Los Baños de Vapor Prehispánicos en Sudamérica: Significado, Usos y Evidencias Arqueológicas

Trabajo del Diplomado

TEMAZCAL Y MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA

©Tlahui: Todos los Derechos Reservados. La edición digitalizada de: ***Los Baños de Vapor Prehispánicos en Sudamérica: Significado, Usos y Evidencias Arqueológicas*** de la autora Janaina Ormart, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá, © *copyrights* a favor de la autora, quien detenta los derechos exclusivos para su uso comercial en la Internet, en formato digital, o en cualquiera otra forma de explotación. Está prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma. 1ª edición el 29 de marzo del 2025. Esta copia es para el uso de los estudiantes de TlahuiEdu AC, y de los lectores de la Revista Tlahui-Medic. La inscripción a los cursos y diplomados con registro oficial en la Secretaria de Educación se puede realizar en: Inscripciones o solicitarse al correo electrónico mensajero@tlahui.com.

Advertencia / warning / avertissement / warnung: Se advierte al lector que el autor o autores y editor de esta obra no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida; en este sentido, no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Este material se edita exclusivamente con el propósito educativo y para dar a conocer la medicina tradicional, lenguas y cultura indígena, en todo caso, la responsabilidad es sólo de quien le dé alguna aplicación. De acuerdo con la ley, cualquier atención o acto médico solo puede ser llevado a cabo por profesionales en materia de medicina y salud, es decir, por médicos generales con el correspondiente título académico y/o especialistas.

Tesis Temazcal Terapéutico:
Los Baños de Vapor Prehispánicos en Sudamérica: Significado, Usos y Evidencias Arqueológicas.

Por Janaina Ormart
janaina.ormart@gmail.com

Introducción

En las civilizaciones prehispánicas de Sudamérica, los baños de vapor ocuparon un lugar fundamental en la vida cotidiana, ritual y médica. Estas prácticas, lejos de limitarse a la higiene personal, estaban profundamente arraigadas en la cosmovisión de los pueblos indígenas, teniendo un significado espiritual, social y terapéutico. Desde los Comechingones de Argentina hasta los Mapuches en Chile, pasando por las culturas preincaicas en Perú con el Hampinawasi y los temazcales en Mesoamérica, los baños de vapor formaban parte de un sistema de creencias y salud comunitaria que vinculaba al ser humano con la naturaleza y el cosmos.

Antes de la llegada de los conquistadores europeos, diversas culturas a lo largo de Sudamérica y Mesoamérica practicaban baños de sudor con fines medicinales, espirituales y rituales. Estos baños, aunque variaban en su implementación según la región y el grupo cultural, compartían una concepción común: la purificación del cuerpo y del espíritu a través de la sudoración. Los relatos de cronistas, junto con la evidencia arqueológica y etnográfica, muestran que estas prácticas eran comunes en pueblos de lo que hoy conocemos como Argentina, Chile, Perú, Brasil, Paraguay, Bolivia y Colombia, y estaban conectadas por redes de migración y comercio prehispánicas que facilitaban el intercambio de bienes y conocimientos.

La difusión de los baños de vapor y otras prácticas culturales estaba profundamente entrelazada con las migraciones precolombinas y las rutas comerciales que unían vastas regiones del continente. Desde el Ártico hasta la Patagonia, las rutas migratorias y comerciales no solo permitieron el asentamiento de diversos pueblos, sino que promovieron un intercambio constante de ideas, tecnologías y creencias espirituales. Este fenómeno se evidencia en la propagación de prácticas como el temazcal mesoamericano hacia otras áreas del continente, así como en los baños de vapor utilizados por los incas y otros pueblos andinos. El comercio de productos como la obsidiana, el cacao, el jade y el maíz no solo facilitó el flujo de bienes, sino también la transmisión de saberes médicos y espirituales entre regiones tan distantes como los Andes, la Amazonía, Mesoamérica y el suroeste de lo que hoy es Estados Unidos.

