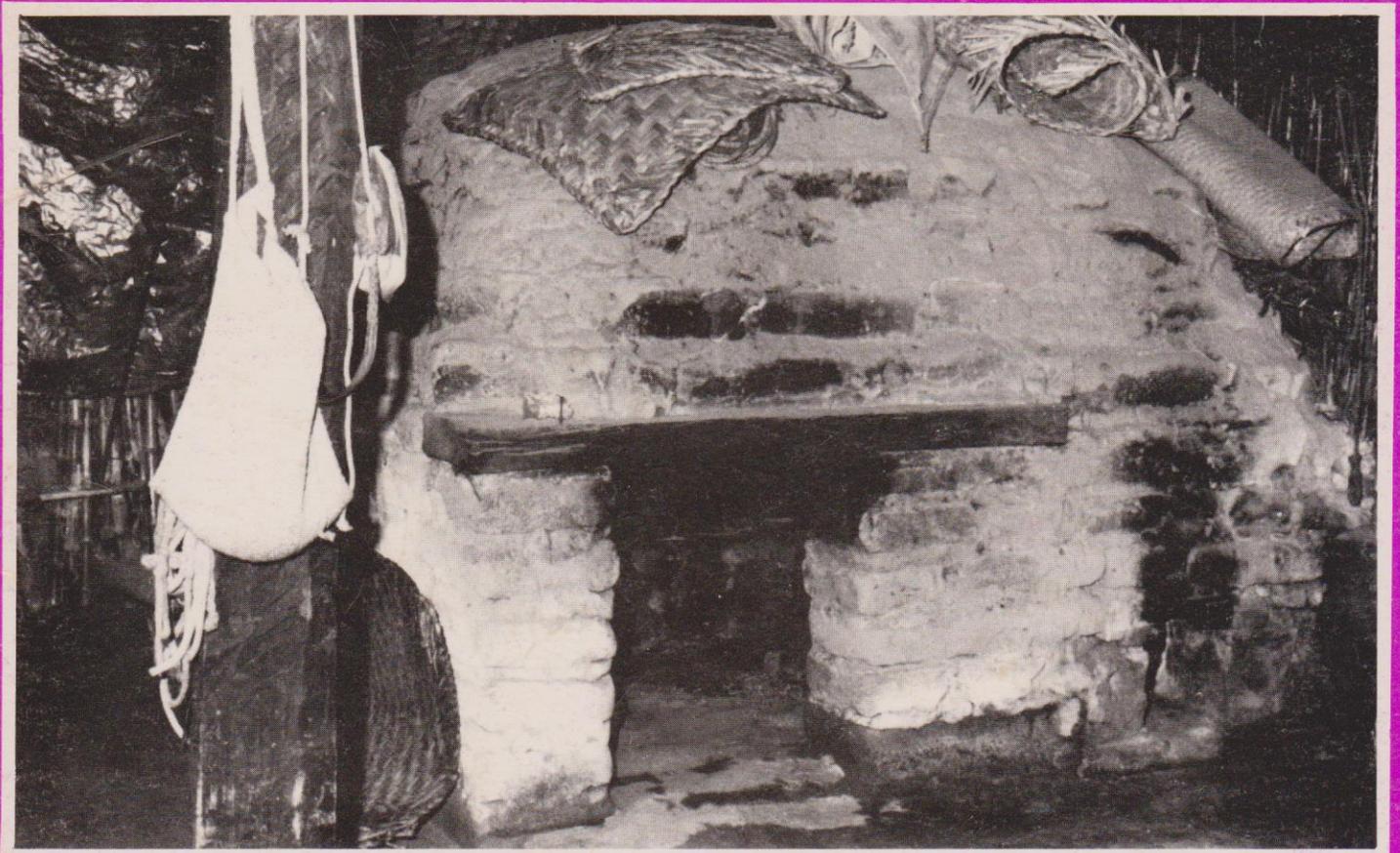




La Tradición Popular

Centro de Estudios Folklóricos
Universidad de San Carlos de Guatemala



El baño de vapor tradicional un recurso terapéutico en el altiplano guatemalteco

ELBA VILLATORO
Fotografía: Elba Villatoro,
Manuel Guerra Caravantes

0. Introducción

El presente informe da cuenta de una investigación bibliográfica y etnográfica acerca del baño de vapor tradicional como un recurso terapéutico, efectuado en tres comunidades del altiplano guatemalteco. Son ellos Santa María Cauqué, Departamento de Sacatepéquez, del grupo étnico-lingüístico cakchiquel; Santiago Atitlán, departamento de Sololá, del grupo tzutuhil, y Río Hondo, Malacatancito, departamento de Huehuetenango, del grupo quiché. El trabajo de campo se llevó a cabo por medio de observación directa, indirecta y participativa y de entrevista dirigida, utilizando guías previamente elaboradas y ensayadas. El interés del presente estudio radica en dar a conocer a todas aquellas personas involucradas en el campo de la salud, que el *temazcal*, *tuj* o *chuj*: a) es un recurso etnomédico de primera mano que el indígena del altiplano posee para solución o alivio de sus diferentes dolencias; b) es muy utilizado por la mujer durante el período menstrual, el embarazo, el parto, el postparto y para el recién nacido. Así mismo, se quiere subrayar que, pese a lo antes dicho, como guatemaltecos y/o como

médicos poco se conoce respecto de este recurso. El *temazcal* representa parte de la herencia de la cultura médica utilizada por los mayas. Su vigencia y la tradición nos indican que se trata de un recurso terapéutico de gran valor, que merece ser estudiado con profundidad, pues este estudio no pretende ser exhaustivo.

1. Antecedentes

El uso del baño de vapor se conoce como una tradición muy antigua en áreas del Centro y Norte de Europa: destacan el sauna finlandés, el baño romano y el baño turco. Esta tradición ha perdido vigencia en la mayor parte de las zonas mencionadas, únicamente persiste en Finlandia para uso higiénico y de descanso.¹

De igual forma su uso fue muy difundido en lo que hoy constituye Estados Unidos de América, la mayor

1 Nilo Virkky, "Comentarios sobre el baño de vapor entre los indígenas de Guatemala", *Guatemala Indígena*, II (2): 71. 1962.

parte del Canadá y en la Zona Atlántica de la América del Sur, en algunos grupos muy aislados entre sí.²

En el área mesoamericana el baño de vapor ha existido desde la época prehispánica. Algunos estudios arqueológicos realizados hasta el momento indican su presencia en regiones de clima frío, templado y cálido, como en los siguientes departamentos de la actual Guatemala:

El Petén	Piedras Negras Uaxactún Tikal
Izabal	Quiriguá
Chimaltenango	Iximché
Quiché	Zacualpa
Escuintla	Tiquisate y Finca "El Paraíso"

Igualmente se han encontrado restos arqueológicos que testimonian el uso de este recurso en regiones de Yucatán, Tabasco, Quintana Roo y Chiapas, en la república de México.³

Fuentes de valor histórico señalan que entre los aztecas y los mayas el baño de vapor fue considerado un recurso ritual, higiénico y terapéutico, con una amplia aplicación en la prevención y tratamiento de enfermedades de diferente etiología; así también era muy utilizado por la mujer en el período prenatal, el parto y el postparto.⁴

Sahagún hace referencia a las ceremonias efectuadas antes del uso de dichos baños: "(...) y todos ponían la imagen de ésta describiéndola así: *Diosa de los baños y llamábanla Temzcaltesi que quiere decir abuela de los baños. Esta diosa era la diosa de las medicinas y de las yerbas medicinales; adorábanla los médicos y los cirujanos y los sangradores y también las parteras.*"⁵

Refiriéndose al aspecto estrictamente terapéutico, el cronista antes señalado indica que el temzcal era utilizado para curar enfermedades catarrales, reumatismo, dolores musculares y de estómago, así como cuando sufrían mordeduras de animales venenosos o ponzoñosos.

