

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19



Perspectiva

El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

Lina Barrios

Instituto de Estudios Interétnicos
y de los Pueblos Indígenas / USAC

Resumen

Desarrolla el uso del temascal o baño de vapor en el área maya y cómo puede utilizarse como un aliado en esta época de pandemia por covid-19. El artículo inicia señalando cómo el baño de vapor es un elemento presente a nivel mundial. Luego se establecen las diferencias de los temascales en Norte y Centro América. Las evidencias arqueológicas de su uso milenario en el área maya. Los diferentes nombres que reciben en las comunidades lingüísticas mayas. Cómo el Estado trató de erradicarlo a principio del siglo XIX y a pesar de estas disposiciones, el mismo se mantiene vigente. El censo de población y habitación 2018 de Guatemala, registra 315 mil 791 temascales a nivel nacional. El promedio de una familia es de cinco personas, entonces es usado por un millón 278 mil 955 habitantes. Se detalla el uso del temascal en la región maya mam, específicamente en los municipios de Colotenango y Todos Santos Cuchumatán. Las diferentes connotaciones que tiene el uso del mismo, como prevención y cura de enfermedades, su papel en la higiene y su uso ceremonial.

Palabras clave

Temascal, chuj, higiene, pandemia, coronavirus.

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

Abstract

Develops the use of the temazcal or steam bath in the Mayan areas and how it can be used as an ally in these times of the Covid-19 pandemic. The article indicates how the steam bath is an element that is present worldwide. Then it establishes the differences between the temazcales of North and Central America. The archeological evidence shows its millenary use in the Maya area. The different names that it receives in the linguistic Maya communities. Since the state tried to eliminate it at the beginning of the XIX century and in spite of these provisions, it is still current. The population and housing census of 2018 in Guatemala registers 315,791 temazcals on a national level. The average per family is five people, so it is used by 1,278,955 citizens. It recounts the use of the temazcal in the Mam Mayan region of the municipalities of Colotenango and Todos Santos Cuchumatán. The different connotations that the use has, such as the prevention and cure of sicknesses, its role in hygiene and its ceremonial use.

Keywords

Temazcal, chuj, higiene, pandemics, coronavirus.

El baño de vapor es una actividad que se ha realizado por miles de años en varias culturas India, China, Japón, Grecia, Roma, Finlandia, Brasil, Isla de Pascua, Filipinas y Madagascar (CEFOL, 2006, pág. 209).

En América se utilizan los baños de vapor entre los indígenas de las llanuras de América del Norte; entre los mexicas y los mayas de Mesoamérica. En estos tres casos el vapor se produce al calentar piedras, a las que posteriormente se les rocía agua y producen vapor. Sin embargo, existen diferencias entre ellos, que se explican a continuación. En todos los casos su uso es para fortalecer el cuerpo, prevención y sanación de varias enfermedades.

A este tipo de baño se le llama temascal, hay dos formas de escribirlo según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, está aceptado con “z” en México y con “s” en Guatemala y El Salvador.

El baño de vapor según la tradición indígena de Norteamérica

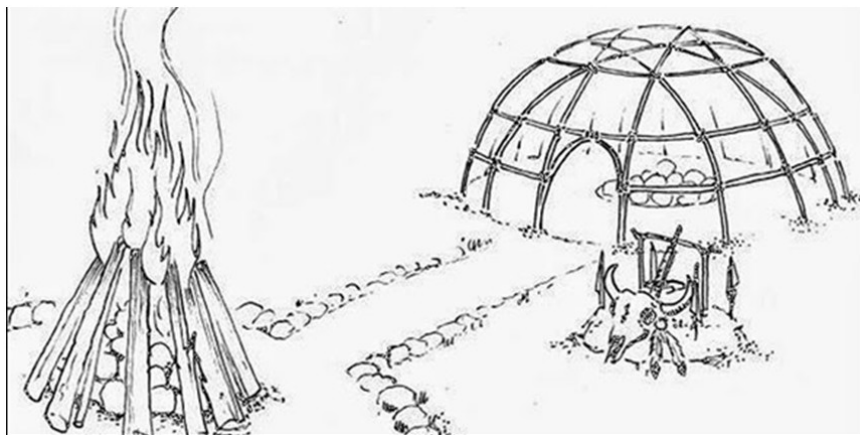
Es muy común entre los pueblos de las llanuras, se describirá el caso