Una de las prácticas medicinales más representativas fue el uso de baños de vapor. En Mesoamérica, el temazcal simbolizaba el vientre de la Madre Tierra, y sus usuarios experimentaban un renacimiento espiritual a través del vapor y las hierbas medicinales. En los Andes y otras partes de Sudamérica, los baños de vapor y baños termales también fueron utilizados como parte de las tradiciones curativas, donde el agua, el vapor y el calor se consideraban herramientas poderosas para la purificación física y espiritual. Los Mapuches de Chile empleaban el “Aroftuwe” o "Pütrümtun" como un medio para equilibrar el

cuerpo y el espíritu, mientras que los "Comechingones" en Argentina integraban el vapor en sus rituales de sanación, usando el calor y las plantas medicinales para conectar el cuerpo con el mundo natural y espiritual.

Este estudio explora la historia, el uso y el significado de los baños de vapor en Sudamérica, prestando especial atención a cómo las migraciones y rutas comerciales prehispánicas facilitaron la difusión de estas prácticas a través de diversas regiones. Las rutas comerciales no solo permitían el flujo de bienes materiales, sino también de ideas, prácticas medicinales y creencias espirituales, creando una red cultural interconectada que unificaba pueblos desde los Andes hasta Mesoamérica. Las prácticas de baño de vapor y sus variantes en diferentes culturas reflejan la profunda interrelación entre los conceptos de salud, espiritualidad y naturaleza.

En esta tesis, se abordarán los siguientes aspectos clave:

- **Orígenes y contextos culturales** de los baños de vapor prehispánicos en Sudamérica, desde los Comechingones y Mapuches hasta las sociedades preincaicas y mesoamericanas.
- **Funciones sociales, espirituales y terapéuticas** de los baños de vapor, explorando su rol en la medicina tradicional y la cosmovisión indígena.
- **Evidencia arqueológica** en regiones clave, como Santiago del Estero en Argentina, Chile, Perú, Brasil, Paraguay, Bolivia y El Salvador, destacando cómo estas prácticas revelan la interconexión entre las culturas prehispánicas.
- **Migraciones y rutas comerciales prehispánicas** que facilitaron la difusión de los baños de vapor y el intercambio de saberes medicinales y rituales a lo largo del continente.
- **Comparación de las prácticas sudamericanas con otras culturas mesoamericanas y andinas, mostrando cómo las rutas migratorias y comerciales** sirvieron como canales de transmisión de conocimientos y creencias compartidas.

Finalmente, el análisis de las prácticas de baño de vapor en las culturas precolombinas no solo arroja luz sobre su relevancia en términos de salud y espiritualidad, sino que también evidencia cómo las migraciones y el comercio prehispánico moldearon una cosmovisión compartida en las Américas, que perdura hasta nuestros días en las tradiciones indígenas y en la medicina ancestral.

Este estudio busca exponer las evidencias y particularidades de los baños de vapor en cada una de estas regiones de Sudamérica, destacando cómo la migración y el comercio prehispánicos jugaron un papel crucial en la expansión de estas prácticas y en la formación de una cosmovisión compartida sobre la salud y la espiritualidad en las Américas.

Metodología

El presente trabajo se basa en una revisión exhaustiva de fuentes secundarias, incluyendo crónicas de la conquista, estudios etnográficos y arqueológicos, así como en la comparación de la evidencia material hallada en sitios arqueológicos relacionados con los baños de vapor. Se incluirá también una discusión sobre la evolución de estas prácticas y su vigencia en ciertas comunidades indígenas contemporáneas.

Capítulo 1: El Contexto Cultural y Espiritual de los Baños de Vapor

1.1 Los Baños de Vapor en la Cosmovisión Prehispánica

Los baños de vapor, además de cumplir una función higiénica, eran parte de un sistema de creencias en el que la salud física y espiritual estaban entrelazadas. Para muchas culturas prehispánicas, la purificación del cuerpo mediante el sudor representaba una forma de renovación espiritual. Este acto no solo limpiaba el cuerpo, sino que se creía que expulsaba las energías negativas y propiciaba una conexión más profunda con el cosmos y los ancestros.

1.2 Funciones Ritualisticas y Terapéuticas

Los baños de vapor eran utilizados en ceremonias religiosas, en preparación para eventos importantes, como el matrimonio o las batallas, y en procesos curativos. La capacidad del vapor para inducir el sudor era vista como una herramienta para sanar enfermedades físicas, espirituales y emocionales. El calor, el vapor y el uso de plantas medicinales en estos baños amplificaban sus beneficios terapéuticos.

Capítulo 2: Evidencia de los Baños de Vapor en las Culturas Prehispánicas en Sudamérica.