En cuanto al empleo del mismo por parte de la mujer embarazada, Sahagún describe: "... el temzcal era la flor de la divinidad en donde está la cura. Oído esto la partera luego ella misma comienza a encender el fuego para calentar el baño y luego metía en el baño a la moza preñada y le palpaba el vientre para enderezar la criatura."⁶

Quezada señala que en el México prehispánico la partera se instalaba en la casa de la parturienta días antes del parto, para proporcionarle los cuidados necesarios, que incluían la preparación de los alimentos. En el momento en que se iniciaba el trabajo de partos se hacía una ceremonia: (...) "cuando la dilatación era mayor y se acercaba el momento de la expulsión la llevaban al temzcal (...) El baño debería ser templado y sin hojear para no provocar problemas del producto."⁷

Entre los mayas específicamente, la mujer embarazada invocaba a Ixchel, diosa de la luna y del parto, para recibir de ella su benevolencia para bien parir o para curar su esterilidad.

"Durante los últimos meses de embarazo y los primeros que siguen al parto, la partera recomendaba los baños de vapor. Aún en esto se marcaban las diferencias sociales, pues mientras la nobleza los tomaba en grandes sudatorios como los encontrados en Piedras Negras y Palenque, el pueblo lo hacía en pequeñas construcciones de barro y piedra, con techo de palos recubiertos

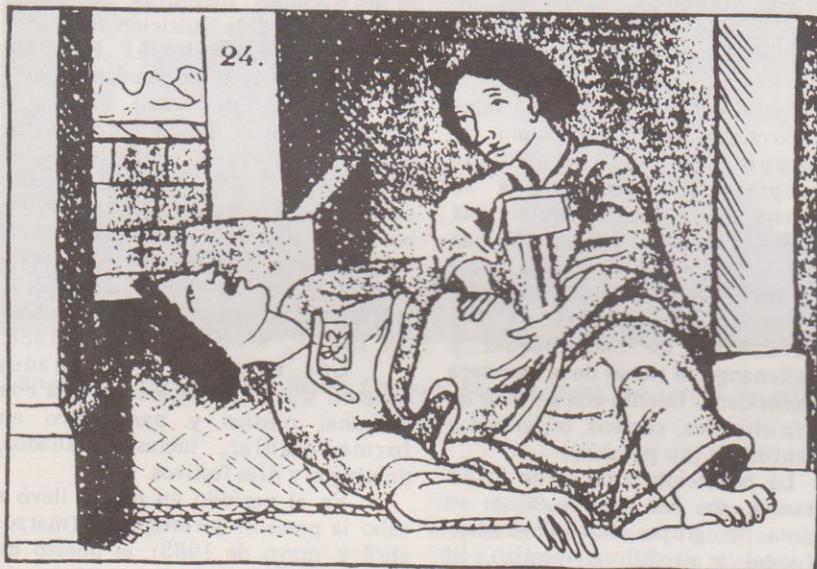
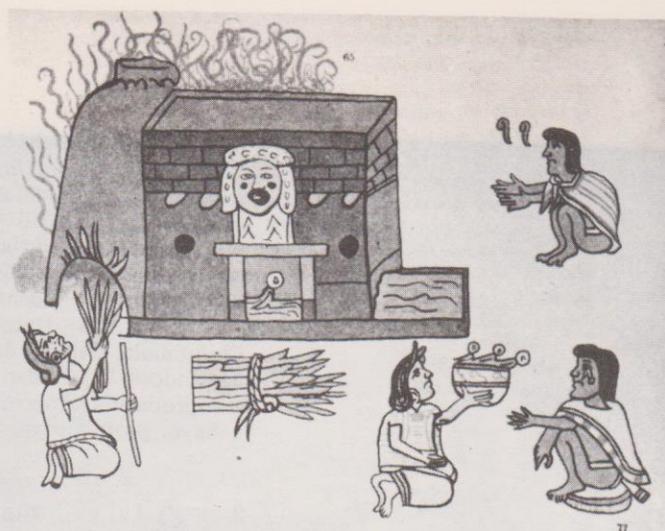
2 Ildaura de Jesús Girón Méndez, **El temzcal: Un estudio arqueológico y su trascendencia contemporánea**. Tesis Licenciada en Arqueología, Escuela de Historia, Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala 1985, p. 109.

3 Fray Bernardino de Sahagún, **Historia de la Conquista de la Nueva España** (México: Editorial Porrúa, 1979), p. 33.

5 **Loc. cit.**

6 **Op. cit.** 688

7 Noemí Quezada, "Creencias tradicionales sobre embarazo y parto", **Anales de Antropología XIV**, pp. 313-314, 1977.



El temazcal, ritual previo a su uso y diferentes aspectos de las prácticas obstétrico-pediátricas en la época prehispánica en Mesoamérica.

de barro. A los sudatarios populares se entraba a rastras por una puerta única y pequeña que se mantenía cubierta por una manta, el suelo era de tierra y en el fondo se encontraba un montón de piedras que se calentaban hasta el rojo y luego se les echaba agua fría.⁸

En el período de conquista y colonización los españoles, principalmente los religiosos, ejercieron medidas para erradicar las creencias y las costumbres de los nativos, entre ellas el uso del temazcal, por considerar inmoral que hombres y mujeres entrasen juntos y desnudos, aunque los que se bañaran fueran del mismo núcleo familiar.

A principios del siglo veinte, específicamente en el año 1918, gran parte de la población sufrió una epidemia de influenza. Entre las primeras medidas de control epidemiológico que tomaron las autoridades de salud de entonces, figuró la de emitir una ley, obligando a toda la población a destruir los temazcales, por considerarlos una fuente de contaminación y de diseminación de la enfermedad. Gran número fueron derribados, aunque poco tiempo después se reconstruyeron.⁹

En la actualidad el baño de vapor tradicional está presente en la mayor parte de hogares del altiplano guatemalteco, muy utilizado especialmente por la población indígena. Es importante señalar que de la población total, la indígena conforma aproximadamente el 65o/o.¹⁰

La vigencia del baño de vapor a lo largo de casi 500 años indica que es un elemento cultural muy importante, razón por la cual ha resistido a los procesos de aculturación.

Este baño de vapor tradicional, en el ámbito guatemalteco recibe diferentes nombres dependiendo del área étnico-lingüística siendo conocido como *chuj*, *tuj* o *temazcal*.

8 Jorge Luis Villacorta, *Historia de la Medicina, Cirugía y Obstetricia Prehispánica* (Guatemala: s.e. 1976), pp. 139 y 142.