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

de los lakota, debido a su carácter nómada, el onikaghe/temascal, no es una construcción fija, es tipo carpa en forma de iglú que se forra con cobijas, tiene tres metros de diámetro por dos de alto, hecha con ramas de sauce colocadas en forma vertical (16) y horizontal (4). Según la concepción lakota el temascal es el reflejo del universo, con todos sus elementos (animales, astros, espíritus), representados en las ramas del sauce. La entrada invariablemente está orientada al

oriente, a diez pasos de ella se calientan las piedras al rojo vivo en un hoguera llamada Peta Owihankeschni/fuego sin fin. Posteriormente las ingresan al temascal, se colocan en un hoyo hecho al centro de la carpa (20 centímetros de diámetro) y les echan agua para producir vapor. Entran varias veces piedras para ir aumentando el calor paulatinamente, a cada ingreso de piedras, se le llama puerta (Pueblos originarios, 2020).

Figura 1
Dibujo de un temascal lakota.



Fuente: Ritual Inciense, 2020.

El temascal lo dirige una persona de medicina/guía espiritual que purifica el ambiente antes del ingreso de los participantes; lo hace

fumando el calumet/pipa sagrada, da palabras de agradecimiento y armonización. Luego entran las mujeres y por último los hombres,

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

invariablemente todos ingresan y salen a la carpa de izquierda a derecha conforme las agujas del reloj. Durante el temascal se hacen canticos, reflexiones, agradecimientos, peticiones. El uso del temascal es frecuente en la actualidad, con el sudor se busca desintoxicar el cuerpo, lo cual provoca purificación y sanación de los participantes, tanto a nivel espiritual como físico. Entre los fines terapéuticos físicos esta fortalecer y el sistema reproductivo de la mujer, bronquitis, neumonía, artritis, enfermedades de la piel (García-Almeida, 2018).

El baño de vapor de los indígenas mexicas

En este caso son construcciones formales, se llaman temazcalli/ casa de vapor, de temaz /vapor, y calli/casa; es una pequeña construcción de 1.50 de alto por dos metros de largo. La casita tiene dos compartimientos, el primero, donde se quema leña y el segundo, donde entran las personas al vapor. El calor se transmite por una pared de piedras que no permite que entre el humo al segundo compartimiento, donde se encuentran las personas. Para producir calor arrojan agua a la pared de piedras calientes.

Figura 2
Ilustración de temascal mexicana del siglo XVI



Fuente: Códice Magliabechiano, Fundación para el Avance de los Estudios Mesoamericanos FAMSI.

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

En la pintura mexicana del códice Magliabechiano, escrito en el siglo XVI, se aprecia a la izquierda el recinto para quemar leña y a la derecha el recinto para que las personas suden. En la entrada, aparece el rostro de la divinidad de la salud.

Varios cronistas españoles mencionaron el temascal; el franciscano fray Bernardino De Sahagún, escritor de la época de la invasión española, relata que aquellas personas que contaban con dicha construcción, ponían la imagen Temazcalteci/ la abuela de los baños. Tratamiento pre y post parto de mujeres embarazadas (1981, tomo 1, pág. 6; tomo 3, págs. 170-173).

En 1570 el dominico Diego de Durán escribió diversos datos sobre los temascales. Antes de construirlos enterraban una imagen pequeña de piedra que era la abuela del baño y al momento de bañarse le ofrecían oraciones e incienso. Cuando entraban mujeres debía entrar un hombre y a la inversa. Usaban hojas de la mazorca de maíz para azotarse; había personas especiales que daban soplos para fortalecer la salud y curar enfermedades. Al terminar de sudar por una hora y al salir del temascal se lavaban

con diez o doce cantaros de agua fría (1984, págs. 175-176).

El jesuita Javier Clavijero, en 1780, relata las terapias en que se usaba el temascal "constipación de los poros. La usaban comúnmente las mujeres después del parto y aún los que son mordidos o picados de animal ponzoñoso, con buen efecto" (1944, págs. 1, 193-1, 195).

En 1936, Cresson en México reporta el temascal como tratamiento para convalecientes de la viruela, enfermedad provocada por el virus variola y para la tifoidea, enfermedad provocada por la bacteria salmonella entérica (1938, pág. 99).

En la actualidad el temascal se usa entre muchos grupos indígenas de México, entre ellos los purépechas, otomíes, mixtecos, zoques y otros.

El baño de vapor entre los mayas

Su uso es milenario; recientemente, en 2019, arqueólogos polacos indicaron que en Nakum, ciudad maya en Petén, encontraron el temascal más antiguo del territorio maya, fechado entre 700 y 300 a.C., hace 2,500 años (García, 2019).

