derivada del verbo *ιατρεύω*, el cual significa “ser médico”⁵.

La griega también fue una medicina ligada a la mitología⁶. Asclepio, hijo de Febo Apolo, fue el principal dios griego de la Medicina y de los remedios curativos. Con la devoción hacia este en sus templos se originó el verdadero estudio de la salud.

El inicio de la visión racional y científica de la medicina griega fue el interés que los griegos mostraron por el cuerpo humano y el especial empeño que prestaron al bienestar físico de los atletas: dietas, entrenamiento, fisioterapia -donde resaltan los masajes y la hidroterapia- y la cura de dolencias específicas por médicos expertos.

Entre los años 600 a. C. y 200 d. C., la Medicina en el Mundo Antiguo occidental se puede dividir en ocho etapas:

⁴FERNÁNDEZ URIEL, Pilar (2007), «art. cit.», pp. 123-127.

⁵Ibíd. p. 127.

⁶Los dioses inspiran al sanador que curará las dolencias de su paciente.

1. *Etapa presocrática.* Es el inicio del amor por la *physis* y su investigación por parte de los *physiólogoi*. La *physis* es la naturaleza de todo cuanto nos rodea. Deseaban los presocráticos encontrar una explicación al origen y la formación de nuestro mundo. Dentro de este concepto de mundo entra también el ser humano, pues este es un *μικρός κόσμος*. En esta primera etapa, el conocimiento médico se tecnifica y racionaliza, pues antes era una disciplina totalmente empírica.
2. *Etapa hipocrática.* A partir del año 500 a. C., se afianza y enriquece el saber médico de los filósofos presocráticos. Surgen además las escuelas, como la de Cos, de donde procede Hipócrates, *Padre de la Medicina*.
3. *Etapa entre hipocráticos y alejandrinos.* Se desarrollan en esta tercera etapa los principales movimientos de la filosofía griega: Platón con su Academia, Aristóteles con el Liceo y Zenón de Citio con los sucesores de la Stoa. Recordemos que la Medicina sigue formando parte de la filosofía aún.
4. *Etapa de alejandrinos y empíricos.* Las ciencias en Alejandría despegan hacia un profundo desarrollo . Surgen médicos muy reputados, como Herófilo de Calcedonia y Erístrato de Ceos. Por su parte, se intenta también crear una nueva medicina científica con ánimo de rivalizar con los antiguos conocimientos griegos. No obstante, a este nuevo modelo le surgieron reaccionarios: los empíricos.
5. *Penetración de la medicina griega en Roma*⁷. En Roma, la medicina local era muy rudimentaria. Además, el carácter conservador y antiheleno de los romanos dificultó la entrada de la ciencia griega⁸. No obstante, diversas causas permitieron finalmente la entrada fluida del saber griego:
 - El crecimiento de la ciudad de Roma, tanto económica como políticamente.
 - El prestigio de la ciencia griega entre las clases dominantes de la sociedad romana.
 - El deseo de los sabios por lucrarse y obtener reputación.

⁷El primer médico que llegó a Roma fue Arcagato de Esparta, en el año 219 a. C., aunque su fama se desvaneció, ya que sus métodos eran la navaja y la cauterización, lo cual le hizo ganar el apelativo de *El Verdugo*.

⁸Catón fue uno de los más destacados opositores al helenismo. Se opuso al empleo de la medicina griega y defendió el uso de la medicina tradicional.

En esta etapa surgieron famosos médicos, como Herófilo, Erasítrato y el antihipocrático Asclepiades, quien se dedicó a crear una *nueva medicina*. Junto a él surgirá en Roma el *ars medica*⁹.

6. *Desarrollo y diversificación de la medicina griega en el Imperio Romano*. Tras la expansión de la medicina helenística en Roma, los romanos la fueron adoptando como suya esto es, la *romanización de la medicina*¹⁰. Este hecho pasó por los siguientes puntos:

- *La escuela metódica*. Formó parte de esta escuela Asclepiades de Prusa. Según algunos investigadores, pudo ser el introductor de las termas construidas a gran escala y del uso del agua fría. Su concepto de salud giraba en torno a la dieta y a la acción terapéutica proporcionada por los ejercicios físicos.

Los creadores de esta escuela en Roma fueron Temisón de Laodicea y su discípulo Tesalio de Tralles¹¹. Con ellos se llegó al punto más alto de la romanización de la medicina.

En esta escuela se consideraba que, ante una afección, el cuerpo completo enferma. Para ellos no existía fuerza natural de recuperación alguna y el paciente debía prestar su colaboración para que la terapia asignada por el médico surtiera efecto. La concepción atomista también entró en juego en esta escuela, ya que, para ellos, la curación se logra mediante el movimiento normal de los átomos, a saber, masajes, ejercicio, irrigaciones... La dietética metodista en caso de enfermedad consistía principalmente en el ayuno.

- *Enciclopedistas y farmacólogos*. Se recopilan los conocimientos de no solo la medicina, sino de toda la ciencia natural, tanto la aprendida por los griegos como la propia, en la cual destacaron Marco Terencio Varrón, Celso¹² y Plinio el Viejo con su *Naturalis historia*. Por otra parte, la farmacología, representada sobre todo por el griego Dioscórides, también fue afianzada.

⁹Aquí, con este concepto *-ars medica-*, nos encontramos ante el acontecimiento más importante de la historia universal de la medicina, pues a partir de este punto podemos hablar de la auténtica medicina.

¹⁰Este es el caso de Cicerón, Celso, Celio Aurelio y César.

¹¹Existe otra teoría según la cual Asclepiades fue el auténtico creador de la *escuela metódica*, defendida en VALLANCE, John Taber (1990), *The Lost Theory of Asclepiades of Bithynia*, Oxford: Oxford University Press.

¹²Celso seguramente no ejerció la profesión, pero aprendió mucho de Menócrates, el médico del emperador Tiberio.

- *La escuela pneumática.* A mediados del siglo I d. C. surgió esta escuela, cuyo mayor representante fue Galeno, quien fue médico de los emperadores Marco Aurelio, Cómodo y Septimio Severo. A él se le debe una síntesis que recopila todo el saber médico del que se tenía constancia hasta entonces. Es digno de mención su estudio sobre la fisiología humana. Según nos cuentan sus escritos, las enfermedades se explican, desde un punto de vista general, mediante las alteraciones de los humores del cuerpo y sus cualidades -*pituita* (fría y húmeda), *sangre* (caliente y húmeda), *bilis amarilla* (caliente y seca) y *bilis negra* (fría y seca)-.

Los signos de las enfermedades le permitieron establecer un grupo de diagnóstico para reconocerlas y un pronóstico para aventurar cómo evolucionarán. Su principio para tratarlas fue utilizar muchos medicamentos y aquello que cause el efecto contrario¹³, es decir, si el mal era de causa caliente, debía ser aplicado un remedio terapéutico frío.

- *La escuela ecléctica.* La de Cornelio Celso. Se distingue por rechazar la división de la Medicina en distintas creencias o doctrinas y aboga por su unificación¹⁴, pues considera que todas tienen teorías y conocimientos acertados, como así lo dijo en sus escritos:

«...omnes medicinae partes ita innexae sunt, ut ex toto separari non possint¹⁵» (CELS. 5).

Celso creía que el cuerpo humano, de forma natural, poseía una fuerza curativa. Su consejo para evitar caer enfermo se basa en que nuestra vida ha de ser vivida de acuerdo con las *leyes naturales*. Fue el primero que indicó las formas correctas para la aplicación de la hidroterapia.

Los médicos de esta escuela orientaban su profesión en torno a la dietética, el tratamiento con fármacos y la cirugía. Celso aconsejaba a los sanos con las siguientes premisas: ejercicio asiduo, hidroterapia -ya sea baños tibios y masajes con aceite, o lavados, chorros, envolturas y bebidas, todo con agua fría-.

¹³*Contraria contrariis curantur.*

¹⁴*Eclecticismo médico.*

¹⁵«Así, todas las partes de la medicina están interconectadas, de modo que no pueden separarse del todo». La traducción de este texto es obra de Samuel Samarín Padilla.

Formó parte de esta escuela Pedacio Dioscórides Anazarbeo, quien escribió *De materia medica*¹⁶, donde describió más de 500 plantas con propiedades curativas. Sin embargo, Dioscórides abogaba por el mínimo empleo de medicamentos y por que estos fueran sencillos. Prefería, pues, los tratamientos externos, como las unturas y cataplasmas, aunque ello no quita que haya recogido toda la información disponible en su época sobre la farmacología.

- *Etapa de Galeno.* Al igual que lo fue Hipócrates, Galeno representó el culmen de la sabiduría médica en todas sus ramas.
- *Etapa posgalénica.* Tras Galeno, el desarrollo de la medicina helenístico-romana se paraliza, pues a partir de ese momento apenas surgen figuras importantes -quizás Celio Aureliano-. Posteriormente comenzará la etapa de la medicina bizantina¹⁷.

1.1.2. ROMA

La ciencia en Roma no destacó tanto como la ciencia desarrollada en Grecia. Ello es debido a que, mientras en Grecia se buscaba dar sentido a la existencia del mundo y del ser humano y su función en este, la ciencia romana tendía a buscar el valor práctico de la vida y del medio en el que se desarrolla. Por este motivo, Roma se desarrolló con un avance imparable en disciplinas como el Derecho, la Ingeniería, las Ciencias Políticas, la Arquitectura y la Economía, así como en temas propios de la Administración. Todo ello en detrimento del conocimiento más abstracto, como la filosofía. No obstante, el estudio de la Historia sí tenía un peso más considerable, porque conocerla les otorgaba lecciones de conducta¹⁸, obviando, por supuesto, la menor o mayor calidad que tenga¹⁹.

Ahora bien, los romanos no se llevan todo el mérito de lo que desarrollaron, ya que también asimilaban los conocimientos útiles de las culturas sobre las que se imponían. El contacto con Grecia provocó, entre muchas otras consecuencias, el surgimiento de autores que recopilaron y adaptaron el saber griego, el cual reconocieron inmediatamente como superior²⁰,

¹⁶Esta obra fue consultada muy frecuentemente desde su origen hasta el siglo XVIII.

¹⁷LAÍN ENTRALGO, Pedro (1989), *Historia de la Medicina*, Barcelona: Salvat (pp. 127-140).

¹⁸CIC. de orat. 2.36: «*Historia magistra uitae est*».

¹⁹Bien sabemos que toda historia está plagada de falseamientos de índole político, intrusiones de la mitología, distintos puntos de vista...

²⁰A la vez se desarrolló también el sentimiento conservador que rechazaba lo heleno.

tras la ocupación de Grecia -entonces en manos de Macedonia- en el año 146 a. C.

Los cuidados personales en Roma, antes de su helenización, eran muy simples: vigilar la *dieta*, llevar una *vida moderada* y realizar *ejercicio físico* de forma habitual. La primitiva medicina de la que hicieron uso los romanos era una medicina basada en el conocimiento popular. Ellos y sus familias se curaban a sí mismos y estos remedios populares pasaban de generación en generación, sin necesidad de crear una ciencia específica para ello. Dentro de estos remedios cabe destacar el vino. Esta bebida tomó una gran importancia en la medicina precientífica romana debido a sus capacidades para contraatacar el hambre, la debilidad, el agotamiento, etc., y su origen agrícola lo hacía asequible en una sociedad rural.²¹ De los etruscos tomaron el saber básico de la higiene pública y el drenaje de los pantanos con el fin de evitar la proliferación de mosquitos que pudieran transmitir la malaria.