2.1 Los Comechingones en Santiago del Estero, Argentina

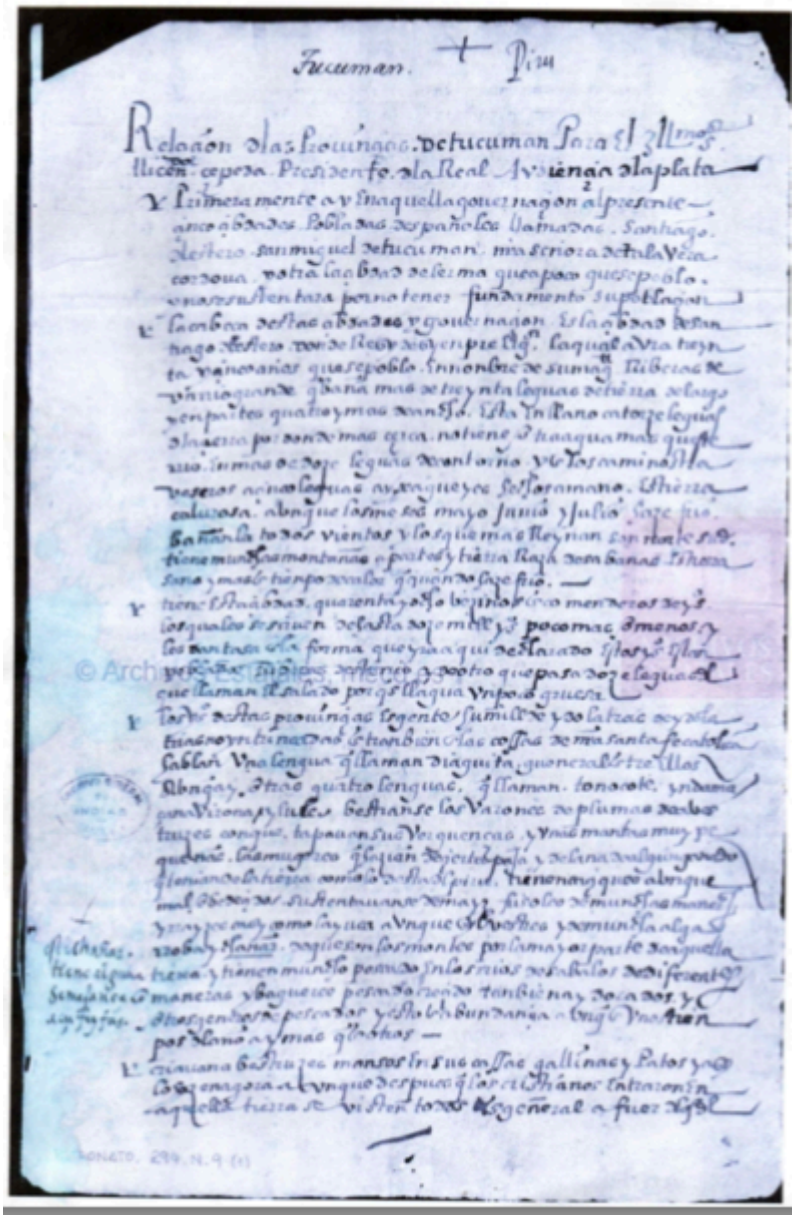
Los Comechingones, uno de los pueblos originarios que habitaron la región central de Argentina, incluyendo Santiago del Estero, son conocidos por sus singulares prácticas culturales y medicinales, destacando entre ellas los baños de vapor subterráneos. Estas prácticas no solo formaban parte de su sistema de salud, sino que también cumplían una función ritual de purificación, reflejando una comprensión integral del bienestar físico y espiritual. Según Pedro Sotelo Narváez, cronista del siglo XVII, en su “Relación de las provincias de Tucumán”, los Comechingones realizaban estos baños en "casas debajo de la tierra, muy abrigadas a sudar, como manera de baños, y de allí salen después que sudan mucho a que les dé el aire, aunque se enjugan dentro". Esta descripción es fundamental para entender la importancia de estos rituales en su vida cotidiana.