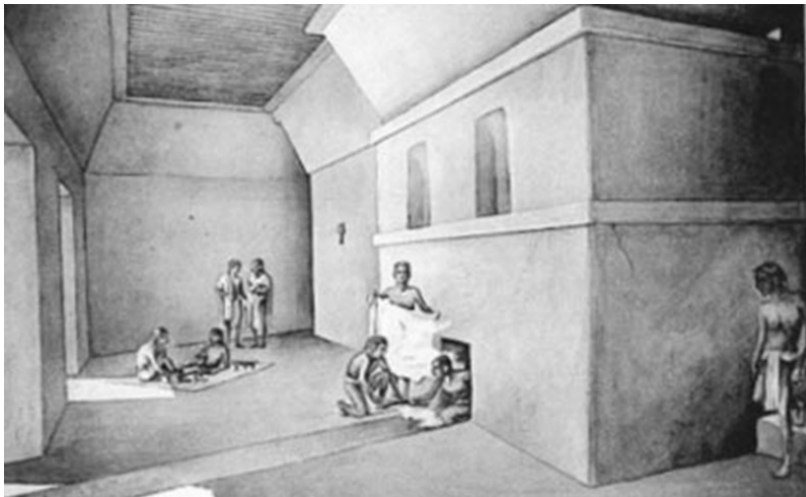
Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

En muchas ciudades mayas antiguas se encuentran baños de vapor. Hasta el momento se han encontrado ocho ejemplares en Piedras Negras, dos en Chichén

Itzá, uno en Palenque, otro en Tikal, uno en Uaxactún y uno en Iximché (Matarredona, 2015, pág. 26).

Figura 3

Reconstrucción del baño de vapor de Estructura P-7, Piedras Negras, Petén



Fuente: dibujo por Tatiana Proskouriakoff, en El uso del temascal y la medicina tradicional, Museo de Arqueología y Etnología de Guatemala.

Según algunos arqueólogos, existían baños de vapor urbanos en las ciudades mayas que usaba la elite gobernante (arquitectura con materiales no perecederos) y baños de vapor rurales que eran usados por el pueblo (materiales perecederos) (Ciudad et. al., 1980, p. 128). Los temascales

mayas se registran en todas las épocas, preclásico, clásico y postclásico; así mismo en tierras bajas (clima cálido) y tierras altas (clima templado y frío) (Matarredona, 2015, pág. 27).

El documento Ritual de los Bacabes, escrito a finales del

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

siglo XVI en la península de Yucatán, menciona cuatro veces maxcal/temascal. En todas las ocasiones está relacionado con el nacimiento, en una de las oraciones literalmente indica “Dícese entonces que nació, erase cuatro días que se pasó sin separarse de su linaje; cuatro días se pasó sin separarse del temazcal” (Arzápalo, 1987, pág. 316).

El temascal maya tiene la característica que el fuego se hace adentro del recinto, situación también reportada en los temascales encontrados en las ciudades mayas antiguas.

El baño de vapor entre los mayas de Guatemala ha sobrevivido a pesar de los intentos de los mestizos en destruirlos. El etnólogo alemán Franz Termer reporta, en 1925, que durante la influenza de 1918, el Ministerio de Salud Pública tomó como pretexto esta enfermedad para suprimir el baño de vapor porque decían que era poco higiénico y propagaba la enfermedad. Al terminarse la pandemia, la población maya volvió a construirlos y gozaban de gran popularidad en el altiplano occidental. En esa época Termer indica que ya no se reportó en

Rabinal y el oriente de Guatemala (1957, pág. 49).

Entre los achi de Rabinal ya no se usó el temascal, pero una variante de terapia con vapor, al parecer, lo sustituyó; era conocida como kake suy chubajo/sacar sobre vapor. Consistía en usar un recipiente con agua de cal hirviendo colocándole encima plantas medicinales secas. El recipiente se pone debajo de la cama y el paciente acostado. El vapor y humo de las plantas hacen que se sude profusamente y la persona se cure; posteriormente el paciente hacia reposo de ocho a quince días. Esta práctica ya no es usual en la comunidad actualmente (Mosquera, 2001, págs. 79-81).