Los tratamientos sanitarios etruscos procedían de los griegos. En el territorio de la Toscana, lugar en el que nació esta civilización, abundaban fuentes y edificios termales que los romanos convirtieron después en termas para el tratamiento balneoterapéutico. De ahí proviene la palabra *spa*, *Salutem Per Aquam*.

En definitiva, la medicina de Roma se destaca por tres puntos importantes:

1. Una primeriza técnica proveniente de Grecia y transmitida por los etruscos.
2. Los *valetudinaria* u hospitales militares²². Nacidos en Roma durante la República, los militares heridos o que habían caído enfermos durante la campaña eran llevados y atendidos en las casas de los patricios o de los mismos médicos, si la batalla se desarrollaba cerca de la ciudad. Si la contienda tenía lugar lejos de esta, los hospitales se establecían dentro del campamento militar o *castra*, normalmente a lo largo de las fronteras. Esta zona de atención médica estaba dividida en una sala para heridos y otra para enfermos.
3. Una oleada de médicos griegos se estableció y ejerció su profesión en Roma entre los siglos III y II a. C.²³.

La Medicina en Roma se enseñaba de forma privada. Durante la etapa del Imperio, los médicos estaban exentos de pagar impuestos y de realizar el servicio militar. La mayoría de

²¹REAL TORRES, Carolina (1992), «El vino como alimento y medicina en la sociedad romana», *Fortunatae* 3: 305-314 (p. 307).

²²El origen de los nosocomios es puramente militar y no aparecerían hospitales civiles hasta el siglo IV d. C.

²³FERNÁNDEZ URIEL, Pilar (2007), «art. cit.», p. 135.

ellos seguía siendo de origen griego o incluso judío.

La filosofía y la ciencia médica siguieron guardando una estrecha vinculación en Roma. Filósofos romanos como Séneca no pudieron evitar el interés por lograr el bienestar corporal. De este modo el autor hispano expone en epist. 100.123 que el hombre debe aprender a conocer su propio cuerpo moderando los excesos, que sólo producen enfermedades.

1.2. CUIDADOS PERSONALES EN LA CIENCIA MÉDICA

Tanto en Roma como en Grecia, el cuidado y la preocupación absoluta por el cuerpo era bastante común en la sociedad. Podemos hablar aquí, pues, de una unión entre cosmética y medicina, si bien consideraban los romanos que existía una cosmética que solo ayudaba a lograr una apariencia falsa y otra que ayudaba a mantener la belleza corporal natural. Es más, la cosmética era tratada por tres tipos de especialistas:

- *Medici*: Estudiaban las propiedades terapéuticas de los cosméticos.
- *Pharmacopolae*: Determinaban las dosis que habían de ser usadas.
- *Unguentarii*: Se encargaban de crear y vender aceites y ungüentos²⁴.

La ya mencionada afición por las termas, de las que hablaremos más adelante con detenimiento, fue, con toda seguridad, uno de los más importantes métodos de cuidado personal²⁵ y un excelente ejemplo para lo que intentamos explicar: el método terapéutico con agua y el cuidado personal en la ciencia médica.

Sin embargo, el cuidado personal también era una materia social que afectaba a toda la ciudadanía. Los romanos construyeron la *Cloaca Maxima*, prohibieron la incineración de los cadáveres dentro de la ciudad²⁶, establecieron un sistema de limpieza callejera y la distribución del agua en las urbes estaba garantizada gracias a los acueductos.

²⁴PONT, Conxa (2006): «Los romanos y el cuidado personal», *Saguntina* [en línea] n° 2 abril 2006. Sagunto. Disponible en <http://revistasaguntina.wikispaces.com/file/view/n%C2%BA%20II%20revista%20saguntina%20a%C3%B1o%202006.pdf/30426117/n%C2%BA%20II%20revista%20saguntina%20a%C3%B1o%202006.pdf> [Consultado el 27 de agosto de 2014].

²⁵*Cura corporis*.

²⁶Ley recogida en la *Tabula X*, referida al *Derecho Sacro*.

2. LA HIDROTERAPIA

2.1. DEFINICIÓN Y FUNDAMENTOS

El agua es fundamental para la existencia de la vida. La Tierra, el ser humano, la flora y la fauna están compuestos de un 70% de agua, “la sangre de la vida”, según Da Vinci. De hecho, un factor fundamental para la creación de una ciudad siempre fue estar cerca de un río. El agua es un elemento de suma importancia del que se ha aprovechado el ser humano desde siempre para sus quehaceres. La empleamos con fines higiénicos, agrícolas, industriales -construcción, elaboración de alimentos, creación de utensilios, obtención de energía, etc.- y, lo que más nos incumbe en este caso, fines médicos.

La hidroterapia es la utilización de diferentes técnicas o formas de aplicación del agua con finalidad terapéutica. Es el uso del agua corriente desde el punto de vista médico. La hidroterapia es tan antigua como el hombre. Ya era utilizada en los templos consagrados al dios griego de la Medicina, Asclepio²⁷. Fue el griego Hipócrates quien estableció las primeras normas para usar el agua como terapia, es decir, conocer sus propiedades y efectos en el enfermo. Más tarde, Galeno y Celso demostraron, ya en Roma, los efectos curativos de esta sustancia. Se puso de moda en aquella época porque, según se cuenta, un reputado médico llamado Antonio Musa salvó al enfermo emperador Augusto gracias a un procedimiento basado en agua fría, tanto bebida como aplicada por el cuerpo, y también curó al afamado poeta Horacio, quien padecía una afección en el globo ocular²⁸.

En la Edad Media cayó en desuso debido a motivos religiosos y se utilizó más la fitoterapia. Así, esta técnica no resurgió hasta el siglo XIX de la mano de Vincenz Priebnitz²⁹.

El agua en sí no es la que produce efectos terapéuticos, sino su capacidad de almacenar y transmitir estímulos térmicos -ora frío, ora calor- a nuestro cuerpo. La capacidad que tiene el agua para almacenar el calor es muy considerable, y también conduce la temperatura incluso mejor que por el aire. Por lo tanto, si aplicamos agua caliente a una persona, aumentará su temperatura y su riego sanguíneo. Por el contrario, la aplicación de agua fría produce *vasoconstricción*, con su consecuente disminución del riego sanguíneo. Es

²⁷De ahí que los balnearios se llamaran *asclepias*. Es más, eran muchos los dioses que curaban con el agua.

²⁸FERNÁNDEZ URIEL, Pilar (2007), «art. cit.», p. 135.

²⁹Padre de la medicina alternativa (1799-1851).

más, el frío posee un efecto analgésico y, si se utiliza durante un tiempo superior a los diez minutos, causa incluso una *vasodilatación* más profunda y duradera que con el empleo del calor, pues este solo produce dilatación a nivel superficial. Esto se traduce entonces en un gran aporte sanguíneo.

Otros estímulos provocados por el agua son:

- *Estímulo químico*: Es producido por los efectos químicos de las sustancias que agreguemos al agua, ya sea vinagre, sal, extractos de plantas, etc.
- *Estímulo mecánico*: Se trata simplemente de la presión que ejerce el agua al aplicarla a chorro. La oposición a una corriente de agua³⁰ permite un trabajo muscular isométrico³¹.
- *Estímulo de presión hidrostática*: Es la producida al sumergirse el cuerpo en el agua -estimulo venoso que potencia el retorno de la sangre de las venas al corazón, por ejemplo-. Ello es debido a que el líquido ejerce una presión sobre un cuerpo sumergido igual al peso de la columna de líquido situada por encima de dicho cuerpo.
- *Estímulo psicológico*: Varía según el paciente y puede ir desde el pudor hasta un efecto euforizante.

Todo sabemos que existen el agua potable, el agua salada, el agua dulce, el agua alcalina, el agua destilada, las aguas negras, grises... pero si estudiásemos las aguas minerales a día de hoy, aprenderíamos que la clasificación de estas, en una forma muy general, puede hacerse según sus *residuos secos*, su *dureza* y su *tipo de mineralización*.

- *Residuos secos*: Según la cantidad de miligramos de residuos secos por litro tras la evaporación del agua a una temperatura que oscila entre los 180 y 260 grados centígrados, podemos distinguir distintos tipos de aguas:
 1. Oligometálica: menos de 100 mg/l.
 2. Muy Débil: entre 100 y 250 mg/l.
 3. Débil: entre 250 y 500 mg/l.
 4. Media: entre 500 y 1000 mg/l.

³⁰Es la llamada *resistencia hidrodinámica*.

³¹Trabajo de la musculatura en el que esta ni se estira, ni se contrae.

5. Fuerte: más de 1500 mg/l³².
 6. Marina o hipermarina: a partir de los 3500 mg/l.
- *Dureza*: La dureza del agua suele estar determinada por el nivel de carbonato cálcico absorbido tras filtrarse por la tierra. Cuanto más dura es el agua, más cal dejará. Según su dureza, tenemos:
 1. Agua muy blanda: menos de 50 mg/l.
 2. Agua blanda: 100 mg/l.
 3. Agua de baja dureza: 150 mg/l o más.
 4. Agua de mediana dureza: 300 mg/l o más.
 5. Agua dura: 450 mg/l o más.
 6. Agua muy dura: 800 mg/l o más.
 - *Tipo de mineralización*: Cada tipo de mineralización otorga al agua determinadas propiedades medicinales.
 1. Bicarbonatada. Ayuda al aparato digestivo, sobre todo al hígado.
 2. Sulfatada. Ayuda a la piel y al aparato digestivo.
 3. Clorurada. Posee un efecto sedante.
 4. Ferruginosa. Con ella se puede tratar la anemia, la obesidad y el reumatismo.
 5. Hiposódicas. Reduce la tensión arterial y favorece la función renal.
 6. Sódicas. Aumenta la tensión arterial.
 7. Cálcicas. Favorece el fortalecimiento óseo.
 8. Fluorada. Favorece el fortalecimiento dental³³.

Si bien en la Antigüedad no existía esta distinción científica entre aguas tal y como la conocemos hoy en día, las nociones de los antiguos en hidrología dejaron constancia de que sí

³²Aunque hay que tener en cuenta que las aguas que tienen entre 1000 y 1500 miligramos de residuos sólidos por litro también se consideran minero-medicinales, se clasifican no por mineralización, sino por composición química.

³³SAZ PEIRO, Pablo: «*Crenoterapia. Aguas minero medicinales. Clasificación*»: 1-9. Disponible en http://www.unizar.es/med_naturista/hidroterapia/Crenoterapia.pdf [Consultado el 27 de agosto de 2014].

se sabía perfectamente que hay aguas más suaves que otras, con más sales y con diversos elementos químicos y peculiaridades³⁴. Así pues, el estudio de los escritos de los antiguos permite establecer una clasificación hidrológica del siguiente modo³⁵:

1. Aguas vitriólicas. Son aguas corrosivas debido a su contenido de sulfato de cinc³⁶.
2. Aguas ferruginosas. Tal y como en la clasificación actual, son aguas con un importante contenido de hierro.
3. Aguas sulfurosas. También dentro de la clasificación actual.
4. Aguas bituminosas. Aguas que contienen sustancias como betún o alquitrán.
5. Aguas aluminosas. Son aguas que contienen óxido de aluminio.
6. Aguas salinas y/o nitrosas. Muchos autores, entre los que destaca Celso (CELS. 4.5), las mencionaron, aunque la distinción entre ambas es difícil.