9 Nilo Virkky, *op. cit.*

10 Armando Castillo Montalvo, "La Salud en Guatemala", *Cuadernos* (2): 6. 1984.

Alcina Franch¹¹ señala que, en la actualidad, el *chuj, tuj* o *temazcal* no se usa en tierras cálidas. La autora del presente estudio ha obtenido información similar a través de conversaciones formales e informales con personas residentes en regiones cálidas de los Dptos. de Zacapa, Chiquimula, Jalapa, Jutiapa e Izabal, haciéndose la salvedad de que para su comprobación se necesita investigación a mayor profundidad.

2. El Tuj en Santa María Cauqué, Sacatepéquez

2.1 Aspectos Generales de Santa María Cauqué, Sacatepéquez

Santa María Cauqué es una aldea que corresponde al municipio de Santiago, Departamento de Sacatepéquez. Se encuentra a 35 kilómetros de la ciudad capital; está asentada en un espacio plano. Es una aldea que mantiene mucha comunicación con la ciudad capital y con otros municipios de los departamentos de Sacatepéquez y Chimaltenango, a través de la carretera Interamericana. Cuenta con servicio de energía eléctrica, correos, telégrafos y agua entubada (no potable).

La población total es de 2,143 habitantes, de los que el 98o/o es indígena del grupo étnico-lingüístico cakchiquel y el 2.0o/o mestizo. El 95.7o/o de la población total habla cakchiquel y español.*

La población indígena se dedica en su mayoría a la agricultura tradicional; cosecha en pequeña escala maíz y frijol para el auto-consumo y algunas verduras que se venden en diferentes mercados de la capital. En la actualidad han inclinado su esfuerzo hacia el cultivo de la arveja china, (*Pisum sativum*, var *macrocarpon*), para la exportación. En la producción

agrícola, la mujer tiene una participación activa, concretamente en la recolección y preparación de las verduras para la venta. Entre la población masculina, algunos hombres trabajan en albañilería y como guardianes en granjas avícolas vecinas a la localidad.

2.2 Sistema médico occidental o académico

Santa María Cauqué es una comunidad que ha estado en contacto con profesionales de diferentes disciplinas relacionadas con la salud. En 1950, se iniciaron las primeras investigaciones dietéticas, realizadas por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP. En 1955, se instaló un Puesto de Salud, por parte del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Este puesto alcanzó gran prominencia en la vida de la aldea mientras el INCAP llevó a cabo estudios de nutrición-infección, realizados de 1958 a 1963 por N. Schrimshaw y continuados por Mata y colaboradores de 1963 a 1972.¹² Diferentes estudios, siempre a cargo del INCAP, se realizaron hasta 1983.

Los estudios mencionados hicieron que la población contara con personal médico y paramédico en forma regular, inclusive sábados, domingos y días festivos.

En el período en que se llevó a cabo la presente investigación (marzo, abril y mayo de 1983), el puesto de salud contaba con 5 auxiliares de enfermería y un médico y cirujano, quien atendía a la población un día a la semana.

2.3 Sistema médico tradicional

Pese a que la población ha recibido atención médica y paramédica por tantos años, la gente conserva muchas de sus prácticas médicas tradicionales.

11. Alcina Franch, "El temazcal en Mesoamérica: Evolución, forma y función", *Revista Española de Antropología Americana*. 1980. pp. 90-132.

* Datos según censo de 1982, levantado por el personal del Puesto de Salud de la localidad.

12. Leonardo Mata, *The Children of Santa María Cauqué* (Cambridge and London: The M.I.T. Press, 1978), p. 7.



Temazcal o Tuj de Santa María Cauqué, Sacatepéquez, en forma de iglú, construído de adobe.

Existen dos comadronas empíricas indígenas, originarias de la aldea, y son ellas quienes atienden a la mujer en el embarazo, el parto, el puerperio, atienden también al recién nacido. No hay curanderos, pero cuando requiere de ellos la población acude a Sumpango o a Chimaltenango. Generalmente es la madre quien provee los primeros tratamientos, sobre todo cuando se trata de enfermedades populares tales como: mal de ojo (no físico), empacho, mollera caída, susto, etc: como remedios utiliza plantas medicinales y productos farmacéuticos de tipo popular.

La investigación acerca del baño de vapor tradicional se hizo en el lapso ya indicado, y en forma conjunta con el estudio *Prácticas, creencias y recursos médicos tradicionales*, el que pronto saldrá a luz.

2.4 Presencia del baño de vapor

2.4.1 Para el estudio del baño de vapor, la muestra consistió en 15 mujeres indígenas, seleccionadas por caracterizarse como muy colaboradoras y amplias al ofrecer información. Todas son jefes de familia y con más de 2 hijos. Las edades oscilaron entre 25 y aproximadamente 70 años (una anciana que no sabe exactamente su edad).

De las 15 familias seleccionadas solamente una no tenía baño de vapor en su casa, lo cual justificaba por razones económicas; pero esta familia informó que acostumbra usarlo y que lo toman en casa de su hija.

En Santa María Cauqué, al baño de vapor le llaman *tuj* o *temazcal*. Según Mata,¹³ en 1967, el 56.10/o

13 Leonardo Mata, *op. cit.*, p. 12.

tenían *tuj* en su casa y en 1971 el 47.9o/o.

Información ofrecida por miembros del puesto de salud, quienes viven en la localidad desde hace más de 20 años, señalan que, aunque recientemente no se ha efectuado ningún censo sobre el temazcal, se ha observado que familias que antes no lo poseían, últimamente han construido el suyo. Para el terremoto del año 1976, muchos fueron derribados, pero así también reconstruidos. Así mismo, estos informantes indicaron que para las familias indígenas es una tradición tomar el baño dentro del temazcal, y las familias que no lo tienen en su casa utilizan el de algún miembro de la familia.

2.4.2 Forma, tamaño y material de construcción

En la generalidad de los casos el temazcal es construido de adobe. Entre las familias entrevistadas solamente un temazcal se encontró que está construido de block, de arena y cemento; todos tienen el piso de tierra con cierta inclinación. Se encontraron temazcales en dos estilos, el de forma de horno de pan o iglú y el rectangular, éste con techo de leños de encino recubierto con barro; el techo tiene cierta inclinación hacia el lado posterior. Todos los techos están protegidos por una galera de techo de lámina. En cuanto al tamaño, no existen diferencias considerables entre unos y otros. Los que tienen forma de iglú no pasan de 2.0 mts. de base por 1.80 mts. de alto; los rectangulares no tienen igual altura en el frente (1.76 mts.) que en el fondo (1.25). El ancho es de 1.50 mts. y el fondo no pasa de 1.50 mts.

La entrada del temazcal, en ambos estilos, mide aproximadamente 0.70 mts.² (lógicamente, los usuarios entran "gateando"). Al lado de esta entrada se encuentra un boquete donde se introduce el combustible que va a calentar el promontorio de piedras o teja que se encuentra en el interior. El vapor es generado vaciando agua fría sobre las piedras, previamente calentadas, para lo cual se utilizan cañas de milpa secas recolectadas después de la cosecha de maíz.

Según las señoras entrevistadas, ellas utilizan estas cañas y no leña para evitar el sobrecalentamiento de las piedras, lo que produciría un vapor

insoportable. Adentro del *tuj*, se encuentra una tabla sobre dos piedras, la que sirve de asiento mientras los usuarios se bañan.