Debido a que Guatemala es multilingüe, hay varias formas de nombrar el baño de vapor. Los lingüistas de Oxlajuuj Keej Maya’ Ajtz’ib’ (OKMA) reporta el nombre en 16 idiomas mayas (2003, págs. 68-71):

1. Tuuj y pequeñas variantes para ocho de los idiomas que conforman la rama K’iche’ mayor (Achi, Kaqchikel, K’iche’, Poqomchi’, Q’eqchi’, Sakapulteko, Sipakapense, Tz’utujil y Uspanteko).

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

2. Ika y pequeñas variantes para los tres idiomas que conforman la rama Q'anjob'al mayor (Chuj, Popti', Q'anjob'al).
3. Chuj y pequeñas variantes para los tres idiomas que conforman la rama Mam mayor (Ixil, Mam, Awakateko).
4. K'ijnesnib' para el Ch'orti'.
5. P'atan luk' para el Mopan
6. No reportan nombre para Akateko, Chalchiteko, Itza, Poqomam y Tectiteko.

Temascal costumbre más arraigada entre los maya k'iche' y mam

El último censo realizado en Guatemala (INE, 2018), reportó que en 139 municipios existían 315 mil 791 hogares con un temascal construido. Estos municipios tienen mayoría de población maya. El promedio de una familia es de cinco personas, entonces es usado por un millón 278 mil 955 habitantes. Los cinco municipios con más temascales son:

1. Chichicastenango, Quiché	18,149
2. Momostenango, Totonicapán	12,179
3. Tecpán, Chimaltenango	11,694
4. Nebaj, Quiché	11,159
5. Concepción Tutuapa, San Marcos	10,167

El censo indica que la comunidad lingüística maya que más conserva esta tradición es la mam con 103 mil 496 temascales, en 34 municipios. En segundo lugar la k'iche' con cifra un poco más baja.

Estas dos comunidades son las guardianas de esta tradición, pues suman el 65% de los temascales existentes. La siguiente tabla ofrece una panorámica sobre la difusión del uso del temascal, según la

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

información recogida en el censo
de 2018,

Tabla 1
Temascales reportados
Por comunidad lingüística y municipios
Censo 2018

No.	Comunidad lingüística maya	Municipios	Cantidad de temascales
1	Mam	34	103,496
2	K'iche'	34	102,438
3	Kaqchikel	27	44,504
4	Ixil	3	19,137
5	Q'anjob'al	3	12,577
6	Chuj	2	9,318
7	Akateko	2	6,080
8 y 9	Awakateko/Chalchiteko	1	6,038
10	Sacapulteko	1	3,462
11	Poqomchi'	6	3,383
12	Popti'	3	1,567
13	Tz'utujil	6	1,451
14	Sipakapense	1	1,412
15	Q'eqchi'	13	816
16	Achi	2	90
17	Chorti'	1	22
	Total	139	315,791

Fuente:
Elaboración
propia con
base en el
censo 2018
(INE, 2018).

El temascal mam, uno de los más tradicionales de Guatemala

En los trece municipios mam del
departamento de Huehuetenango

registran 41 mil 590 temascales,
en 13 municipios de San Marcos
existen 35 mil 697 temascales y en
8 municipios de Quetzaltenango
reportan 26 mil 209 temascales
(INE, 2018). Temascal en el idioma
mam se dice chuj.

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

Ante la falta de publicaciones relativas al chuj mam, se entrevistó a dos personas, la primera al profesor en Educación Bilingüe Rudy Ernesto Domingo Felipe originario de Colotenango. En este municipio mam el censo 2018 reporta 4,743 chuj (INE, 2018). Los orígenes de bañarse en chuj, su tradición oral indica que, en época muy antigua, vivía una pareja de ancianos que nunca se enfermaban, sus vecinos lo observaron y les preguntaron qué hacían para estar sanos. Ellos indicaron que siempre se bañaban en chuj cada dos días y por eso no se enfermaban. Siguiendo el ejemplo de los ancianos se volvió común el uso del chuj.

El chuj se usa en Colotenango como prevención y curación. En lo preventivo, para que un recién nacido tenga su sangre fuerte y sea sano toda su vida, lo bañan en el chuj junto a su madre por veinte días. Los primeros diez, dos veces al día, una vez en la mañana y otra en la tarde; los últimos diez días, solo en la tarde.

A nivel ceremonial el chuj es sagrado, por veinte días mientras se baña el recién nacido y su madre. El primer día toda la familia pide permiso con oraciones para sacar dos piedras del chuj, una grande

que representa a la madre y una pequeña que representa al recién nacido. La piedra de la madre, es envuelta en hoja de higuero y se usa para darle masajes en la matriz todos los días al salir del chuj, con esta acción se busca calentarle la matriz. La piedra pequeña se deja bajo la cabecita del recién nacido durante los veinte días.