Tales de Mileto decía que el agua daba origen a todo. Más tarde surgieron filósofos que defendieron que el fuego era el elemento principal del mundo. Después surgió la teoría de que los elementos principales son el aire, el fuego y la tierra³⁷. Así pues, la trascendencia del agua llevó a Vitruvio a dedicar el octavo libro de su *De Architectura* a las cualidades de esta, las formas de obtener la de mejor calidad y sus usos.

*«Item animaduertendum est quaerentibus
aquam, quo genere sint loca; certa enim
sunt, in quibus nascitur»*³⁸ (VITR. 8.1.1).

La noción general que expresaba este autor para obtener el agua era explotar los manantiales donde este líquido preciado brota hacia el exterior o mediante obras donde la ingeniería entra en juego, desde cavar simples hoyos hasta llevar a cabo auténticos desafíos

³⁴Como ejemplo, Vitruvio llamaba *sulphuratae* a las aguas que pasaban por la ciudad de Ardea, a 35 kilómetros al sur de Roma (VITR. 8.3.2).

³⁵Ha de tenerse en cuenta que en cada autor se encuentran más o menos tipos de agua, pero siempre dentro de esta distribución.

³⁶JIMÉNEZ Y MURILLO, Manuel (1826), [Libro en línea] *Nomenclatura farmacéutica, y sinonimia general de farmacia y de materia médica*, vol. II, Madrid: Imprenta de Don Eusebio Álvarez, 2008. Disponible en http://books.google.es/books?id=YOW0nxu9acAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false [Consultado el 27 de agosto de 2014].

³⁷VITR. 8.0.1.

³⁸Vid. VITRUVIO POLIÓN, Marco (1997), *Los diez libros de Arquitectura* (trad. española de José Luis Oliver Domingo), Madrid: Alianza (p. 195): «Asimismo, quienes busquen agua deben observar cómo es la naturaleza del suelo, ya que el agua mana en terrenos muy concretos».

arquitectónicos. No nos demoraremos en mencionar todos los lugares donde, según Vitruvio, se puede conseguir agua ni todas sus cualidades, sino que mencionaremos solamente los más destacables. Para esto hemos de establecer una diferencia entre lugares donde se halla una excelente agua de forma escasa y lugares donde se halla de forma abundante:

- Lugares con agua escasa de gran calidad:
 - Tierra negra. Las gotas estancadas fruto de las lluvias del invierno.
 - Terrenos de grava. Poseen vetas de agua muy suave.
 - Entre rocas ricas en sílice, como el granito y el cuarzo.
- Lugares con agua abundante de gran calidad:
 - Terrenos de arena gruesa y tierra rojiza. Poseen vetas permanentes, sobre todo entre piedras rojas.
 - Faldas de los montes. En forma de manantiales.
 - Entre valles boscosos.

Uno de los indicadores naturales de la presencia de agua en el terreno es la vegetación:

*«Signa autem, quibus terrarum generibus
supra scriptum est, ea inuenientur nascentia:
tenuis iuncus, salix erratica, alnus, uitex,
harundo, hedera aliaque, quae eiusmodi
sunt, quae non possunt nasci per se sine
umore³⁹» (VITR. 8.1.3).*

Por supuesto, estos yacimientos deben ser completamente naturales, sin que tales plantas hayan sido cultivadas. En este caso, el agua, decía Vitruvio, ha de ser extraída preferiblemente de las zonas donde no haya una exposición directa al sol. Por ello, el agua de las llanuras no goza de la mejor calidad, y por ello también los manantiales de las zonas con menos luminosidad poseen agua de gran calidad, ya que están orientados en sentido opuesto

³⁹Vid. VITRUVIO POLIÓN, Marco (1997), op. cit., p. 196: «A los indicios que acabamos de describir referentes a las distintas clases de terrenos donde se encuentra el agua, añadiremos otros que pasamos a enumerar: la presencia de juncos delgados, sauces silvestres, olmos, sauzgatillos, cañas, hiedra y otras plantas similares que únicamente crecen en lugares húmedos».

al curso del sol⁴⁰.

Vitruvio dedicó, además, un capítulo a hablar concretamente del agua adquirida de la lluvia. El ciclo del agua ya se podía encontrar en sus escritos, lo cual es un claro ejemplo de que la ciencia de aquella época concuerda en muchos aspectos con las teorías científicas actuales. Así, el agua de la lluvia que cae en las montañas, al igual que el agua de la nieve fundida, alimenta sus salutíferos manantiales y sus ríos.

*«Primumque in India Ganges
et Indus ab Caucasos monte oriuntur; Syria
Tigris et Euphrates; Asiae item, Ponto
Borysthenes, Hypanis, Tanais; Colchis
Phasis; Gallia Rhodanus; Celtica Rhenus;
citra Alpis Timauos et Padus; Italia Tiberis;
Maurusia, quam nostri Mauretanium
appellant, ex monte Atlante Dyris...⁴¹» (VITR. 8.2.6).*

En definitiva, la mejor agua, según él, es la que procede de las fuentes o manantiales montañosos orientados hacia el septentrión y poco expuestos a la luz solar, a menos que el recorrido del agua pase por zonas ricas en azufre, metales pesados, alquitrán⁴²...

En el campo de la salud, sabemos que *«omnis autem aqua calida ideo quod est medicamentosa, quod in prauis rebus percocta aliam uirtutem recipit ad usum⁴³»* (VITR. 8.3.4). La clasificación que empleó este autor para los tipos de agua, atendiendo a los beneficios para la salud, es la siguiente:

- Aguas sulfurosas. Para tratar enfermedades nerviosas.
- Aguas aluminosas. Para tratar la parálisis de las extremidades.
- Aguas bituminosas. Eran usadas para tratar las enfermedades internas gracias a su

⁴⁰VITR. 8.1.6.

⁴¹Vid. VITRUVIO POLIÓN, Marco (1997), op. cit., p. 199: «En la India, el Ganges y el Indo nacen y descienden desde el Cáucaso; en Siria, el Tígris y el Éufrates; en Asia, en el Ponto el Nieper, el Bug y el Tanais (Don); en la Cólquida, el Faso; en Galia, el Ródano; en la Galia Céltica, el Rin; en el lado más próximo de los Alpes, el Timavo y el Po; en Italia el Tiber; en Maurusia, que nosotros denominamos Mauritania, el río Dyris...».

⁴²VITR. 8.2.8.

⁴³Vid. VITRUVIO POLIÓN, Marco (1997), op. cit., p. 202: «Todas las aguas calientes tienen propiedades medicinales, aun teniendo un sabor desagradable; se debe a que las aguas están muy recalentadas, lo que provoca que adquieran virtualidades añadidas».

efecto purgante tras ser ingeridas, algo completamente desaconsejado en la actualidad.

Al margen de la ingesta de agua, podemos dividir la hidroterapia en dos vertientes: la *balneoterapia*, donde son usadas aguas minero-medicinales, y la *talasoterapia*, donde la empleada es el agua del mar.

Las técnicas para llevar a cabo este tipo de terapia también varían. Destacan los *baños calientes*, los cuales pueden ser parciales o totales, y sus efectos son ideales para la relajación de la musculatura y para tratar cólicos renales e insomnio. Al igual que estos, los *baños fríos* también pueden ser totales o parciales, y su función va desde la activación de la irrigación sanguínea hasta la producción de calor reactivo pasando por la disminución de la temperatura corporal. El agua fría produce una excitación fuerte en la sensibilidad periférica⁴⁴ de forma centripeta hacia las áreas corticales del cerebro, lo cual causa actos reflejos en la periferia y en los vasos sanguíneos de la superficie dérmica. Ello se traduce en una sensación de reanimación, pues regulariza las funciones nerviosas. Por el contrario, el agua caliente está asociada a la relajación muscular y a la limpieza de la piel.

La sociedad romana pasó por una época en la que destacaban los baños fríos y, posteriormente, por una época en la que los baños calientes eran la moda⁴⁵. Otro tipo de baños, también muy presentes en nuestros días, es la aplicación de vapor de agua, ideal para la eliminación de toxinas, el agotamiento físico y problemas con las vías respiratorias.

Una práctica usual desde la Antigüedad ha sido realizar *envolturas*, lo que consiste en envolver una parte o todo el cuerpo con piel, un paño de lino o una manta de lana. Las *envolturas frías* tienen la función de absorber el calor, si se vuelven a mojar cuando se calienta el cuerpo, producir calor, si se quita al empezar a sudar, y provocar sudor si se dejan. En cuanto a las *envolturas calientes*, han sido poco utilizadas.

Una parte importante de la hidroterapia es también la de los *lavados*. Este sistema funciona mediante la aplicación de una suave fricción en la superficie cutánea con un paño o toalla, previamente humedecida con agua fría, por las partes del cuerpo, según las necesidades:

- Por todo el cuerpo para casos de enfermedades infecciosas, fiebre...

⁴⁴Referida a los nervios periféricos, encargados de llevar información desde y hasta el cerebro.

⁴⁵VILLAVICENCIO VARGAS, Óscar, *Manual de hidroterapia* (2000), [Libro en línea], Lima: EsSalud; Organización Panamericana de la Salud, 2000. Disponible en <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/hidroterapia/hidroterapia.html> [Consultado el 27 de agosto de 2014].

- Por el tronco y los brazos para afecciones en el aparato respiratorio.
- Por extremidades inferiores y cintura para obtener efectos sedantes.

Para aplicar esta técnica, el cuerpo ha de estar caliente antes de recibirla y calentarse después. No se ha de mojar la ropa o la cama del paciente, y la habitación ha de tener una temperatura adecuada para que surta efecto. La causa del éxito es debida a que favorece la eliminación de toxinas, activa el sistema respiratorio y el sistema circulatorio. El lavado debe ser aplicado después de las *envolturas*.

Aprovechando el *estímulo mecánico del agua* a una distancia, temperatura y presión adecuada a lo largo de todo el cuerpo, los *chorros* de agua ayudan a lidiar con problemas circulatorios, con el estrés y con contracturas.

A pesar de todo, las contraindicaciones para cada uno de los métodos terapéuticos no han de ser tomados a la ligera si se desea realmente obtener beneficios para la salud. Con ello nos referimos a que hay una serie de “requisitos” a la hora de someterse a cualquier tratamiento. No ha de tomar el paciente, por ejemplo, un baño caliente si padece hipotensión, pues la relajación producida por el agua caliente empeoraría este problema. Igualmente, si el paciente padece del sistema circulatorio, un baño con agua fría solo agravaría su afección.

Por su parte, en la mitad el libro XXXI de Plinio, en el que habla sobre todo lo relacionado con el agua, hay un apartado dedicado a la técnica de la *talasoterapia*⁴⁶. Los griegos ya usaban también el agua marina como tratamiento curativo antes de que lo hicieran los romanos. La talasoterapia implica la unión de agua marina y los elementos que se pueden encontrar en ellos, como algas, los rayos ultravioletas que la mantienen y el clima marino que permite absorber sus propiedades⁴⁷.