En cuanto al costo, los informantes no supieron decirlo porque no recuerdan el precio del adobe y son construidos por los jefes de hogar.

2.4.6 Formas de uso

Cuando se considera que las piedras o tejas están calientes, entran 3 ó 4 miembros de la familia (el espacio no permite más, si la familia es numerosa, entran de 2 a 3 grupos). La entrada no tiene puerta sino solamente pedazos de frazadas.

El baño se toma, generalmente, después de las 5 de la tarde. Al producir el vapor, los usuarios se golpean suavemente con manojos hechos de chilca (*senecio salignus*). Se quedan alrededor de 10 minutos recibiendo el vapor y después usan jabón solamente en el cuerpo, no en la cabeza, para luego vaciarse agua tibia. No es costumbre lavarse la cabeza dentro del temezcal; esto lo hacen antes. Al salir se cubren con la tela de la falda (corte), para luego vestirse en la habitación. Nunca dejan de cubrirse la cabeza con un lienzo de tela, al salir del temazcal, pues existe la creencia de que esto evitará un dolor de cabeza por el contacto con lo frío del ambiente.

2.4.4 Razones etnomédicas del uso del temazcal

En primer lugar se debe señalar que en los sujetos incluidos en la muestra, se observó bastante homogeneidad en las respuestas.

Las señoras manifestaron que el *tuj* lo han usado toda su vida; sus padres lo usaron, también sus abuelos. Además de informar que lo emplean por tradición, señalaron que proporciona descanso, es medicinal para diferentes enfermedades y "limpia el cuerpo por fuera y también limpia la sangre, ya que con el sudor sale todo lo malo."

Como recurso terapéutico lo utilizan cuando tienen problemas de tos, catarro, resfrío, dolores de cabeza, musculares, de cuerpo o de estómago, trastornos digestivos (empacho), enfermedades de la piel (ronchas) y reumatismo. Al ampliar más sobre esta última dolencia señalaron que el *reumatis* ocurre cuando duelen los



Temazcal o Tuj de San María Cauqué, Sacatepéquez, visto de cerca; se aprecia el pequeño boquete donde se introduce las cañas de milpa que sirve de combustible.

huesos, y que como éstos duelen por el frío, el calor del temazcal proporciona alivio.

Las dos señoras de más edad, entre 60-70 años aproximadamente, indicaron que cuando tienen mucho dolor entran al temazcal y que cuando reciben el vapor, se frotan con hojas de una variedad de chichicaste (*Urtica mexicana*), los brazos o las piernas, según donde sea el dolor. Al principio sienten ardor, pero más adelante tanto el dolor como el ardor se alivian.

Las otras señoras manifestaron no usarlo, ya que era costumbre sólo de los ancianos y produce mucho ardor.

Se preguntó si recurrían al tuj cuando existe fiebre; la respuesta fue que "no, porque la persona se puede morir, tiene el cuerpo caliente y el baño es caliente, allí puede morir." Cuando hay tos, catarro o dolor de cabeza tratan de recibir el vapor cerca de la cabeza. En caso de trastornos digestivos, especialmente en niños, después de salir del temazcal, toman té de altamiza (*Chrysanthemum parthenium*) y se frotan el área abdominal con aceite de cocina.

La frecuencia del uso del temazcal como medida higiénica o de descanso, oscila entre 2 ó 3 veces por semana; si se está enfermo, la frecuencia sube a 4 ó 5 veces por semana.

En cuanto al uso del temazcal por parte de la mujer en el período prenatal, parto, postnatal y la aplicación de aquél al recién nacido, las 15 señoras manifestaron que nunca se bañan si no es en aquél, de for:na que, embarazadas o no, siempre lo usan. Por la tradición oral y por el ejemplo saben que entrar al temazcal cuando la mujer está embarazada es benéfico, porque calienta el cuerpo, y esto contribuye a lograr un parto sin complicaciones, porque el vapor caliente condiciona los huesos pélvicos de tal forma que el alumbramiento ocurre rápidamente. La señora I.A. agregó: "entre nosotras las naturales (indígenas) no tenemos necesidad de que nos operen para tener muchachitos, eso es sólo para ustedes, por no usar el temazcal."

Conviene apuntar que el parto se lleva a cabo en la habitación donde duerme toda la familia, es atendido por la comadrona y colaboran el esposo y algunos miembros de la familia. Es costumbre entrar al tuj 6 u 8 horas' después del alumbramiento. Existe la creencia de que el calor húmedo ayuda a que los huesos pélvicos retornen al lugar normal, pues con el parto éstos se separan.

Además, con la pérdida de sangre el cuerpo pierde su calor. En este caso, las señoras no se refieren a la temperatura corporal físicamente hablando, sino a algo más complejo, como es un efecto frío que queda internamente después del parto; creen que, por lo tanto, fácilmente pueden contraer cualquier tipo de enfermedad, lo que evitaría una buena producción de leche, en calidad y cantidad. Durante el período postparto, la mujer acostumbra entrar al temazcal diariamente durante las dos primeras semanas; después lo hace en días alternos, hasta cumplir 40 días posteriores al alumbramiento.

Al recién nacido se lo introduce en él cuando el ambiente está tibio; sin embargo, por lo que antes se ha referido, queda claro que el cauqueño entra en contacto con el baño de vapor desde que está *in utero*, por el uso que la mujer encinta hace de aquel.

Durante la presente investigación, la autora tuvo la oportunidad de tomar un baño de vapor dentro del tuj. Se siguieron todas las instrucciones dadas por una de las informantes. Importa mencionar que dentro del tuj existe una gruesa

capa de hollín con apariencia de carbón de ocote. Al entrar sin haber generado vapor, sentí una fuerte sensación de asfixia por el olor tan fuerte del humo. Se lo indiqué a la señora que me guiaba, quien entró para comprobar si el olor era muy intenso, pero dijo no sentirlo así. Esto merece ser investigado.

Vale la pena mencionar que en poblaciones vecinas y muy cercanas a Santa María Cauqué, donde hay gran población indígena, como lo son: San Bartolomé Milpas Altas, Sumpango, Santiago y San Lucas Sacatepéquez, no existen temazcales y éstos no forman parte de la tradición local, hecho que merece ser estudiado.

Así mismo conviene resaltar cómo una comunidad tan cercana a la ciudad capital (por lo mismo en constante comunicación) y que ha estado por tantos años en contacto continuo con elementos y personas con formas de vida de tipo occidental (personal médico, paramédico y de otras disciplinas relacionadas con la salud), ha preservado elementos culturales de origen ancestral, en este caso específico, el temazcal, como un recurso terapéutico de primera mano.

3. El tuj en Santiago Atitlán, Sololá

3.1 Breve información de la comunidad

Santiago Atitlán se encuentra situado en la parte suroccidental del lago de Atitlán. Es uno de los municipios más grandes del departamento de Sololá. Está asentado en una zona muy rocosa. Las viviendas de tipo tradicional son construidas con paredes de piedra, techo de paja y piso de tierra.

Según el censo realizado por el personal del Centro de Salud a principios de 1984, Santiago Atitlán cuenta con una población de 23,875 habitantes. La población indígena está conformada por 2,084 familias, con un promedio de 9 miembros por familia, lo cual da un total aproximado de 18,756 habitantes. El idioma indígena que se habla es el tzutuhil.