El último día se hace una oración de agradecimiento a ambas piedras, la grande se regresa al chuj y la pequeña es llevada a un pozo o nacimiento de agua, para que el recién nacido tenga vida en abundancia y este al servicio de su familia, su comunidad y su país, tal como es el agua. Esto se hace con un ceremonial especial, si la familia es practicante de la espiritualidad maya hace una ceremonia maya, si son católicos una jornada de oración y si son evangélicos un culto.

Ese día se invita a un convivio a todas las mujeres que visitaron a la madre y le llevaron comida o ayudaron en los oficios domésticos, ya que la madre estaba en descanso total. En el convivio se comparte con la familia y se brinda la comida tradicional mam job'/pavo con recado blanco. La importancia de los veinte días es porque el calendario maya

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

cholq'ij, compuesto de ciclos de veinte días combinados con ciclos de trece números, formado 260 días. En este y otros pueblos mam se mantiene vigente el calendario sagrado cholq'ij, aunque las personas profesen otras religiones.

En lo relativo al chuj como sanación, se utiliza para curar fracturas (tres días seguidos de chuj bien caliente, soplando el área afectada y emplastos de hojas de ta'waxx/lengua de vaca y tabaco). También para sanar dolores de estómago por frío, tos, calambre, gripe liviana.

Actualmente la mayoría de ancianos usan normalmente el chuj para bañarse. Sin embargo, la juventud se bañan en agua fría, les da vergüenza bañarse en temascal. Pero cuando se enferman, reconocen la efectividad del chuj y se bañan en él.

La segunda persona entrevistada es el profesor en Enseñanza Media especializado en Historia y Ciencias Sociales, Fortunato Pablo Mendoza, originario de Todos Santos Cuchumatán. El censo 2018 indica que existen 4,561 chuj en este municipio mam, es muy tradicional, es uno de los pocos municipios de Guatemala, donde los hombres de todas las edades

usan a diario su indumentaria maya, al igual que las mujeres. El chuj más tradicional tiene forma cónica, se hace con maderas, lodo, piedras, su base es de 1.70 metros y la altura de 1.20 metros, carece de ventanas, la puerta es muy pequeña, por lo que las personas deben entrar gateando.

El objetivo de que sea pequeño es para ahorrar leña, se usan diez leños; mientras más grande sea el temascal, más leña se utiliza. Se usa leños de roble o encino, porque dejan brasa, el ciprés y el pino no dejan brasa, por lo que no se utiliza para este fin. Dentro del temascal, hay una especie de parrilla, donde se ubican las piedras para que se calienten y abajo se quema la leña. Esta parrilla debe colocarse hacia el oriente, para que el chuj sea caliente. Cuando se construye un chuj, antes de usarse por primera vez, se cura, quemando mucha leña adentro del mismo, tapando la puerta; el objetivo es que se tizne por dentro y se tapen los poros del barro, para que no salga el calor por estos poros. También se quema chile manzana (habanero o siete caldos) en el fuego, para que el temascal siempre caliente mucho a pesar de los años. Además de este modelo, se hace otro tipo de chuj, llamado wajchuj/temascal

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

de vaca, porque es cuadrado, como una casita o cuerpo de vaca o toro.

Figura 4
Chuj en forma cónica de Todos Santos Cuchumatán



Fuente: Fotografía por Kanek Nimwitz, 2020

Figura 5
Chuj en forma de casita o cuerpo de vaca



Fuente: fotografía por Lucrecia García, en Mendizábal, 2007, p. 96

Antes de entrar las personas al chuj, se barre bien el piso, se quema la leña de 30 a 45 minutos, sin tapan el ingreso para que salga el humo. Luego se saca cualquier tizón que provoque humo, para evitar que las personas lo respiren, pues es dañino para la salud. Después se cierra el ingreso con una tela gruesa, para evitar que salga el calor. Adentro del temascal hay tablas o petates para acostarse. Para provocar el vapor se riega agua sobre las piedras calientes.

Cuando una persona se baña en el chuj, cena temprano para hacer la digestión, la hora ideal para bañarse, es por la tarde noche, seis a siete pm. En Todos Santos Cuchumatán, tanto mujeres como hombres de todas las edades usan sombrero en su indumentaria maya y para entrar al chuj todas las personas (ancianos, adultos y niños) usan un sombrero viejo destinado para bañarse. El objetivo es proteger la cabeza al evitar que se caliente mucho, solo se lo quitan dentro del chuj cuando se lavan la cabeza. Lo siguen usando al salir del chuj para que no se enfríe la cabeza y provoque resfríos, se lo quitan hasta que están en su cama.