La práctica de los baños de vapor consistía en la construcción de espacios subterráneos cerrados, diseñados para retener el calor. En su interior, los habitantes permanecían hasta sudar abundantemente, considerando el sudor como un medio de purificación corporal y espiritual. La idea central era la eliminación de toxinas y energías negativas, alcanzando así un equilibrio interno. Este proceso no culminaba con la sudoración, ya

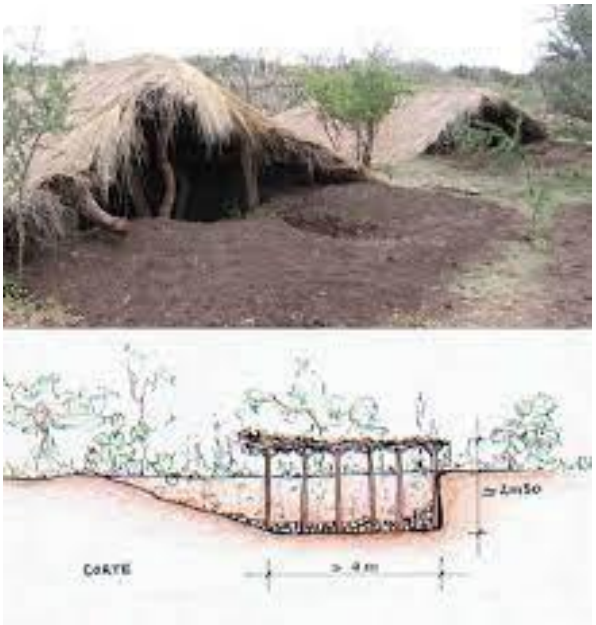
que los participantes, tras salir al aire libre, experimentaban una sensación de renovación. Esta conexión entre el calor, la sudoración y la purificación, resulta similar a las prácticas de sauna observadas en otras culturas, como en las regiones frías de Europa.

La “Relación de las provincias de Tucumán” es una fuente histórica esencial para conocer las costumbres y formas de vida de los pueblos indígenas del noroeste argentino, particularmente en lo que se refiere a la interacción entre el ser humano y el entorno natural. La referencia a los baños de vapor nos proporciona información valiosa sobre cómo los Comechingones lograron una simbiosis con su entorno, utilizando elementos naturales para mantener su salud física y emocional. Este tipo de prácticas subraya su sofisticada comprensión de la naturaleza y de los principios de la medicina preventiva.

Encuentro de Jerónimo Luis de Cabrera con los Comechingones


Tucuman.

En 1571, el explorador español Jerónimo Luis de Cabrera, fundador de la ciudad de Córdoba, tuvo su primer encuentro con los Comechingones en el norte de la provincia, y quedó profundamente impresionado por la apariencia física de estos indígenas. Cabrera los describió como personas de gran estatura, piel clara, espesas barbas y ojos verdes en algunos casos. Este aspecto físico tan particular, que los diferenciaba de otros pueblos indígenas de la región, generó especulaciones sobre una posible conexión con civilizaciones europeas. La semejanza entre la descripción de los Comechingones y los europeos alimentó teorías sobre la posible presencia de grupos europeos en el continente americano antes de la llegada de los conquistadores españoles.



Los Comechingones, junto a otros grupos como los Sanavirones y los Ranqueles, compartían aspectos culturales, pero también presentaban diferencias notables. Entre las particularidades más destacadas de los Comechingones se encontraba su habilidad para construir viviendas semienterradas. Estas estructuras no solo servían como refugios ante las inclemencias del clima, sino que también ofrecían un espacio adecuado para llevar a cabo actividades comunitarias, como los baños de vapor. Las casas semienterradas tenían un rol multifuncional, protegiendo tanto el cuerpo físico como facilitando las prácticas espirituales que formaban parte del día a día de estos pueblos.