Plinio, en primer lugar, nos muestra una diferencia entre los usos de agua marina caliente y agua marina fría según las afecciones dispuestas a tratar:

- *Agua marina fría* para disolver tumores, deshacerse de parásitos capilares y para obtener un efecto purgante.
- *Agua marina caliente* para curar neuralgias, fracturas, cólicos y picaduras de arácnidos

⁴⁶Ello nos hace pensar, por cierto, que este pasaje se trata de una transición entre el apartado anterior, donde habla de las aguas dulces y sus propiedades, y el apartado posterior, donde habla sobre la sal. Por lo tanto, hay un orden gradual: agua dulce-agua salada-sal.

⁴⁷ROCHA ORTIZ, Maribel (2004), «Orígenes y fundamentos de la talasoterapia», *Biociencias*: 1-12 (p. 4).

y áspides.

De esto podemos deducir que el agua marina destaca, pues, por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antisépticas y antibióticas. Pero, aun conociendo todo el potencial escondido en el agua del mar, no todos pueden disfrutar de ella debido al impedimento geográfico, aunque dejó Plinio constancia de la fórmula para la emulación del agua marina: añadir un *sextario* de sal cada 4 sextarios de agua⁴⁸. Puesto que con esta proporción no se disolvería toda la sal, propone nuestro autor a continuación que sean 8 *ciatos* los que se mezclen con los 4 sextarios de agua⁴⁹, con el fin de obtener una mezcla más homogénea y más inocua para el cuerpo⁵⁰.

Igualmente, también recopiló la fórmula para conseguir el efecto contrario: obtener agua dulce a partir del agua marina. Para ello, dejó constancia de dos métodos igual de efectivos⁵¹:

- Extender lanas alrededor de un barco y, cuando se hayan humedecido debido a la evaporación natural del mar, prensarlas y recoger el líquido desalado.
- Filtrarla a través de objetos de arcilla.

Es interesante también conocer las mezclas que hacían los antiguos con agua marina y otras sustancias:

- Existía entre los romanos la ingesta de agua salada mezclada con vino -más agua que vino-. Era el llamado *vino al estilo griego*⁵².
- *Thalassomeli*. Comprende una mezcla de agua marina de alta mar, miel y agua pluvial en cantidades iguales que se deja envejecer cual vino. Era usada como purgante⁵³.

La absorción de los nutrientes del agua marina a través de la piel, junto a los rayos solares, favorece la formación de la vitamina D3, cuya función es la de adherir el calcio a los huesos⁵⁴. De ahí que en los textos de Plinio aparezca recomendada para la curación de

⁴⁸Según las escalas de medida actuales, esta proporción equivale a unos 250 gramos de sal por cada litro de agua.

⁴⁹166 g/L.

⁵⁰PLIN. nat. 31.34.

⁵¹PLIN. nat. 31.37.

⁵²Vid. REAL TORRES, Carolina (1992), «art. cit.», p. 314.

⁵³PLIN. nat. 31.35.

⁵⁴ROCHA ORTIZ, Maribel (2004), «art. cit.», p. 7.

fracturas. Además, los baños en agua marina nos suministran minerales que no nos puede proporcionar la dieta⁵⁵.

2.2. ANTECEDENTES

Los antecedentes históricos de la hidroterapia pueden encontrarse entre los médicos egipcios, como ya hemos visto, quienes aconsejaban mantener una alimentación saludable, practicar gimnasia y someterse a esta técnica terapéutica; y entre las mujeres macedonias con sus costumbres de tomar baños de agua fría tras el parto con el fin de detener las posibles hemorragias gracias a su efecto vasoconstrictor. Asimismo, Hipócrates, ya en el siglo IV a. C., consideraba la hidroterapia como un método terapéutico eficaz de primer orden que constaba en baños alternantes, agua marina, baños de vapor y compresas húmedas. Este mismo veía las enfermedades como desequilibrios del cuerpo y el agua era un instrumento para equilibrarlo.

En la época romana fueron construidas termas públicas, repartidas entre la mayoría de las ciudades. Las técnicas hidroterapéuticas eran similares a las utilizadas en Grecia: la búsqueda del equilibrio corporal. Es interesante mencionar que una de las aplicaciones más comunes para el tratamiento de las enfermedades reumáticas fue la aplicación de descargas eléctricas de la *raya eléctrica*, también llamada *pez torpedo*⁵⁶. El médico del emperador romano Claudio, Escribonio Largo, también aconsejaba esta técnica para tratar la migraña.

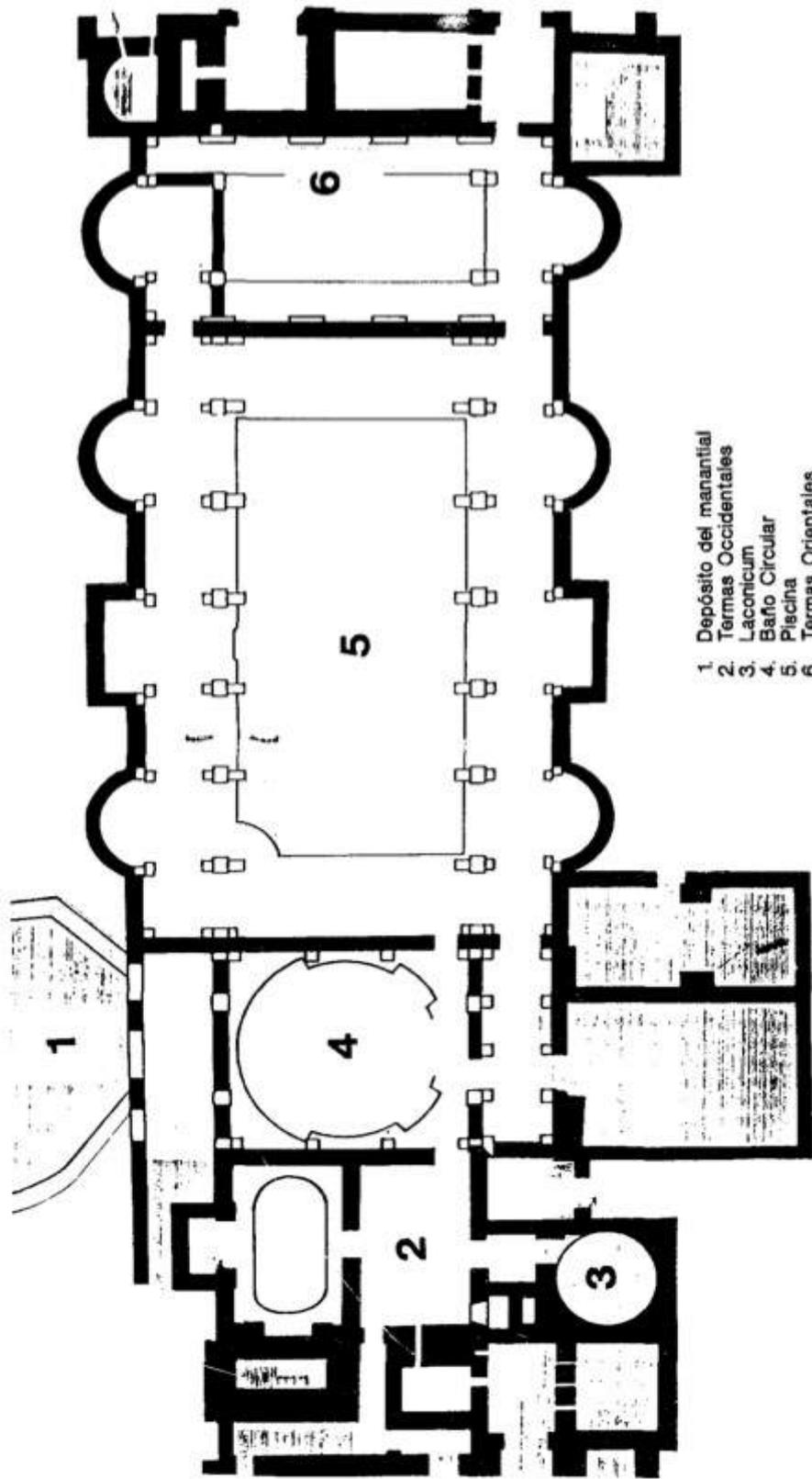
2.3. TERMALISMO

Debido a su vital importancia en el desarrollo de este tema, el termalismo en el mundo antiguo merece ser explicado y detallado en un subapartado propio:

Dijimos en el subapartado anterior que las termas en Roma fueron introducidas en los espacios públicos. Pues bien, el desarrollo de estas se debe mayormente a los médicos jonios. En Roma, fueron establecidas en el siglo III a. C.. Las construcciones termales más antiguas de la península itálica eran las de Capua, las Termas Centrales de Cumas y las Estabianas de Pompeya. A partir de estas, la posterior diseminación de edificios termales tuvo lugar en todo el Imperio.

⁵⁵Ibíd. p. 10.

⁵⁶*Torpedo ocellata*.



Plano de un complejo termal según el arqueólogo Barry Cunliffe.

Thermae es una palabra que proviene del griego θερμός, que significa «caliente». Así se llamaba en un principio, en Roma, a los lugares donde había aguas calientes naturales. Los baños, tanto públicos como privados, recibían el nombre de *balneum*, *balineum* o *balnea*. Más tarde, tras el levantamiento de los baños de Agripa en Roma en el siglo I a. C., los cuales fueron el primer gran complejo termal abierto al público, se adoptó el término *thermae* para designar a los grandes baños públicos.

Las termas eran grandes obras de la arquitectura adornadas con mármoles, pinturas, mosaicos, esculturas, etc. En general, eran lugares para practicar gimnasia y tomar baños con agua a distintas temperaturas. Aparte, ofrecían una serie de servicios que variaba de un establecimiento a otro: vestuarios, letrinas, piscinas para nadar -cubiertas o no-, salas de masaje, tiendas, bibliotecas, altares e incluso zonas habilitadas para la tertulia, donde los asistentes debatían sobre filosofía y comían y tomaban vino. Más que un lugar de higiene y salud, era también un lugar de ocio. Destacaba la *cella unctaria*, donde los usuarios podían darse aceites, perfumes y ungüentos; la *schola* -sala de espera-, y el *uestibulum*, -entrada-.

El recorrido normal en las termas era realizar primero ejercicios físicos, luego introducirse en una sala donde había que darse un baño a temperatura ambiente -*frigidarium*-, después debía el usuario bañarse con agua templada en una sala llamada *tepidarium* y, a continuación, debía bañarse con agua caliente en la sala llamada *caldarium*⁵⁷. Finalmente, tras la sala caliente, se pasaba a un *sudatorium*, donde se aplicaba vapor húmedo, es decir, vapor que arrastra partículas de agua no volatilizadas, o a un *laconicum*⁵⁸, donde se exponía uno al calor del vapor seco, o sea, el vapor sobrecalentado cuya temperatura es mayor y su densidad es menor ya que el porcentaje gaseoso es muy superior. Para refrescarse ante tal temperatura, en estas salas calientes yacía una pila de agua fría llamada *labrum*. Para completar el ciclo, el bañista debía repetir el recorrido en sentido contrario, es decir, primero el *caldarium*, luego el *tepidarium* y después el *frigidarium*, y, por último, se iba hacia los vestuarios -*apodyteria*-. Había termas donde estas tres habitaciones principales estaban repetidas, pero en las más pequeñas era necesario pasar por las mismas salas. La función de este recorrido a la inversa era cerrar los poros con el agua fría después de haberlos abierto en la zona caliente⁵⁹.