El tiempo que se están dentro del temascal, varía de 30 a 60 minutos, depende de lo que la persona resista. Al momento que una persona, empieza a sentirse mal, debe salir del chuj.

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

Como los chuj están alejados de las habitaciones, las personas se cubren muy bien con ropa, toallas y chamaras, para que no les dé el aire frío. Sí esto llega a pasar, se pueden enfermar de frío en los pulmones o en el estómago. No pueden hacer ninguna actividad después de salir del chuj, las personas se van inmediatamente a descansar a su cama. Beben atol o té de plantas medicinales, con esta bebida se suda de nuevo; al terminar de sudar, se visten con ropa limpia y seca. Ya no se levantan puesto que se enfriarán. El fin primordial del chuj es calentar el cuerpo para estar fuerte y sano.

El temascal actualmente responde a varios conceptos, es ceremonial, higiénico, fortalecer el cuerpo como salud preventiva, preparación para el pre y post parto y terapéutico.

1. Ceremonial, este espacio dentro del conjunto habitacional maya es considerado sagrado, por varias razones:

- Porque se acostumbra a enterrar la placenta de los hijos o bien quemarla dentro del chuj, ya que es considerado el vientre materno. El objetivo de esta costumbre es que el cuerpo de los niños sea fuerte y

saludable.

- Porque muchas personas lo utilizan para sanar enfermedades. Es así que las personas mayas de edad, antes de entrar al mismo rezan, otros se persignan, otros leen fragmentos religiosos, para que la curación sea efectiva.
- Por considerarse un espacio sagrado, no está permitido tener relaciones sexuales dentro de este recinto. Hecho que los cronistas españoles, nunca entendieron ya que en sus referencias, mencionan que es un lugar de lujuria. Ellos pensaban eso porque al estar adentro las personas están desnudas, se acostumbra a que entren dos o más personas, dependiendo del tamaño del mismo. Nunca entra una persona sola, ya que se puede desmayar y se necesita de alguien para que lo auxilie. El tema de relaciones sexuales dentro del temascal para las personas mayas es únicamente motivo de chistes, indirectas divertidas.

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

2. Higiénico, en este caso se usa una cantidad regular de leña, porque es solo para limpiar el cuerpo, a través de sudar por mucho tiempo; las personas exfolian la piel con paxte/ esponja vegetal o se rascan para eliminar la capa de piel muerta y los callos. Dependiendo de la comunidad, el chuj puede tener una frecuencia de cada cinco días, siete días o quince días dependiendo del frío, ya sea por la época del año o de la posición geográfica de la comunidad, sí es un clima muy frío o templado. El único municipio mam que usan casi a diario el chuj es Santiago Chimaltenango; en este caso usan poca leña. Costumbre reportada por el antropólogo Charles Wagley en 1937, quien indica "son personas limpias que se bañan de cuatro a cinco veces a la semana" (1957, p. xxxvii).
3. Salud preventiva, su uso constante durante veinte días luego del nacimiento de una persona, provocará que tenga un cuerpo fuerte y resistente a las enfermedades durante toda su vida.
4. Preparación pre y post parto: A este chuj se le coloca mucha leña, porque las comadronas solicitan que esté bien caliente, con el objetivo de desinflamar el aparato reproductivo de la mujer.
 - Durante la gestación se hacen varios baños espaciados.
 - Cuando ya se acerca el parto, se toman baños alternos en el temascal, un día sí y otro no, el objetivo es calentar el cuerpo de la madre para que sea fácil la dilatación de los huesos, músculos y no sufra dolores fuertes en el parto.
 - Después del parto, la bañan lo más rápido posible en el chuj, en este caso no se espera a la noche, se prepara el chuj y se baña. Cuando una persona pasa por la calle y ve un temascal funcionando de día inmediatamente interpreta que ha nacido un infante en esa casa. El chuj regresa el cuerpo de la madre a la normalidad con el tratamiento de una comadrona que consiste en:
 - o Apretar las caderas de las madres, para ayudar a los huesos a retornar a su posición normal.