Los Baños de Vapor de los Comechingones y Sanavirones

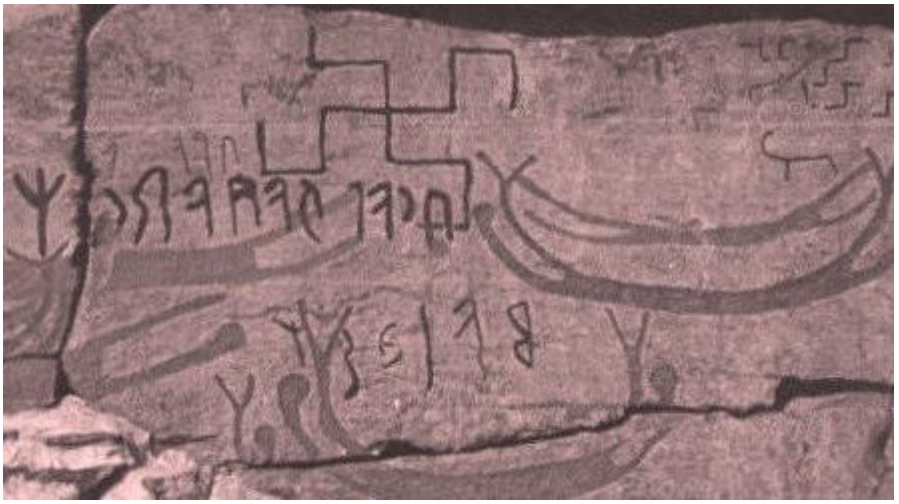
Dentro de las tradiciones culturales compartidas por los Comechingones y los Sanavirones, los baños de vapor subterráneos ocupaban un lugar preponderante. Estos baños, que consistían en espacios cerrados donde se generaba calor mediante piedras calentadas, cumplían una función terapéutica y ritual. No solo ayudaban a la purificación física del cuerpo mediante el sudor, sino que también tenían una dimensión espiritual, en la cual la liberación de toxinas se equiparaba a la eliminación de energías negativas.

Pedro Sotelo Narváez describe cómo los miembros de estas comunidades se "metían en casas debajo de la tierra y muy abrigadas a sudar, como manera de baños". Esta práctica no era simplemente una actividad sanitaria, sino una ceremonia que reflejaba la importancia del equilibrio entre cuerpo y espíritu. El uso del calor como terapia subraya el avanzado conocimiento que estos pueblos poseían sobre la relación entre el bienestar físico y mental. En este sentido, los baños de vapor eran una expresión tangible de su concepción holística de la salud.

El Contexto Cultural de los Ranqueles

Los Ranqueles, aunque emparentados culturalmente con los Comechingones, desarrollaron un estilo de vida algo distinto debido a su adaptación al entorno de las llanuras pampeanas. Estos indígenas, habitantes de la actual provincia de La Pampa y el sur de Córdoba, no compartían tan intensamente la tradición de los baños de vapor subterráneos, pero mantenían otras prácticas de purificación y rituales de carácter comunitario. Al igual que otros pueblos originarios de la región, los Ranqueles poseían un profundo respeto por la naturaleza, desarrollando costumbres que armonizaban su vida diaria con el entorno.

Influencia Vikinga y Misterios en el Cerro Colorado



Una de las teorías más fascinantes, aunque también controvertidas, sobre los Comechingones es su posible conexión con civilizaciones europeas antiguas, como los vikingos. El Cerro Colorado, un sitio arqueológico situado a 160 kilómetros al norte de Córdoba, alberga pinturas rupestres que representan figuras humanas con lo que parecen ser yelmos metálicos y escudos de cuero. Estas imágenes han llevado a algunos investigadores, como Jacques de Mahieu, a sugerir que pudo haber existido algún tipo de influencia vikinga en la región.

En su obra “El rey vikingo del Paraguay”, De Mahieu plantea la posibilidad de que los vikingos, a bordo de sus barcos "drakkar", pudieran haber navegado por los ríos Paraná y Río de la Plata, alcanzando las regiones del centro de Argentina. Aunque no existe un consenso académico sobre esta teoría, el descubrimiento de imágenes y artefactos en Cerro Colorado ha abierto un nuevo campo de investigación sobre los posibles contactos entre los pueblos indígenas argentinos y civilizaciones europeas previas a la conquista española.

Baños de Vapor en el Noroeste de Argentina

La historia de los Comechingones, Sanavirones y Ranqueles, junto con sus prácticas culturales y terapéuticas, como los baños de vapor subterráneos, refleja la riqueza y diversidad de los pueblos indígenas del centro de Argentina. Estas comunidades, lejos de ser simples cazadores y recolectores, poseían un sofisticado conocimiento sobre el cuerpo, el espíritu y el entorno natural, logrando desarrollar complejos sistemas de salud y purificación. Las teorías sobre su apariencia física y las posibles influencias europeas, como los vikingos, siguen despertando el interés de investigadores, subrayando la importancia de continuar estudiando y preservando estas culturas ancestrales.