Desde el punto de vista administrativo, las termas podían ser estatales o municipales.

⁵⁷La piscina que contenía el agua caliente se llamaba *alveus*.

⁵⁸Recibió este nombre debido a que los lacedemonios practicaban este tipo de baño.

⁵⁹PÉREX AGORRETA, María José (2007), «*Salus romana: ciencia y técnica en el termalismo antiguo*», *Ciencia y tecnología en el mundo antiguo*: 143-156 (p. 145-146).

La entrada podía ser gratuita o tener un precio muy asequible. También había termas privadas cuya entrada solía ser más cara, según las características que ofertaba y según la gente para la que estaba destinado su disfrute. Hombres y mujeres podían acceder a ellas, pero era muy común que se establecieran rangos horarios para cada sexo o que las salas estuvieran duplicadas para que así hombres y mujeres tuvieran su espacio propio y no las compartieran⁶⁰.

Junto a este tipo de termas existían las destinadas a usos medicinales. La estructura era similar a la de las anteriores, salvo que estas otras estaban adaptadas para servir como tratamiento médico para todo tipo de enfermedades, en especial las de tipo nervioso y circulatorio. Las primeras termas empleadas con esta finalidad fueron descritas por Vitruvio en su obra *De Architectura libri decem*:

«Ardores autem esse in his locis etiam haec res potest indicare, quod in montibus Cumanorum Baianis sunt loca sudationibus excavaata, in quibus uapor feruidus ab imo nascens ignis uehementia perforat eam terram per eamque manando in his locis oritur et ita sudationum egregias efficit utilitates. non minus etiam memorantur antiquitus creuisse ardores et abundauisse sub Vesuuio monte et inde euomuisse circa agros flammam. ideoque tunc quae spongia siue pumex Pompeianus uocatur excoccto ex alio genere lapidis in hanc redacta esse uidetur generis qualitatem»⁶¹ (VITR. 2.6.2).

⁶⁰Esto varió mucho según la época, hasta que finalmente, en el año 320, tras el Concilio de Laodicea, se prohibió la entrada de mujeres.

⁶¹Vid. VITRUVIO POLIÓN, Marco (1997), op. cit., p. 63: «Que haya incendios subterráneos en aquellos sitios se puede también colegir de que en los montes de Cumas y Bayas hay muchas cuevas que sirven de sudatorios, en las cuales el vapor ardiente que sube de la tierra la va penetrando con su calor y vehemencia, y corriendo por sus venas, viene a salir en aquellas partes, y da no poca utilidad con dichos sudatorios. Refiérese también, que antiguamente ardió el monte Vesubio, y despidió grandísimos incendios de sus entrañas, vomitando las llamas hasta los campos circunvecinos: ya la piedra esponja, llamada pómez pompeyana, parece no ser otra cosa que alguna especie de piedra que, penetrada del fuego, se reduce a la calidad de pómez».

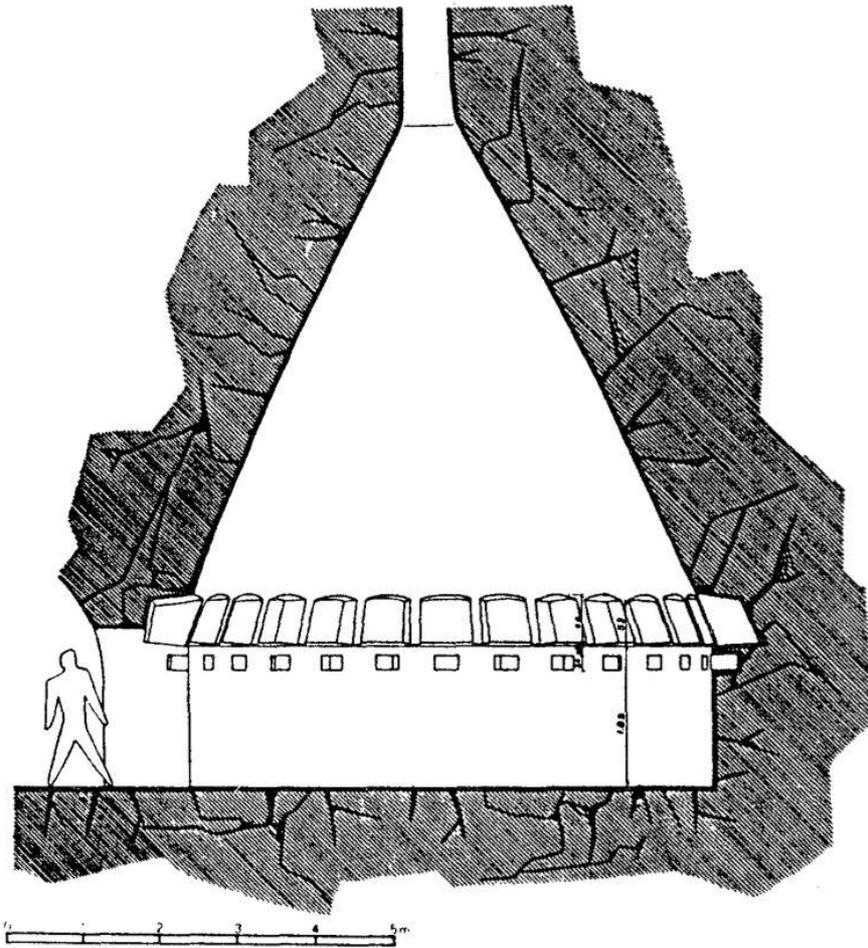


Fig. 1. El Balaneion de El Pireo (según Ginouvès, pl. LVIII).

Las termas medicinales se caracterizaban por poseer una cámara central circular cubierta por una cúpula cuyo centro albergaba un orificio *-oculus-* que permitía el paso de la luz y del aire, regulados por un escudo sujetado a los muros. En el centro yacía una piscina cuya agua de manantial o bien surgía ahí mismo, o bien era transportada mediante canalizaciones. La cámara central solía estar rodeada por salas más pequeñas con piscinas o bañeras.

Asclepiades de Prusa empleaba tratamientos de curación por inmersión en el agua del manantial, por exposición al vapor de la fuente y por ingestión del agua de la misma. Para el tratamiento por inmersión se necesita, pues, una piscina⁶². Para el tratamiento con vapor es preciso un *laconicum* cubierto con una de las mencionadas cúpulas con un orificio regulable para así controlar el vapor.

⁶²MORA RODRÍGUEZ, Gloria (1981), «Literatura médica clásica y la arquitectura de las termas medicinales», *Espacio, Tiempo y Forma*, serie II, H.^a Antigua, vol. 5: 121-132 (p. 124).

Por lo tanto, debido a las capacidades terapéuticas del *laconicum*, este fue adoptado por las demás termas que servían simplemente como baños públicos mientras que las termas que ya desde sus orígenes habían sido medicinales, como las de *Aquae Sulis*⁶³, se convirtieron en complejos termales que servían tanto como baños públicos como lugar de tratamiento terapéutico.

Esta técnica del vapor fue enteramente tratada por los médicos en la época de Octavio Augusto. Se estableció un sistema donde la alternancia de frío y calor tras la sudoración desintoxicaba el cuerpo y ayudaba a combatir los problemas circulatorios y nerviosos, como así lo indicaba Celso:

*«Sudor etiam duobus modis elicitur, aut sicco calore aut balneo. Siccus calor est et harenae calidae et Laconici et clibani et quarundam naturalium sudationum, ubi terra profusus calidus uapor aedificio includitur, sicut super Baias in murtetis habemus. Praeter haec sole quoque et exercitatione mouetur. Vtiliaque haec genera sunt, quotiens umor intus nocet, isque digerendus est. Ac neruorum quoque quaedam uitia sic optime curantur»*⁶⁴ (CELS. 2.17).

Asclepiades de Prusa empleaba tratamiento de curación por inmersión en el agua del manantial, por exposición al vapor de la fuente y por ingestión del agua de la misma.

Como señala G. Mora, Galeno de Pérgamo también dejó sus consejos para aquel que se sometiera a la hidroterapia en las termas:

1. Sudar mediante dos opciones: ejercicio o estancia en el *laconicum*. Esto expulsaría los malos humores y purificaría la piel.
2. Darse un baño de agua caliente y frotar la piel y exfoliarla con una almohaza larga de metal llamada *strigilis*.
3. Tomar un baño de agua fría por inmersión para que se active la circulación⁶⁵.
4. Masajes con aceite y unciones de unguento⁶⁶.

⁶³*Aquae Sulis* es una fundación romana del siglo I d. C. sobre un asentamiento britano en la actual ciudad inglesa de Bath.

⁶⁴Vid. CELSO, Aurelio Cornelio (1966), *Los ocho libros de la medicina* (trad. española de Agustín Blánquez), Barcelona: Iberia, vol. I, p. 88: «Por dos procedimientos se provoca el sudor: por el calor seco y por el baño. El calor seco se obtiene con la ayuda de arena caliente, por estufas, hornos y por algunas estufas naturales, en las que el vapor caliente que se eleva de la tierra se recoge en un edificio semejante al que hay en Bayas, en un paraje plantado de mirtos. Además, se provoca igualmente el sudor merced al Sol y al ejercicio. Estos diferentes métodos pueden ser empleados siempre que los humores ejercen en el interior una influencia nociva y se trate de eliminarlos. Producen también excelentes efectos en ciertas afecciones de los nervios».

⁶⁵Estímulo de presión hidrostática y vasodilatación tras diez minutos.

⁶⁶MORA RODRÍGUEZ, Gloria (1981), «art. cit.», pp. 128-129.

Con toda seguridad, existieron también los baños romanos cuyas instalaciones estuvieran dotadas con agua marina, pues existe una inscripción pompeyana hallada en el año 1749 en la que se indica que los baños públicos de la ciudad contenían receptáculos tanto de agua dulce como de agua marina⁶⁷:

«*THERMAE / M. CRASSI. FRVGI /
AQVA MARINA ET BALN(EVM) /
AQVA DVLCI. IAVNARIVS. L*⁶⁸».

2.4. LA HIDROTERAPIA EN ROMA

2.4.1. ASCLEPIÁDES (SIGLO II-I A. C.)

Asclepiades de Bitinia, también conocido como Asclepiades de Prusa, fue un profesor de oratoria y posterior médico que vivió entre los años 129 y 40 a. C., es decir, a lo largo de la etapa final de la República, una etapa llena de crisis políticas y guerras civiles, y famosos hechos como la Conjuración de Catilina y la dictadura de Julio César. Decidió trasladarse a Roma para llevar a cabo allí su trabajo, con el que se ganó la fama gracias a su gran sabiduría y profesionalidad como médico. Amigo y médico personal de Cicerón, se le conoce por ser quien consolidó la penetración de la medicina griega en Roma y quien le dio el impulso necesario a la hidroterapia, ya que aprovechó los esfuerzos del gobierno romano por mejorar la salud pública. Gracias a una mención de Celso, sabemos que tenía un libro titulado *De los remedios en general*⁶⁹.