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

- Masajear la matriz para que se contraiga y se vuelva pequeña, ya que se dilata en el proceso de gestación.
 - Sobar las piernas del tobillo hacia la cadera, para que las venas no queden anchas y no tengan varices.
 - Bañar al recién nacido, para que se caliente su cuerpo y sea en el futuro una persona fuerte y saludable.
 - Calentar el cuerpo de la madre luego del parto, el tratamiento dura 20 días, en donde se bañara trece veces en el chuj. Los primeros cuatro baños son consecutivos, uno diario; luego se hacen cinco intercalados día de por medio y para finalizar se repiten cuatro consecutivos, terminando el día 20. Tiempo que coincide con el reposo postparto en la cultura maya.
5. Terapéutico: al igual que la temperatura del chuj para el pre y post parto como tratamiento
- para las enfermedades debe ser muy caliente. Cura enfermedades de todas las edades, normalmente se ingresan hierbas curativas, se conocen como chujb'al/hierbas del temascal, estas varían dependiendo de la enfermedad.
- Niños: cuando un infante se orina en la cama debido al enfriamiento de su vejiga, se baña en el chuj, más tiempo de lo normal para que se caliente su vejiga y no se orine.
 - Mujeres:
 - A la madre lactante, cuando tiene poca cantidad de leche, ya que se enfrió el cuerpo. La comadrona en el chuj lleva hierbas calientes y le masajea los pulmones.
 - Cuando tiene flujo vaginal, el tratamiento son varios baños de vapor.
 - Para regular la menstruación, ya sea por escasos o exceso.
 - Hombres y mujeres en casos de

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

- o Torceduras
- o Dolor de músculos
- Ancianos
 - o Reumatismo
 - o Artritis

Existen algunas restricciones para ingresar al temascal: no pueden aquellas personas ebrias, mujeres menstruando, personas con dolor severo de cabeza o con temperatura alta. Tampoco cuando una persona tiene una enfermedad muy pronunciada, como diarrea o gripe. Lo que se busca es el equilibrio entre las temperaturas fría y caliente en el cuerpo; los casos mencionados anteriormente son considerados por los mayas estados calientes y si entran al chuj, su cuerpo se va a calentar excesivamente y no es favorable para la salud, incluso puede provocar la muerte.

El temascal es salud preventiva y puede utilizarse como prevención ante el covid-19

El finlandés Niilo Virkki realizó una visita a Guatemala en 1960;

su objetivo era comparar los baños de vapor de su país con los baños mayas y se asombró de las similitudes entre ambos. Indica que anualmente en Guatemala solo habían tenido asistencia biomédica alguna vez en su vida, unos 10,000 habitantes. Afirma que la mayoría de población indígena tenían como único hospital, el baño de vapor (1962, pág. 74).

La temperatura del baño de vapor es muy elevada debido a lo pequeño del recinto, falta de ventanas, chimeneas y el vapor presente; Virkki realizó mediciones y antes de entrar al temascal reportando 94° centígrados. También indica que el calor fuerte y el humo tienen propiedades microbicidas dentro del temascal y por ende es un espacio higiénico (1962, págs. 82-83).

Los virus y las bacterias mueren cuando son sometidos a altas temperaturas; si una persona se baña en temascal en época de incubación del covid-19, que se calcula de cinco días, ayuda a erradicar el virus del cuerpo.

En la actual pandemia el médico mexicano Jorge Coutiño (20 de marzo 2020) en un video, explica cómo el temascal por las altas temperaturas que produce el

**Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19**

vapor, que llega de 45°. a 70°. grados centígrados, destruye la capa de proteínas termo sensibles que protegen al coronavirus; pero se debe estar una hora en el temascal. Es muy importante no ingresar el temascal con temperatura elevada, porque eso subiría demasiado la temperatura corporal y se provocaría meningitis o inflamación de la membrana que recubre el cerebro.

Es importantísimo resaltar que los baños de vapor no deben usarse como tratamiento cuando ya se presentan los síntomas del coronavirus, porque al tener temperatura elevada no se puede ingresar al temascal.

El baño de vapor ha sido usado por miles de años en el área maya; su uso está vigente en Guatemala, ya que el censo 2018 reporta que existen 315 mil 791 hogares con un temascal construido. El promedio de una familia es de cinco personas, entonces es usado por un millón 278 mil 955 habitantes. Se debe aprovechar este recurso como un medio preventivo o de tratamiento temprano para evitar que más población maya se contagie.

Ya que el gobierno no tiene la capacidad de enfrentar esta

pandemia, pues su sistema de salud pública es insuficiente ante la magnitud del covid-19, es necesario que se promueva el uso del temascal por toda la población maya, no solo los ancianos y adultos, sino también jóvenes y niños como una medida de prevención.