La mayor parte de los niños en edad preescolar y de las mujeres adultas son monolingües, no así los hombres, quienes por razones de comercio y la emigración a zonas agrícolas de la Costa Sur han aprendido a hablar un poco de español.

3.2 La asistencia médica en Santiago Atitlán

En este municipio, como en la mayoría de poblaciones de la república, la medicina tradicional se practica paralelamente a la medicina occidental, llamada académica.

La asistencia médica occidental consta de

- a) Un Centro de Salud dependiente del Ministerio de Salud y Asistencia Social, con su correspondiente personal médico y paramédico.
- b) Una clínica privada que también cuenta con personal médico y paramédico. Esta ofrece, además de la consulta externa, atención hospitalaria; cobra precios módicos y cuenta con la ayuda económica de una fundación extranjera.

La asistencia médica tradicional, según información ofrecida por personas originarias del lugar y según datos proporcionados por el centro de salud, está en manos de curanderos y de comadronas.

La investigación etnográfica, que trata del uso del baño de vapor, se realizó durante los meses de julio y agosto de 1984, y se completó gracias a visitas posteriores. Fue necesaria la participación de un intérprete, ya que proporcionaron la información mujeres que hablaban poco español.

No está de más mencionar que por la situación sociopolítica tan difícil que se ha vivido en esa región, al principio de la investigación los pobladores se mostraron bastante desconfiados, pese a que el intérprete es originario de Santiago Atitlán.

3.3 Presencia del baño de vapor tradicional

Como primera medida, se tomó una muestra al azar de 125 familias indígenas, únicamente para conocer si en su casa tenían o no baño de vapor y cómo le llamaban. Se encontró que solamente una familia no lo tenía y que todos le llaman *tuj*.

De la muestra anterior se escogió entre las familias más accesibles a 25, para llevar a cabo la investigación. Dentro de este grupo quedó incluida la familia que no tenía *tuj*.

3.3.1 Forma, tamaño y material de construcción

El *tuj* es un cuarto pequeño cuyas paredes están construidas con piedra y mezcla de arena y cal. El techo está formado por leños cubiertos con esta mezcla y revestidos de una capa de cemento para protegerlo de la lluvia; tiene la forma de un ángulo obtuso, o sea el llamado "techo de dos aguas". El piso es de tierra y guarda una ligera inclinación hacia la puerta, para facilitar la salida de agua. Solamente en el caso de una familia se encontró piso de cemento en el *tuj*. Todos los recintos tienen la misma forma, no así las medidas, aunque las diferencias no son significativas:

Medidas exteriores

frente	1.70 mts.
fondo	1.75 "
altura (paredes)	1.10 "
altura (vértice del techo)	1.40 "

La entrada mide

altura	1.20 mts.
ancho	0.55 "
el grosor de las paredes es de	0.20 "

Esto último indica que los usuarios deben entrar inclinados.

En la parte interior, en una esquina al fondo, se encuentra un promontorio de pequeñas piedras, muy bien acondicionadas para facilitar la introducción de la leña. En algunos lugares estas piedras están pegadas con mezcla. En la parte lateral, sobre dos piedras está colocada una tabla donde se sientan los usuarios.

3.3.2 Combustible utilizado

Media hora antes de tomar el baño, se calienta el promontorio de piedras. Las familias entrevistadas coincidieron en informar que utilizan leña de pino o de encino, aunque prefieren este último porque da más calor en menos tiempo. No importa que la leña produzca humo, porque esperan a que se quemé totalmente.



En esta fotografía pueden apreciarse detalles exteriores del recinto utilizado para el tradicional baño de vapor.

3.3.3. Procedencia, cantidad y costo de combustible según información obtenida de las 24 familias

Procedencia de la leña:

la compran	13 familias
la cortan en terreno propio	5 familias
la cortan en la montaña	5 familias
la cortan en terreno propio y la montaña	1
Total	24 familias

Costo: "tarea" de 400 leños: de Q.10.00 a Q.12.00 (La familia que consume de 6 a 10 leños, tiene *tuj* con piso de torta de cemento).

Los leños utilizados por cada vez que hacen uso del *tuj*:

No. leños promedio	familias	total promedio
6 a 10 (8)	1	8
11 a 15 (13)	17	221
16 a 20 (18)	6	108
		<hr/>
		337

La familia que usa un promedio de 8 leños, es la que su *tuj* tiene piso de torta de cemento.

Este cuadro indica que las 24 familias quemaron un promedio de 337 leños cada vez y dichas familias coincidieron en decir que hacen uso del *tuj* 2 o 3 veces por mes. Si se formula una estimación del uso mensual, se obtiene la siguiente cuantificación:

Si lo usan 2 veces/semana = 8 veces/4 semanas: 674 leños.

Si lo usan 3 veces/semana = 12 veces = en cuatro semanas: 1011 leños.

Costo de Construcción:

Q.15.00 a Q.30.00	8 familias
Q.31.00 a Q.50.00	4 familias
Lo ignoran	12 familias

3.3.4 Forma de uso

Es la mujer quien hace los preparativos previos a la toma del baño de vapor, fuera y dentro del *tuj*. Como primera medida, inmediatamente

después de que las piedras del *tuj* ya están calientes se introduce un recipiente con agua fría y otro con agua tibia; éste servirá para el baño que se toma después de haber recibido el vapor.

Entran en el *tuj* 3 ó 4 miembros de la familia; cada uno lleva consigo un pedazo de tela de forma rectangular, el que es utilizado para cubrirse la cara en el momento en que vacían el agua fría a las piedras, para evitar que el vapor les quemara la cara, sobre todo los ojos.

La madre es quien generalmente, con ramas tiernas de árbol de aguacate, café o chicharra, prepara un manojito, con el cual al estar recibiendo el vapor, se golpean suavemente las diferentes partes del cuerpo. Según la información ofrecida, esto se hace para activar la circulación de la sangre.

Permanecen tomando el baño de vapor alrededor de 15 minutos. Seguidamente se arrojan en el cuerpo el agua tibia. No siempre usan jabón, ya que el uso del *tuj* tiene características medicinales y de descanso. Generalmente toman el baño antes de dormir, 6 ó 7 de la tarde. Según lo expuesto por los informantes, de esa forma el cuerpo descansa y no se expone al frío, lo que podría causar algún resfriado o agravar la enfermedad, si ésta existiera. Al estar en la cama toman agua tibia para evitar la deshidratación.

El baño como medida higiénica se toma en el patio de la casa o en el lago.

3.3.5 Razones etnomédicas que hacen posible la presencia del *tuj*

Todas las personas entrevistadas coincidieron en que usan el *tuj* a) porque es medicinal, b) porque proporciona descanso, c) por costumbre y d) además, porque limpia. En este último aspecto hicieron la aclaración de que el *tuj* "limpia por fuera pero más por dentro, ya que limpia la sangre." Es decir que, a través del sudor, salen todas las impurezas del cuerpo.