Se opuso al empirismo presente en el diagnóstico médico y también era contrario a las teorías de Hipócrates. En sus ideas entraban el escepticismo y el epicureísmo. Su *corpus* médico giraba en torno a la teoría atomista de Demócrito, al igual que los miembros de su misma escuela, la metódica, como ya hemos dicho. Según él, el cuerpo estaba compuesto por átomos, esas partículas invisibles, separados entre sí por poros. Así, nos enseñó que se provocan enfermedades cuando dichos átomos, al ser bloqueado su movimiento natural, atraviesan los poros que se hallan en nuestro cuerpo. Por lo tanto, nos encontramos aquí con lo que podría ser la primera teoría sobre las *infecciones microbianas*. La solución a estas,

⁶⁷GONZÁLEZ SOUTELO, Silvia (2008), «Los baños de agua del mar en el mundo antiguo: una propuesta de estudio», *Gallaecia* 27: 227-240 (p. 234).

⁶⁸Ibíd., p. 235: «Las termas de Marcus Crassus Frugi. Baños de agua de mar y baño de agua fresca. Januarius L».

⁶⁹CELS. 2.14.

según él, se reduce a seguir ciertas pautas higiénicas, por lo que la hidroterapia, puesto que es un remedio que combina la higiene con la fisioterapia, es la solución óptima. El agua fresca fue su preferida para ello, así como el consumo moderado de vino.

2.4.2. PLINIO (SIGLO I)

La vida de Cayo Plinio Segundo se sitúa entre los años 23 y 79 d. C.⁷⁰ Estudió en Roma y, posteriormente, realizó su carrera militar en el ejército en Germania, poco después de haber ingresado en la abogacía. Cuando regresó a Roma, se dedicó en cuerpo y alma al estudio⁷¹. Llegó a realizar obras de temáticas variadas:

- *De iaculatione equestri*: Tratado sobre sus técnicas de combate a caballo.
- *De vita Pomponii Secundi*: Biografía de su amigo.
- *Bella Germaniae*: Obra historiográfica en 20 libros para la formación de los estudiantes de retórica.
- *Dubius sermo*: Manual de gramática en 8 libros sobre declinaciones y conjugaciones del latín.
- *A fine Aufidi Bassi*: 31 libros sobre la historia de Roma desde el año 50 hasta el año 70.

La única obra que se conserva hoy en día, su *Naturalis Historia*, terminada en el año 77. Fue dedicada al emperador Tito y está dividida en 37 libros donde, con un lenguaje muy claro y un vocabulario que presume de riqueza, este autor pretendió recoger a modo de enciclopedia muy diversas disciplinas y aunar todo el saber de su tiempo. Es fruto del trabajo de la lectura de unos 2000 volúmenes de autores y disciplinas diversas. La división de la obra es la siguiente:

- Libro I: índice general y bibliografía.
- Libro II: Cosmología y geografía física.

⁷⁰Murió por culpa de los gases tóxicos durante la famosa erupción del volcán Vesubio que sepultó las ciudades de Herculano y Pompeya. Él se hallaba en ese momento en el asentamiento costero de Estabia, a 6 km de esta última.

⁷¹La fuente de información sobre la biografía de este autor se halla en las cartas de Plinio el Joven, quien era su sobrino, y en su propia obra. Referido al dato señalado: PLIN. epist. 3.5.

- Libros III-IV: Geografía.
- Libro VII: Antropología
- Libros VIII-IX: Zoología
- Libros XII-XIX: Botánica
- Libros XX-XXXII: Medicina
- Libros XXXIII-XXXVII: Metalurgia, mineralogía e historia del arte.

Los relatos de Plinio sobre la medicina describen claramente las enfermedades y remedios existentes en Roma en su época. Fue un defensor de la medicina genuina romana, la rudimentaria medicina cuya base se sustentaba en el empleo de remedios simples y naturales, en detrimento de los conocimientos médicos de los griegos, tal y como lo hizo Catón. Ello es la causa de que en su obra apenas aparezcan términos técnicos si la comparamos con los conocimientos médicos de hoy en día⁷².

2.4.3. CELSO (SIGLO I)

La vida de Aulo Cornelio Celso se desarrolló entre los años 25 a. C. y 50 d. C., es decir, entre el mandato de Octavio Augusto. Nació en el seno de la familia patricia de los Cornelios. Vivió en la *Gallia Narbonensis*⁷³ y después se marchó a Roma. Se sabe en qué época vivió gracias a las menciones que los enciclopedistas dejaron de él.

Su destacable sabiduría le hizo merecedor del apelativo de *Cicerón de la Medicina*, ya que su conocimiento se centraba en la Medicina y en las Ciencias de la Naturaleza. Su vasta obra *De Artibus*, con la cual pretendía igualar el saber griego, sufrió los estragos del tiempo, de forma que solo conservamos en la actualidad la parte que pertenece al campo del saber médico, *De Medicina*. No obstante, está claro que Celso fue uno de los mayores enciclopedistas latinos. De hecho, Quintiliano consideraba a Celso un escritor de estilo elegante y la tradición humanística lo consideraba uno de los mejores prosistas latinos⁷⁴.

De Artibus fue redactada entre los años 25 y 35, cuando florecieron las ciencias junto

⁷²BIZÁRIO, Priscila Cristina (2013), «Um pouco da medicina na Naturalis Historia de Plínio, o Velho», *Rónai* 2, vol. 1: 35-47 (p. 38).

⁷³Antes llamada *Gallia Transalpina*. En la época visigoda recibió el nombre de *Galia Narbonense* o *Septimania*.

⁷⁴CONTE, Gian Biagio (2011), *Letteratura latina*, Milán: Le Monnier (p. 326).

a los manuales y enciclopedias⁷⁵. Era una enciclopedia en 20 libros dividida en 6 partes:

1. Agricultura
2. Artes militares
3. Retórica
4. Filosofía
5. Jurisprudencia
6. Medicinales

Según EJ Kenney y WV Clausen en *Historia de la literatura clásica*, es muy probable que Vegecio se haya basado en el trabajo de Celso para escribir su manual de veterinaria, *Mulomedicina*⁷⁶. Sin embargo, existe una polémica sobre si Celso era realmente un médico o era simplemente un enciclopedista *amigo de los médicos*⁷⁷. Las razones para pensar lo primero son:

- En la Antigüedad no existía una clara distinción entre quien se dedicaba a algo de forma profesional y quien lo hacía por afición.
- Conocía con rigurosidad a los médicos griegos y a los autores de su época. Empleó, pues, con toda seguridad, fuentes griegas, pero sus traducciones tienen unas muy apreciables características latinas.
- Su obra fue elaborada de forma precisa, con las pautas propias de un profesional.
- En sus escritos se hallan numerosos comentarios sobre la atención a los pacientes.

Por otra parte, hay una serie de explicaciones que nos hacen pensar que Celso era, en efecto, un enciclopedista φιλιατρός:

- Los patricios como él solían tener esas nociones médicas.
- Sus descripciones son excesivas.
- No hay descripciones en las redacciones sobre procedimientos quirúrgicos⁷⁸.

⁷⁵BÜCHNER, Karl (1968), *Historia de la literatura latina*, Barcelona: Labor (p. 335).

⁷⁶KENNEY, Edward John - CLAUSEN, Wendell Vernon (eds.) (1989), *Historia de la literatura clásica*, Madrid: Gredos (p. 832).

⁷⁷Traducción del término griego φιλιατρός.

⁷⁸PUIGBÓ, Juan José (2002), «De Medicina», *Gaceta Médica de Caracas* 4, vol. 110: 517-539 (p. 530).

Celso nos proporcionó una perfecta síntesis de la Historia de la Medicina y fue el mejor en cuanto a la transmisión de los conocimientos médicos helenísticos. Debido a que la griega era la medicina predominante en su época, su romana obra fue vista con cierto desprecio por parte de los médicos de entonces⁷⁹. Durante la etapa medieval, su obra sufrió el olvido, hasta que fue redescubierta por el Papa Nicolás V, quien vivió entre los años 1397 y 1455. Gracias a la invención de la imprenta por Johannes Gutenberg hacia el año 1440, el *De Medicina* se convirtió en la primera obra médica que se imprimió, concretamente en el año 1478⁸⁰.

Los 8 libros de *De Medicina* se dividen en dos partes -un *prooemium* y los *uolumenes* sobre el tratamiento- que se subdividen en 5 y 3 partes respectivamente. De este modo, la estructura esquematizada es la siguiente:

- *Prooemium*
 1. Breve historia de la Medicina.
 2. Sobre las 3 escuelas.
 3. Escuela ecléctica.
 4. Escuela metódica.
 5. Escuela pneumática.
- *Volumenes*
 1. Tratamiento dietético.
 2. Tratamiento farmacéutico.
 3. Tratamiento quirúrgico.

⁷⁹No obstante, según Jean Bayet, sus 8 libros son una síntesis de la medicina griega, sobre todo de Hipócrates y Asclepiades de Prusa. Vid. BAYET, Jean (1985), *Literatura latina* (traducción española de José Ignacio Ciruelo), Barcelona: Ariel (p. 308).

⁸⁰PUIGBÓ, Juan José (2002), «art. cit.», p. 531.

3. LA HIDROTERAPIA EN EL MEDIEVO

En esta etapa histórica debemos establecer una división entre dos mundos: el cristiano y el islámico.

En el mundo islámico, la hidroterapia gozó de gran aprecio y sirvió para recuperar y transmitir los conocimientos de los científicos griegos. Los principios de la higiene y del cuidado corporal basados en el uso del agua tomaron una categórica importancia. Este tratamiento estuvo muy presente en los escritos de los grandes médicos en lengua árabe, al-Razi y Avicena⁸¹, quienes continuaron desarrollando esta técnica en cuanto a baños, bebidas y aplicaciones para tratar quemaduras, viruela y hemorragias.

La medicina medieval tenía un matiz altruista y, por parte de los cristianos, se estudiaba en los monasterios, en primer lugar, y en las escuelas episcopales, después. La Iglesia, a pesar de que impulsó el nuevo desarrollo de la medicina, también impugnó las terapias propias de los paganos, lo cual derivó en la prohibición de la cirugía. La introducción de los conocimientos médicos árabes en Occidente, allá por el siglo XI, mostró que no había muchas diferencias entre estos y los conocimientos occidentales cristianos: también habían dejado de lado la cirugía. Fue la existencia de árabes doctos en la medicina griega quienes, mediante la traducción directa de los textos originales al árabe, motivaron el rápido crecimiento de esta.

Es digno de destacar Ibn Buṭlān, un médico cristiano de Bagdad de principios del siglo XI. Creó las *Tacuina Sanitatis*, una obra magnánima en la que los aspectos de la salud son clasificados esquemáticamente en tablas. Es, pues, un tratado y manual práctico que alberga las nociones de higiene y dietética y que reúne los saberes clásicos, árabes y populares. En definitiva, es un dictado de normas para que su usuario mantenga una buena salud⁸².

No es menester mencionar en este ensayo todos los contenidos de esta obra, sino los relacionados con el agua. Pero sí debemos comentar que la estructura de cada tabla responde al siguiente esquema:

- *Complexio* (naturaleza).