Referencias bibliográficas

- Arzápalo, R. (1987). *El ritual de los Bacabes*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ciudad, A., Alcina, F. e Iglesias, J. (1980). "El «temascal» en Mesoamérica: evolución, forma y función". En *Revista Española de Antropología Americana*, 93. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/REAA/article/view/REAA8080110093A/25268>
- Centro de Estudios Folklóricos. (2006). *Saberes de los pueblos guatemaltecos. Garífuna, maya, mestizo, xinka*. Guatemala: Artemis Edinter.
- Clavijero, J. (1944). *Historia antigua de México*. Bucaramanga: Fundación El Libro Total.
- Coutiño, J. (20 de marzo 2020). "Cómo tratar el coronavirus con temascal" [video en youtube]. Biologische Medezin Klinik. <https://www.youtube.com/>

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

- watch?v=fE_Z1QyzjKc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3iq2okerCqWAJL-1b42LKFKApY34VmV_bj6LbR7oHqsi-5Yf80E91wllicE.
- Cresson, F. (1938). "Mayan and mexican sweat houses". En revista *American Anthropologist* No. 40. University of Pennsylvania.
 - De Sahagún, B. (1981). *Historia general de las cosas de Nueva España*. México: Porrúa.
 - Duran, D. (1984). *Historia de las Indias de Nueva España e islas de la tierra firme*. México: Porrúa.
 - Fundación para el Avance de Estudios Mesoamericanos. (S/f.). *Códice Magliabechiano*. Recuperado en http://www.famsi.org/research/graz/magliabechiano/img_page155.html.
 - García-Almeida, C., Aarland, C., Díaz, F. & Mendoza-Espinoza, J. (2018). *El temazcal una práctica medicinal empleada en México de orígenes prehispánicos*. Recuperado en <http://www.comprendamos.org/alephzero/85/temazcal.html>
 - García, L. (2019). "Baño de vapor maya más antiguo fue descubierto en Petén por arqueólogos de Polonia". Recuperado en <https://www.guatemala.com/noticias/sociedad/bano-de-vapor-maya-mas-antiguo-descubierto-peten-arqueologos-polonia.html>
 - Instituto Nacional de Estadística. (2018). *Portal de resultados censo 2018. XII Censo nacional de población y VII de habitación*. Guatemala: INE. Recuperado de <https://www.censopoblacion.gt/>
 - Matarredona N. (2015). "La arquitectura del baño de vapor en la cultura maya". En revista *Estudios de Cultura Maya* Volume 44, Issue 44, 2014, Pág. 11-40. Recuperado en [https://doi.org/10.1016/S0185-2574\(14\)71393-0](https://doi.org/10.1016/S0185-2574(14)71393-0).
 - Mendizábal, S. (2007). *El encantamiento de la realidad. Conocimientos mayas en prácticas sociales de la vida cotidiana*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
 - Mosquera, M., Gaspar, M. & Sucuquí, I. (2001). *Conociendo la sabiduría achí. Salud y enfermedad en Rabinal*. Guatemala: Instituto de Estudios Interétnicos, Universidad de San Carlos de Guatemala.
 - Museo Nacional de Arqueología y Etnografía de Guatemala. Recuperado de https://www.munae.gob.gt/expo_clasico.html
 - OKMA Oxlajuj Keej Maya' Ajtzi'ib'. (2003). *Vocabulario comparativo*. Guatemala: Aporte para la Descen- tralización Cultural ADESCA.

Lina Barrios ◀ El baño de vapor indígena de Norte y Centroamérica
un recurso de salud preventiva ante el COVID-19

- Pueblos Originarios. (2020). *Cosmología Lakota*. Recuperado en <https://pueblosoriginarios.com/norte/llanuras/sioux/cosmos.html>
- Ritual Incense. (2020). *Temazcal purificación y renacimiento*. Recuperado de <https://ritual-incense.com/temazcal-purificacion-renacimiento/>
- Termer, F. (1957). *Etnología y Etnografía de Guatemala*. Guatemala: Seminario de Integración Social Guatemalteca.
- Virkki, N. (1962). "Comentarios sobre el baño de vapor entre los indígenas de Guatemala". En *Guatemala Indígena*, 2(2), 71-85.
- Wagley, C. (1957). *Santiago Chimaltenango*. Guatemala: Seminario de Integración Social Guatemalteca.