En cuanto a las virtudes del *tuj* como recurso terapéutico, se respondió como lo indica el siguiente cuadro:

Enfermedad	No. de fam.	Porcentaje
Tos	22	91.0
Catarro	23	95.8
Resfrío	24	100.00
Calentura (fiebres)	2	8.3
Dolor de cabeza	14	58.3
Dolor muscular	24	100.00
Dolor de estómago	24	100.00
Trastornos digestivos	24	100.00
Reumatismo	24	100.00
Enfermedades de la piel	7	29.00

Como se puede apreciar, 1 familia *no* entra al *tuj* cuando sufre problemas catarrales, 22 cuando padecen fiebres, 10 cuando tienen dolor de cabeza y 14 cuando padecen enfermedades de la piel. Las razones que explican este no uso del *tuj*, se señalan a continuación:

El catarro (adujeron los informantes) puede dar "cuando hay

mucho calor en el cuerpo; entonces la persona puede agravarse, por ser el *tuj* muy caliente." Igual razón expusieron las diferentes familias, en los casos de fiebre, dolores de cabeza y problemas de la piel.

Las dos familias que indicaron que entran en el *tuj* cuando hay fiebre, adujeron como razón que "al sudar sale la enfermedad".

3.3.6 El uso del *tuj* a) en la mujer, en el período menstrual, el embarazo y el período puerpérico, b) en el recién nacido y en el niño menor de 2 años

Todas las señoras entrevistadas coincidieron en que durante el período menstrual entran en el *tuj* durante los tres primeros días. Existe la creencia de que la pérdida de sangre provoca fríos en el cuerpo y debilidad y que "el *tuj* les da fuerza, limpia la sangre, la purifica."

Durante el embarazo usan el *tuj* una vez por semana, en la creencia de que así, el parto no tendrá complicaciones. En el puerperio lo emplean diariamente, en los primeros diez o doce días. Después, una vez por semana, hasta completar los cuarenta



Vista interior de un temazcal.

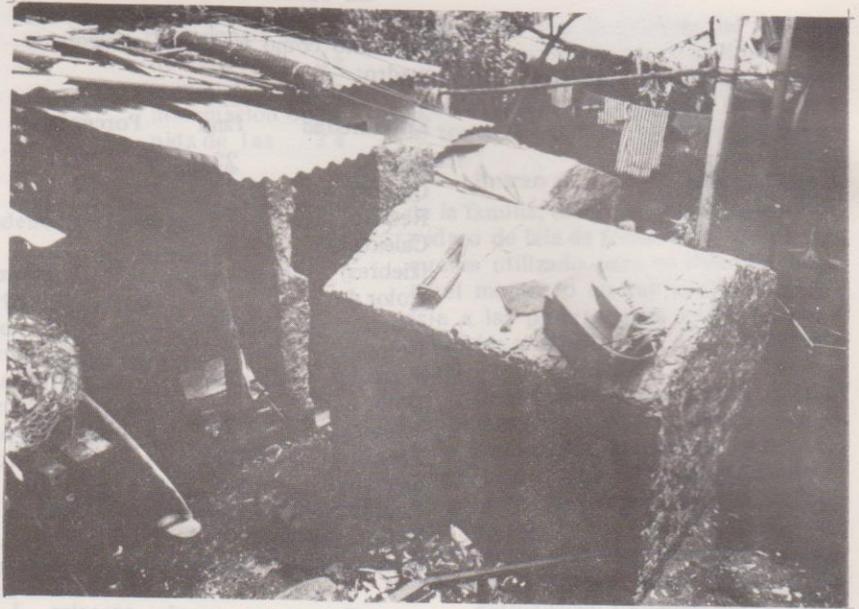
días. Estos son los días reglamentarios en que guardan cierta dieta y son sometidas a algunas restricciones, entre ellas no exponerse a vientos o permanecer abrigadas. Según indicaron, el calor húmedo propio del *tuj* ayuda a que los huesos pélvicos “vuelvan más pronto a su lugar”, y contribuye a tener buena leche, tanto en calidad como en cantidad. Las mismas razones expusieron en cuanto al período menstrual.

En relación a si es aconsejable o no el uso del *tuj* para el recién nacido o los niños menores de 2 años, nueve señoras contestaron afirmativamente, sobre todo si tienen síntomas o se enferman de catarro o trastornos digestivos. Aclararon que dicho uso debe ser por poco tiempo y con poco calor. El resto de señoras lo encontraron aconsejable únicamente después de los dos años de edad, aduciendo que “el niño por ser pequeño no aguanta el calor y la enfermedad puede agravarse.”

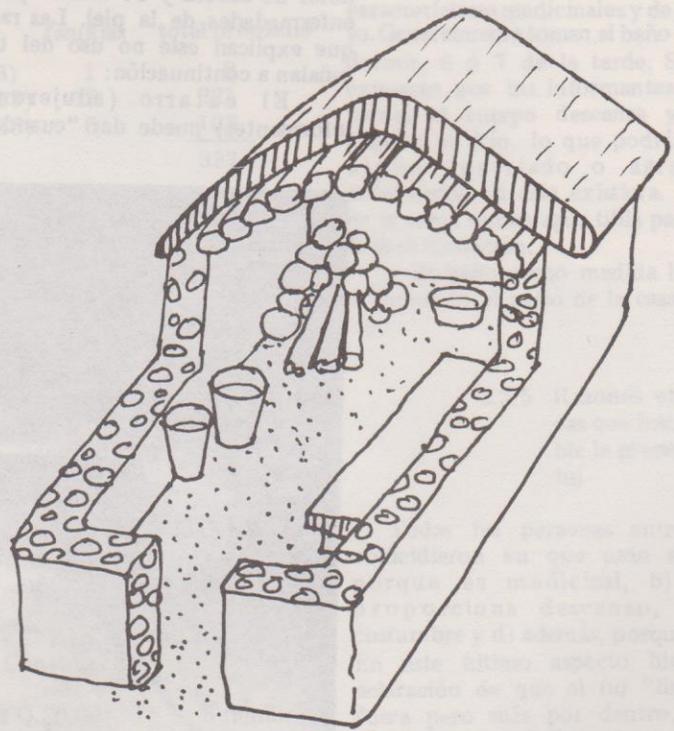
Fue muy difícil establecer con precisión el tiempo de permanencia dentro del *tuj* y la intensidad del calor, pues el tiempo osciló entre 10 y 60 minutos. La mayor parte de las veces las entrevistadas indicaron que el *tuj* debe ser usado con bastante calor para lograr los efectos terapéuticos deseados.

La autora tuvo la oportunidad de entrar en el *tuj* en varias oportunidades, acompañada de señoras de la localidad y así observó con mayor detalle todos los elementos que giran en torno al mismo. El tiempo de permanencia osciló entre 10 y 15 minutos. Para establecer la temperatura alcanzada no se contaba con termómetro apropiado; quizá en investigaciones posteriores pueda determinarse con exactitud la temperatura alcanzada y la que se considera más recomendable. Se pudo comprobar que en estas ocasiones no se sintió el olor fuerte del humo, como en el *tuj* de Santa María Cauqué.

La familia que no posee y no usa el *tuj* está constituida por una pareja joven y tres niños. La señora tiene 26 años y el esposo 28; fue ella quien



Tuj de Santiago Atitlán, Sololá; obsérvese diferencia con los anteriores



Corte transversal en el que se puede observar los diferentes elementos que integran el tuj de Santiago Atitlán, Sololá.

expuso las razones para no tener *tuj*:
a) dentro del *tuj* siente dificultad respiratoria y b) no cree en las propiedades medicinales que el resto de la población le acredita.