⁸¹Su obra *Canon* recopila todos los aspectos de la medicina greco-árabe.

⁸²GONZÁLEZ MARRERO, José Antonio (2011), «La tradición latina de los *Tacuina*. Texto e imagen al servicio de la ciencia médica», *Fortunatae* 22: 65-78 (p. 70).

- *Electio* (elección).
- *Iuuamentum* (utilidad).
- *Nocumentum* (inconveniente).
- *Remotio nocumenti* (solución al inconveniente).
- *Quid generat* (qué produce).
- *Conuenit* (a quién conviene)⁸³.

Ahora bien, en el apartado dedicado a las *propiedades del agua* se aprecia el enorme respeto por la higiene y la salud. Explica las formas de usar el agua según las estaciones del año:

«*Nix et glacies. Complexio: frigida et humida in tertio. Electio: ex aqua dulces et bona. Iuuamentum: meliorat digestionem. Nocumentum: tussim commouet. Remotio nocumenti: bibendo antea modicum. Quid generat: desiccationes iuncturarum et paralis. Conueniunt magis calidis, iuuenibus, estate, meridianis regionibus*⁸⁴».

Paralelamente, en el mundo cristiano se desarrolló un sentimiento de aversión por los baños debido a su asociación con la desnudez. Si bien la Iglesia controló el mantenimiento de algunos baños públicos de la era romana, estos servían como lugar caritativo para atender a las necesidades de los peregrinos, enfermos y pobres. Incluso en algunos baños bajo su dominio, la Iglesia llegó a lucrarse mediante el cobro de la entrada a estos recintos.

Las normas de los monasterios dictaban que los monjes solo habían de tomar un baño una o dos veces al año, a menos que, en caso de haber caído enfermos, precisaran baños con finalidades terapéuticas. De esta forma, el único baño que avalaba la Cristiandad era el del bautismo. Esto se puede corroborar en un pasaje de la obra medieval *Las mil y una noches*, en el cual un árabe comenta que los cristianos no necesitan bañarse después de que un *hombre vestido de negro* les echa agua encima tras su nacimiento⁸⁵. Podemos considerar, entonces, que el bautismo es la adaptación de la costumbre de los baños romanos, porque, de hecho, los baptisterios paleocristianos siguieron el modelo de los baños públicos romanos.

⁸³Ibíd., p. 74.

⁸⁴Ibíd., p. 75: «Nieve y hielo. Naturaleza: fría y húmeda en tercer grado. Elección: de agua dulce y buena. Utilidad: mejora la digestión. Inconveniente: provoca tos. Solución al inconveniente: bebiendo antes moderadamente. Qué produce: frietas en las articulaciones y parálisis. A quién conviene: conviene más a los [temperamentos] cálidos, a los jóvenes, en invierno y en zonas septentrionales».

⁸⁵ASHENBURG, Katherine (2008), *Clean: An Unsanitised History of Washing*, Londres: Profile Books (p. 49).

A pesar del demostrado abandono de las costumbres higiénicas romanas, la Iglesia realmente no rechazó del todo el baño, aunque sí trató de moderarlo debido a que lo consideraba una actividad burguesa donde la gente acudía a efectuar relaciones sociales y comerciales, y se olvidaba de los auténticos fines caritativos, médicos y religiosos. A ello debemos sumarle, por supuesto, el ya mencionado pudor por la desnudez⁸⁶.

Por otra parte, durante los siglos XI y XII aumentó esta práctica en la Europa Occidental a causa de la admiración de los cruzados por los hábitos higiénicos de sus oponentes islámicos⁸⁷.

⁸⁶Ello derivaba de lo que la Iglesia consideraba comportamientos inmorales. Ya la literatura de la época asociaba la desnudez y el baño con el sexo. Vid. ARCHIBALD, Elizabeth (2012), «Bathing, Beauty and Christianity in the Middle Ages», *Insights* 1, vol. 5: 1-17 (p. 10).

⁸⁷Ibíd., p. 17.

4. EVOLUCIÓN DE LA HIDROTERAPIA EN ROMA A PARTIR DE LOS TEXTOS

A continuación, presentamos una recopilación de textos donde los autores romanos ya tratados hablan sobre la hidroterapia en sus diversos usos. El fin de esto es lograr conocer, mediante los textos originales y su traducción, la dedicación depositada en el tema y las posibles diferencias entre ellos:

- Sobre las fuentes salutíferas:

«Emicant benigne passimque in plurimis terris alibi frigidae, alibi calidae, alibi iunctae, sicut in tarbellis aquitanica gente et in pyrenaeis montibus tenui interuallo discernente, alibi tepidae, egelidae, atque auxilia morborum profitentes et e cunctis animalibus hominum tantum causa erumpentes augent numerum deorum nominibus variis urbesque condunt, sicut puteolos in campania, statiellas in liguria, sextias in narbonensi provincia. Nusquam tamen largius quam in baiano sinu nec pluribus auxiliandi generibus: aliae sulphuris ui, aliae aluminis, aliae salis, aliae nitri, aliae bituminis, nonnullae etiam acida salsaue mixtura, uapore ipso aliquae prosunt, tantaque est uis, ut balneas calefaciant ac frigidam etiam in soliis feruere cogant. quae in baiano posidianae uocantur, nomine accepto a claudii caesaris liberto, obsonia quoque percocunt» (PLIN. nat. 31.2).

«Brotan abundantemente por todas partes, en muchos lugares, aquí frías, allí calientes, en otros sitios mezcladas, como en el territorio de los tarbelos, tribu de Aquitania, y en los montes del Pirineo, separadas por una pequeña distancia; en otros lugares tibias y templadas. Como sirven de remedio para las enfermedades, y, de entre todos los seres vivos, manan solo para el hombre, aumentan el número de los dioses bajo varios nombres, y dan origen a ciudades como Putéolos, en Campania, *Statiellae*, en Liguria, *Sextiae* en la provincia Narbonense. En ninguna parte son tan abundantes como en la bahía de Bayas, ni con más tipos de aplicaciones terapéuticas: unas son sulfurosas, otras aluminosas, otras ricas en sodio, otras en nitro, otras en asfalto, algunas tienen mezcla de ácidos y sales; otras son útiles por su elevada temperatura, y tienen tanta potencia que calientan los baños y hacen hervir incluso el agua helada de las bañeras. En Bayas, las aguas llamadas Posidianas, que reciben su nombre por un liberto del emperador Claudio, incluso cuecen las viandas⁸⁸».

- Sobre la ingesta de agua:

«Post haec omnibus fatigatis aptum est cibum sumere, eoque umido uti, aqua uel certe diluta potione esse contentos, maximeque ea, quae moveat urinam. Illud quoque nosse oportet, quod ex labore sudanti frigida potio perniciosissima est atque etiam, cum sudor se remisit, itinere fatigatis inutilis. A balineo quoque uenientibus Asclepiades inutilem eam iudicauit; quod in iis uerum est, quibus alius facile nec tuto resoluitur quique facile inhorrescunt; perpetuum in omnibus non est, cum potius naturale sit

⁸⁸Vid. PLINIO SEGUNDO, Cayo (2007), *Historia Natural* (trad. española de Josefa Cantó, Isabel Gómez Santamaría, Susana González Marín y Eusebia Tarrío), Madrid: Cátedra (p. 695 y s).

potione aestuantem stomachum refrigerari, frigentem calefieri. Quod ita praecipio, ut tamen fatear, ne ex hac quidem causa sudanti adhuc frigidum bibendum esse. Solet etiam prodesse post uarium cibum frequentesque dilutas potiones uomitus, et postero die longa quies, deinde modica exercitatio. Si adsidua fatigatio urguet, in uicem modo aquam, modo uinum bibendum est, raro balineo utendum» (CELS. 1.3).

«Observadas estas precauciones, está permitido a los que han experimentado fatiga pensar en su alimentación, con tal de que esta sea húmeda y utilicen para bebida agua pura, o bien bebidas muy flojas y que favorezcan la evacuación de la orina. Es menester no ignorar que una bebida fría es muy perniciosa después de un trabajo que haya provocado el sudor, y también que, cuando haya provocado el sudor, es por lo menos inútil para quien tenga que descansar después de un viaje largo. Las bebidas frías, a juicio de Asclepiades, incluso al salir del baño son peligrosas. Esto es verdad, sin duda, para personas cuyo vientre se desarregla fácilmente y de manera seria, y para quienes son muy propensos a escalofríos; pero no es verdad para todos, ya que nada es más natural, para calmar el calor del estómago, que una bebida refrescante. Reconozco, sin embargo, que si uno está aún sudoroso por efecto del baño, es necesario beber algo frío. Cuando se han tomado diferentes clases de manjares y se ha bebido mucho vino cortado con agua, es con frecuencia provechoso provocar el vómito, procurarse al día siguiente un amplio descanso y luego hacer ejercicio moderado. Si uno no puede sustraerse a una fatiga prolongada, será menester que beba alternativamente agua y vino y solo se bañe raramente⁸⁹».

«Est autem aquae frigidae genus nitrosum, uti Pinnae Vestinae, Cutiliis aliisque locis similibus, quae potionibus depurgat per aluumque transeundo etiam strumarum minuit tumores. Vbi uero aurum, argentum, ferrum, aes, plumbum reliquaeque res earum similes fodiuntur, fontes inueniuntur copiosi, sed hi maxime sunt uitiosi. Habent enim, uti aquae calidae sulphur alumen bitumen, faecem, quae, per potiones cum in corpus iniit et per uenas permanando neruos attingit et artus, eos durat inflando. Igitur nerui inflatione turgentes e longitudine contrahuntur et ita aut neruicos aut podagricos efficiunt homines, ideo quod ex durissimis et spissioribus rigidissimisque rebus intinctas habent uenarum raritates» (VITR. 8.3.19).

«Hay otra especie de agua fresca nitrosa, como la de Penna Vestina, Cutilio, y otras semejantes, la cual purga si se bebe, y pasando por el cuerpo, resuelve los lamparones. En las minas de oro, plata, hierro, bronce, plomo, y otros metales se hallan manantiales copiosos, pero muy viciados. Tienen estas aguas efectos contrarios a las cálidas que vienen por azufre, alumbre y betunes; pues bebidas y penetradas por los vasos del cuerpo, al tocar los nervios y las articulaciones, los hinchan y endurecen; y engrosándose con la hinchazón, se contraen de su longitud, causando dolores neuríticos o podágricos, porque llenan los poros de partículas duras, compactas, y excesivamente frías⁹⁰».

«Sol quoque, remediorum maximum, ab ipso sibi praestari potest, sicuti linteorum strigiliumque

⁸⁹Vid. CELSO, Aurelio Cornelio (1966), op. cit., p. 28.

⁹⁰Vid. VITRUVIO POLIÓN, Marco (1997), op. cit., p. 199.

uehementia. perfundere caput calida ante balnearum vaporationem et postea frigida saluberrimum intellegitur; item praesumere cibis et interponere frigidam eiusdemque potu somnos antecedere et, si libeat, interrumpere. Notandum nullum animal aliud calidos potus sequi, ideoque non esse naturales» (PLIN. nat. 28.14).