Dicha señora señaló que usó el *tuj* cuando era pequeña y aún en el embarazo y puerperio de su primer hijo, únicamente porque fue presionada por la familia. Hace aproximadamente 9 años que ella y los suyos no lo usan más. Esta familia vive en condiciones muy diferentes de la mayoría que constituyó la muestra. La casa es de construcción moderna y cuentan con enseres electrodomésticos, viajan frecuentemente a la capital y a otros departamentos de la república porque se dedican al comercio de tejidos.

Una nota curiosa: entre las 24 familias que poseen *tuj* en su casa, una señora tenía a su hijo más pequeño de 11 años de edad. En el período en que se realizó la presente investigación estaba embarazada; según indicó, el embarazo fue inesperado. Cuando comprobó que nuevamente estaba encinta, ella y su esposo decidieron construir un *tuj* en su propia casa, pues la señora tendría la necesidad de usarlo con mayor frecuencia tanto en el embarazo como en el puerperio. Antes de esta circunstancia usaban el *tuj* del hermano del marido, que vive en la vecindad.

Como resultado de la investigación llevada a cabo en Santiago Atitlán se puede concluir diciendo que no existen diferencias significativas con Santa María Cauqué, en cuanto a los diferentes elementos relacionados con el *tuj*. Su uso es exclusivamente terapéutico respecto a enfermedades de diferente origen y que están enmarcadas dentro de la categoría frío-caliente.

Así mismo se observó que el uso desmedido de leña contribuye al empobrecimiento de los bosques, ya que en el país no existe ningún tipo de orientación para reforestar. Desde luego este empobrecimiento puede provocar alteraciones ecológicas muy serias, ya que la población crece día a día. Se debe orientar a los usuarios del *tuj* para que a éste se le ponga piso de cemento, ya que así la diferencia de leños consumidos es menor.

* En forma conjunta con el estudio "conocimientos, actitudes y prácticas en relación a salud y nutrición",

4. El chuj en Río Hondo, Malacatancito, Huehuetenango

4.1 Aspectos generales sobre Río Hondo, Malacatancito, departamento de Huehuetenango

Río Hondo es una aldea que está rodeada por otras del mismo municipio, excepto en el sur, donde colinda con el municipio de San Bartolo Aguas Calientes y la aldea Aguas Calientes, que corresponden al departamento de Totonicapán. La topografía es bastante irregular, semiaccidentada. La aldea aparece rodeada de bosques (en su mayoría de pino) pero sumamente empobrecidos por la inmoderada e incontrolada tala. La comunicación con poblaciones vecinas es relativamente escasa, porque no existe servicio de correos, telégrafos ni transporte público.

Cabe destacar que Río Hondo es una de las cuatro aldeas de Huehuetenango que pertenecen al grupo étnico-lingüístico quiché.

Según censo realizado por personal del Puesto de Salud de Malacatancito en noviembre de 1984, la aldea cuenta con 858 habitantes, de los cuales el 99.80/o son indígenas.

La comunidad es dispersa; su economía, de subsistencia. La población vive principalmente de la tierra, cada familia cultiva en forma combinada, maíz, frijol, ayote.

Algunas familias cosechan aguacate, naranja y durazno, aunque el producto de la venta es poco, por la dificultad de sacar la cosecha fuera de la aldea, de manera que el mercado es interno.

La población carece de agua potable o entubada, se abastece de pequeños nacimientos muy dispersos; debido a esto cultivan algunas verduras solamente en época de lluvia. Alrededor de 10 familias tienen ganado lanar, cuya lana es vendida fuera de la comunidad.

Durante el año el varón combina su trabajo entre la agricultura, la cestería y las faenas de peón de caminos, ya que se está construyendo una carretera de terracería que comunica la aldea con la carretera interamericana.

ejecutada por parte del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP.



Chuj de Río Hondo, Malacatan-cito, Huehuetenango, estilo diferente

4.2 Asistencia médica

4.2.1 Sistema médico académico, occidental o institucional

La aldea no cuenta con ningún servicio de salud del sistema antes mencionado. Cuando los pobladores requieren de este tipo de atención acuden al Puesto de Salud de la cabecera municipal, lo que les implica entre 10 y 12 horas de caminar a pie y, según lo reportado por los pobladores, en la actualidad no buscan los servicios de dicho Puesto de Salud, pues carece de médico y medicamentos.

4.2.2 Asistencia médica tradicional

Se puede considerar a la madre como la primera proveedora de salud, ya que es ella quien aplica los primeros tratamientos para diferentes enfermedades, utilizando prácticas y recursos terapéuticos tradicionales como: tratar el mal de ojo (dolencia no física), el *susto*, las enfermedades digestivas y las catarrales, para lo cual emplea plantas medicinales, así como productos farmacéuticos de uso popular.

En la comunidad existen únicamente tres comadronas, las que están registradas en el Puesto de Salud de la cabecera municipal; no hay curanderos ni brujos ni espiritistas. Presta servicio médico un promotor de salud rural, a quien los habitantes acuden en última instancia, aunque aducen que el tratamiento es "caro"

porque aquel utiliza productos farmacéuticos y ha abandonado la práctica médica tradicional.

La investigación se llevó a cabo del 30 de abril al 31 de mayo de 1985.* Se entrevistó a 19 familias y se obtuvieron datos generales por medio de la observación directa y participativa.

En Río Hondo llaman al baño de vapor tradicional con el nombre *chuj*. Todos los pobladores lo usan, exceptuando una familia, a la que más adelante se hará referencia. Son pocas las familias que no tienen *chuj* en su casa, y entonces utilizan el de los padres o hermanos vecinos.

4.3 Forma, tamaño y material de construcción

Comúnmente el *chuj* es construido en dos estilos: a) *chuj* en forma de horno tradicional o iglú y b) rectangulares, con techo comúnmente llamado "de un agua", en cuyo caso es más alta la parte frontal y con ligera inclinación para permitir la salida de agua. Están contruidos con madera de pino y adobe; esto implica que los que tienen forma de horno de pan se hacen solamente con adobe, mientras que los rectangulares tienen paredes de adobe y techo de leños revestidos de lodo. El piso es de tierra cubierta de una especie de alfombra de paja. El *chuj* está colocado adentro de una galera para protegerlo de la lluvia. Además, sirve para almacenar la leña y guardar utensilios de labranza.

El tamaño del *chuj* es bastante variado y básicamente depende del número de miembros de que se compone la familia. Se encontraron baños en forma de horno con altura aproximada de 2.5 mts. y más de 3.0 mts. en su base, así también un poco más pequeños, con altura de 1.80 mts. por 2.0 mts. en la base. En cuanto al *chuj* rectangular se encontraron medidas variadas que oscilan de:

Medidas Exteriores

frente	2.10 mts. a 2.50 mts.
fondo	1.80 mts. a 2.00 mts.
altura	1.30 mts. a 1.50 mts.

La entrada al baño, en ambos estilos, mide aproximadamente 0.70 mts. tanto de alto como de ancho. Al lado de esta entrada se encuentra un boquete donde se introduce la leña; en la

parte interior del *chuj*, hay piedras y fragmentos de teja, que son calentados antes de tomar el baño de vapor.

4.4. Combustible utilizado

La mayor parte de las veces se recurre a la leña de pino y encino, aunque esta última en menor cantidad. Los habitantes la obtienen en la misma aldea y de sus propios terrenos, por lo que no representa costo monetario. Con relación a la cantidad utilizada no hubo mayor discrepancia: las familias entrevistadas coincidieron en que se queman entre 15 y 20 leños cada vez que se usa el *chuj*.

En cuanto al costo del *chuj* ninguna familia supo calcularlo, ya que los materiales de construcción los obtienen de terrenos de su propiedad y la construcción corre a cargo de los jefes de familia.

4.5. Formas de uso

Entran al *chuj* los miembros que componen la familia, padre, madre e hijos, generalmente al caer la tarde, alrededor de las seis. Se acuestan sobre la paja y la madre es quien vacía agua hacia las piedras calientes. Se origina así el vapor. Al mismo tiempo, suavemente se golpetean el cuerpo con ramas de *raijant*, (no se logró obtener muestra de esta planta para su identificación botánica), a fin de activar la circulación sanguínea. Permanecen en el *chuj* alrededor de 15 minutos; inmediatamente después y fuera del *chuj* pero dentro de la galera, toman un baño con agua tibia y jabón.

4.6. Razones etnomédicas

Las 18 familias entrevistadas coincidieron en que han usado el *chuj* toda su vida: a) por ser ya una costumbre; b) porque han comprobado que es medicinal; c) porque proporciona descanso; ch) porque "eshigiénico", ya que limpia el cuerpo tanto por fuera como por dentro; d) porque limpia la sangre: "con el sudor sale todo lo malo". Es utilizado como recurso medicinal en los siguientes síntomas y enfermedades:

Enfermedad	No. de familias
Tos	18
Catarro	18
Resfrío	18
Calentura (fiebres)	0

Dolor de cabeza	18
Dolor muscular	18
Trastornos digestivos	18
Reumatismo	18
Enf. de la piel	12

Como se puede apreciar, existe similitud de criterios en cuanto a los riesgos que puede implicar el uso del *chuj*; ninguna familia entra al *chuj* cuando hay fiebre porque existe la creencia de que "el cuerpo está caliente y el *chuj* es caliente, entonces la gente se puede morir."

Los entrevistados aclararon que no entran en el *chuj* cuando perciben que el dolor de cabeza o los trastornos digestivos son "por calor" y pusieron los siguientes ejemplos: Cuando una persona ha caminado mucho tiempo bajo el sol, le duele la cabeza; en este caso es por calor. Igualmente en la época en que más se eleva la temperatura, se sufre (sobre todo por parte de los niños) de trastornos digestivos, acompañados a veces con diarrea.

Es decir que recurren al *chuj* cuando la etiología de la enfermedad es "por frío", con la certeza de que el vapor caliente cura el cuerpo. Utilizan, como recursos adicionales, plantas medicinales (hierbabuena, pericón, altamisa, apazote), y fármacos de uso popular como Alka Seltzer, Mejoral, Aspirina, Santemicina y otros.

4.6.1. Uso del *chuj* por la mujer en el período menstrual, el embarazo, el parto, el puerperio

Todas las mujeres, desde la primera vez que "aparece la Luna", es decir la menstruación, entran en el *chuj* durante los tres primeros días, para calentar el cuerpo, porque existe la creencia de que con la pérdida de sangre el cuerpo se enfría —por dentro— y esto atrae enfermedad.

Durante el embarazo, alrededor del 6o. ó 7o. mes solicitan los servicios de la comadrona, quien hace todos los exámenes prenatales, dentro del *chuj*, y es aquí mismo donde se lleva a cabo el nacimiento del niño; para este evento no debe haber mucho calor en el *chuj*. Al preguntar las razones de esta forma de parto todas las informantes coincidieron en que dentro del *chuj* el recién nacido no

sufre los cambios violentos de temperatura y contribuye a mantener sano al niño. Durante el puerperio, las señoras reciben masajes por parte de la comadrona durante 15 días consecutivos, también dentro del *chuj*.

Las razones por las que la mujer entra en el *chuj* en los diferentes períodos antes mencionados, así como el tiempo de permanencia, son muy similares a las expresadas en Santa María Cauqué y Santiago Atitlán. Las diferencias encontradas no son significativas.

Como se mencionó anteriormente, de la muestra tomada, una familia no posee *chuj* en su casa y únicamente la jefe de familia es quien lo usa, pero solamente durante el embarazo y el postparto. Dicha señora, quien es originaria de El Petén, se autodenomina ladina y tiene cerca de diez años de vivir en la comunidad, manifestó que desea construir un *chuj* en su terreno, pero que su esposo se opone a ello, pese a que él lo usó durante los primeros veinte años de su vida, ya que es indígena y originario de la localidad. En este caso específico se observa que la señora ha asimilado elementos de la cultura indígena, mientras que el esposo los ha abandonado.

5. Conclusiones

5.1 Pese a que las poblaciones investigadas han sido sometidas, en mayor o menor grado, a influencias extranjeras y a formas de vida de tipo occidental, el *temazcal*, *tuj* o *chuj* es usado con gran frecuencia como un recurso terapéutico para las mismas enfermedades que fue utilizado en la época prehispánica, aunque su carácter sagrado ha perdido vigencia.

5.2 La etiología de las enfermedades en cuestión permite clasificarlas como *frías*; por lo tanto, buscan restablecer el equilibrio, la salud, por medio del calor y el sudor.

5.3 La tradición del uso del *temazcal* por la mujer en el período prenatal y postnatal, heredada de la cultura indígena prehispánica, se mantiene

vigente, en las tres comunidades estudiadas, no así en cuanto al parto. Este último uso solamente se encontró en Río Hondo, Malacatancito.

5.4 Las diferencias respecto al baño de vapor como un recurso terapéutico, en las tres comunidades estudiadas, no representan diferencias significativas, pese a que las tres pertenecen a grupos étnicos diferentes.

5.5 Se puede señalar como diferencias significativas la atención del parto efectuada dentro del *chuj* en Río Hondo y el uso de caña seca de milpa como combustible en Santa María Cauqué, Sacatepéquez.

5.6 La gran cantidad de leña utilizada para el uso del *temazcal*, sumada a la que se usa para cocinar, indica un factor totalmente negativo para la ecología del país.

6. Recomendaciones

6.1 Evaluar multidisciplinariamente y validar científicamente el uso del *temazcal*, ya que múltiples gases y partículas en suspensión pueden ser tóxicos para las células que recubren las vías respiratorias.

6.2 Experimentar mejoras al *temazcal*, tendientes a optimizar su uso, sin modificar los patrones culturales que le dieron origen.



La Tradición Popular

Centro de Estudios Folklóricos **No. 59/1986**

Directora:
Ofelia Déleon Meléndez

Investigadores adjuntos:

Celso A. Lara Figueroa
Elba Marina Villatoro

Musicólogo:
Enrique Anleu Díaz

Diseño:
Erwin Guillermo

Auxiliares de investigación:
Claudia Dary Fuentes
Alfonso Arrivillaga Cortés
Carlos René García Escobar

Area Estuardo Molina

Corrector de originales:

Francisco Albizúrez Palma

Avenida La Reforma 0-09, zona 10,
Guatemala, C.A.