«El sol también, el mayor de los remedios, puede administrárselo uno mismo, como el masaje enérgico con paños y estrígilas. Se sabe que duchar la cabeza con agua caliente antes del vapor de los baños y después con fría es muy saludable; del mismo modo tomar agua fría antes de las comidas y entre ellas, beberla antes de acostarse y, si apetece, interrumpir el sueño para beber. Hay que hacer notar que ningún otro animal busca bebidas calientes y que por eso estas no son naturales⁹¹».

- Sobre los baños:

«At balnei duplex usus est: nam modo discussis febribus initium cibi plenioris uinique firmioris ualeitudinis facit, modo ipsam febrem tollit; fereque adhibetur, ubi summam cutem relaxari euocarique corruptum umorem et habitum corporis mutari expedit. Antiqui timidius eo utebantur, Asclepiades audacius. Neque terrere autem ea res, si tempestiva est, debet: ante tempus nocet. Quisquis febre liberatus est, simulatque ea uno die non accessit, eo, qui proximus est post tempus accessionis, tuto lauari potest. At si circumitum habere ea febris solita est, sic ut tertio quartoue die reuertatur, quandocumque non accessit, balneum tutum est. Manentibus uero adhuc febribus, si eae sunt quae lentae lenesque iam diu male habent, recte medicina ista temptatur, cum eo tamen, ne praecordia dura sint neue ea tumeant, neue lingua aspera sit, neue aut in medio corpore aut in capite dolor ullus sit, neue tum febris increseat» (CELS. 2.17).

«El baño responde a un doble objeto: o dispone al enfermo, una vez pasado el estado febril, para una alimentación más sustanciosa y un vino más generoso, o sirve para hacer desaparecer la misma fiebre. Se recurre al baño casi siempre cuando conviene suavizar la piel, atraer al exterior humores corrompidos y cambiar los hábitos del cuerpo. Los antiguos usaban el baño con demasiadas reservas; Asclepiades, por su parte, lo empleaba con bastante más audacia. Este medio, cuando se recurre a él oportunamente, no da nunca lugar a inquietud, pero resulta dañino empleado a destiempo. Todo aquel que se ve libre de fiebre y no la ve reaparecer durante un día entero, puede, a partir del día siguiente, bañarse con toda seguridad, siempre que haya dejado pasar el tiempo ordinario del acceso. Pero tratándose de fiebres tercianas o cuartanas se podrá tomar el baño impunemente en los intervalos de los accesos. Se puede aún hacer uso del baño cuando las fiebres lentas se prolongan sin intensidad, con tal, sin embargo, de que los hipocondrios no presenten ni dureza ni hinchazón, ni haya sequedad de la lengua, ni dolor de pecho o de cabeza y de que no se elija para utilizarlo el tiempo en que sube la fiebre⁹²».

«Plerique in gloria ducunt plurimis horis perpeti calorem earum, quod est inimicissimum, namque paulo diutius quam balineis uti oportet ac postea frigida dulci, nec sine oleo discedentes, quod uulguis

⁹¹Vid. PLINIO SEGUNDO, Cayo (2007), op. cit., p. 480.

⁹²Vid. CELSO, Aurelio Cornelio (1966), op. cit., p. 88.

alienum arbitratur, idcirco non alibi corporibus magis obnoxiiis, quippe et uastitate odoris capita replentur et frigore infestantur sudantia, reliqua corporum parte mersa» (PLIN. nat. 31.32).

«Muchos consideran meritorio soportar el calor de las aguas termales durante muchas horas, cosa que es muy perjudicial, pues conviene bañarse en ellas un poco más largamente que en un baño normal, y después pasar al agua fría y suave, y ungiarse con aceite al salir; el vulgo considera molesta esta práctica; por eso en ningún otro sitio está uno más expuesto a las enfermedades, porque la cabeza se llena del olor intenso, y coge frío, porque suda mientras que el resto del cuerpo está sumergido⁹³».

- Sobre los lavados:

«Nonnumquam etiam lentae febres sine ulla remissione corpus tenent, ac neque cibo neque remedio locus est. In hoc casu medici cura esse debet, ut morbum mutet; fortasse enim curationi oportunior fiet. Saepe igitur ex aqua frigida, cui oleum sit adiectum, corpus eius pertractandum est, quoniam interdum sic evenit, ut horror oriatur et fiat initium quoddam noui motus exque eo, cum magis corpus incaluit, sequatur etiam remissio. In his frictio quoque ex oleo et sale salubris uidetur» (CELS. 3.9).

«Algunas veces también hay quien se ve atacado por fiebres lentas sin remisión, y durante las cuales no ha lugar o tiempo para dar alimentos o medicamentos. En semejantes casos el médico debe poner todo su interés en cambiar la naturaleza de la enfermedad, porque quizá de conseguirlo la haría más accesible a los medios curativos. A menudo, pues, es bueno frotar el cuerpo del enfermo con agua fría y aceite; alguna vez su resultado es unos escalofríos que marcan el punto de partida de un movimiento nuevo, a estos estremecimientos sigue un aumento de calor y a éste la remisión. En estas fiebres, unas fricciones con aceite y sal parece que producen también saludables efectos⁹⁴».

⁹³Vid. PLINIO SEGUNDO, Cayo (2007), op. cit., p. 723.

⁹⁴Vid. CELSO, Aurelio Cornelio (1966), op. cit., p. 128.

5. CONCLUSIONES

Ante todo lo visto, queda claro que es tarea casi imposible hablar de la medicina romana sin tratar, para ello, la medicina griega, pues procede de ella. No obstante, podemos hablar sobre la medicina primitiva romana, aunque, aun así, esta tomó muchos elementos de la medicina etrusca, la cual proviene igualmente de la griega.

Si en algo se diferencian los tratamientos dados al agua entre Roma y Grecia, es por el hecho de que en Roma el termalismo tuvo una importancia muy grande. En el mundo romano, contamos, además, con la obra de autores que especifican no solo las características de la zona en la que se construían las termas (Vitruvio), sino la importancia del agua y su aplicación -hidroterapia- en la salud.

La hidroterapia es una importante vertiente de la fisioterapia cuyo uso continúa vigente hoy en día. Aunque los métodos utilizados en la actualidad son, por supuesto, más sofisticados, es imposible olvidar el legado que nos viene desde épocas que hoy nos parecen remotas y que ha ido floreciendo con el paso del tiempo. La actual costumbre de asistir a un *spa* en determinadas ocasiones, los baños en la playa junto a la toma de sol -helioterapia- o la preocupación por beber el agua más saludable para nuestro organismo -generalmente con el menor nivel de mineralización posible-, son algunas de las muchas cosas que nos conecta, de algún modo, con aquel mundo y los conocimientos que en él gradualmente se desarrollaron. Todo esto nos hace preguntarnos si realmente es tan distinto el ser humano actual, o si es, por el contrario, el mismo, pero más consciente de su legado.

6. BIBLIOGRAFÍA

6.1. FUENTES

CELSE, Aurelio Cornelio (1966), *Los ocho libros de la medicina* (trad. española de Agustín Blánquez), Barcelona: Iberia, vol. I y II.

HOMERO (1982), *Odisea* (trad. española de Luis Segalá y Estalella), Barcelona: Orbis.

PLINIO SEGUNDO, Cayo (2007), *Historia Natural* (trad. española de Josefa Cantó, Isabel Gómez Santamaría, Susana González Marín y Eusebia Tarriño), Madrid: Cátedra.

VITRUVIO POLIÓN, Marco (1997), *Los diez libros de Arquitectura* (trad. española de José Luis Oliver Domingo), Madrid: Alianza.

6.2. REFERENCIAS

ARCHIBALD, Elizabeth (2012), «Bathing, Beauty and Christianity in the Middle Ages», *Insights* 1, vol. 5: 1-17.

ASHENBURG, Katherine (2008), *Clean: An Unsanitised History of Washing*, Londres: Profile Books.

BAYET, Jean (1985), *Literatura latina* (traducción española de José Ignacio Ciruelo), Barcelona: Ariel.

BIZÁRIO, Priscila Cristina (2013), «Um pouco da medicina na Naturalis Historia de Plínio, o Velho», *Rónai* 2, vol. 1: 35-47.

BÜCHNER, Karl (1968), *Historia de la literatura latina*, Barcelona: Labor.

CONTE, Gian Biagio (2011), *Letteratura latina*, Milán: Le Monnier.

FERNÁNDEZ URIEL, Pilar (2007), «Ciencia y técnica de Galeno: la Medicina en el mundo antiguo», *Ciencia y tecnología en el mundo antiguo*: 117-141.

GONZÁLEZ SOUTELO, Silvia (2008), «Los baños de agua del mar en el mundo antiguo: una propuesta de estudio», *Gallaecia* 27: 227-240.

JIMÉNEZ Y MURILLO, Manuel (1826), [Libro en línea] *Nomenclatura farmacéutica, y sinonimia general de farmacia y de materia médica*, vol. II, Madrid: Imprenta de Don Eusebio Álvarez, 2008. Disponible en <http://books.google.es/books?>

id=YOW0nxu9acAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false [Consultado el 27 de agosto de 2014].

KENNEY, Edward John - CLAUSEN, Wendell Vernon (eds.) (1989), *Historia de la literatura clásica*, Madrid: Gredos.

LAÍN ENTRALGO, Pedro (1989), *Historia de la Medicina*, Barcelona: Salvat.

MORA RODRÍGUEZ, Gloria (1981), «Literatura médica clásica y la arquitectura de las termas medicinales», *Espacio, Tiempo y Forma*, serie II, H.^a Antigua, vol. 5: 121-132.

PÉREX AGORRETA, María José (2007), «*Salus romana*: ciencia y técnica en el termalismo antiguo», *Ciencia y tecnología en el mundo antiguo*: 143-156.

PONT, CONXA (2006), «Los romanos y el cuidado personal», *Saguntina* [en línea] n° 2 abril 2006. Sagunto. Disponible en <http://revistasaguntina.wikispaces.com/file/view/n%C2%BA%20II%20revista%20saguntina%20a%C3%B1o%202006.pdf/30426117/n%C2%BA%20II%20revista%20saguntina%20a%C3%B1o%202006.pdf> [Consultado el 27 de agosto de 2014].

PUIGBÓ, Juan José (2002), «De Medicina», *Gaceta Médica de Caracas* 4, vol. 110: 517-539.

REAL TORRES, Carolina (1992), «El vino como alimento y medicina en la sociedad romana», *Fortunatae* 3: 305-314.

ROCHA ORTIZ, Maribel (2004), «Orígenes y fundamentos de la talasoterapia», *Biociencias*: 1-12.

SAZ PEIRO, Pablo: «*Crenoterapia. Aguas minero medicinales. Clasificación*»: 1-9. Disponible en http://www.unizar.es/med_naturista/hidroterapia/Crenoterapia.pdf [Consultado el 27 de agosto de 2014].

VALLANCE, John Taber (1990), *The Lost Theory of Asclepiades of Bithynia*, Oxford: Oxford University Press.

VILLAVICENCIO VARGAS, Óscar (2000), *Manual de hidroterapia*, [Libro en línea], Lima: EsSalud; Organización Panamericana de la Salud, 2000. Disponible en <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/hidroterapia/hidroterapia.html> [Consultado el 27 de agosto de 2014].