2.2 Los Baños de Vapor Mapuches en Chile

El baño de vapor mapuche, conocido en mapuzungun como “Aroftuwe”, “Wete” o “Xüf Xüf”, es una práctica ancestral profundamente enraizada en la cosmovisión y medicina tradicional del pueblo mapuche. A lo largo de los siglos, esta técnica ha servido no solo para la limpieza física, sino como una herramienta clave de sanación integral, que involucra cuerpo, mente y espíritu. La particularidad del “Aroftuwe” radica en su carácter comunitario y territorial, reflejando la idea mapuche de que el bienestar individual no puede separarse del

bienestar del entorno y de la comunidad. En esta práctica, la salud y la enfermedad son fenómenos que trascienden lo personal, siendo comprendidos como procesos colectivos en los que el territorio juega un papel fundamental.

A diferencia de las concepciones occidentales de la medicina, que tienden a segmentar los cuerpos y a tratar las dolencias de manera individualizada, el “Aroftuwe” responde a una visión holística en la que el ser humano es inseparable de la tierra y de los elementos que la componen. El vapor, generado al verter agua sobre piedras volcánicas calientes, se mezcla con las propiedades medicinales de plantas autóctonas, mientras el canto y la ceremonia elevan el proceso a un nivel espiritual. Este proceso facilita una purificación profunda, eliminando no solo toxinas físicas, sino también las cargas emocionales y espirituales que afectan a la persona.

En la región de Chile, los Mapuches también utilizaban baños de vapor como parte de sus prácticas curativas y ritualísticas. Los Mapuches empleaban lo que hoy se conoce como “Ruka Lawen” o casas de medicina, donde el vapor generado por piedras calientes era utilizado para la sanación espiritual y física. Las piedras calientes se colocaban en el centro del recinto, sobre las cuales se vertía agua para crear vapor.

La Ruka Lawen no solo era un lugar de curación, sino también un espacio de encuentro comunitario donde se fortalecían los lazos sociales y espirituales. En la medicina mapuche, la combinación del vapor con plantas medicinales específicas, como el “lawen” (hierbas curativas), se utilizaba para tratar enfermedades, dolores físicos, y problemas espirituales.

Dentro de la comunidad mapuche, el proceso de salud y enfermedad no es entendido de manera individualista, sino como un proceso colectivo que involucra a toda la comunidad. El acto de tomar un baño de vapor es, por lo tanto, una experiencia comunitaria y social. La comunidad Epu Lafken, por ejemplo, ha trabajado durante más de una década en la recuperación del “bawentuwün” o “lawentuwün”, una tradición mapuche que busca sanar los cuatro cuerpos del ser humano: el físico, mental, emocional y espiritual.

En esta tradición, se cree que los baños de vapor ayudan a restablecer el equilibrio entre los diferentes planos del ser, ya que en la cosmovisión mapuche no existe una separación entre

cuerpo y espíritu. El proceso de purificación individual es facilitado por la comunidad, y la sanación se lleva a cabo a través de los recursos naturales del entorno, como las plantas medicinales, las piedras volcánicas, la arcilla, el canto y el agua. Estas cuatro aguas, junto con las plantas y otros elementos sagrados, son esenciales para facilitar el proceso de curación o reequilibrio personal, familiar y ambiental.

El vapor se genera vertiendo agua de plantas medicinales sobre piedras volcánicas calientes, un proceso que combina el poder terapéutico del calor y las propiedades curativas de las plantas. El “Aroftuwe” es traducido como "el lugar donde se calientan las piedras", y en este espacio sagrado también se busca equilibrar el corazón con el pensamiento. A través de este proceso, las personas se liberan de toxinas físicas, mentales y espirituales, y experimentan una transformación personal profunda.

La purificación mediante el baño de vapor es una tradición que trasciende la cultura mapuche y está presente en muchos pueblos originarios del continente americano. Sin embargo, para los mapuches, es una parte intrínseca de su identidad y cosmovisión. El “Aroftuwe” no es solo un espacio de sanación física, sino un lugar donde se busca el bienestar integral del ser, reconociendo la interconexión entre la persona, la comunidad y la naturaleza.

La recuperación de estas prácticas tradicionales es fundamental para preservar el patrimonio cultural y espiritual de los pueblos indígenas. Comunidades como la Epu Lafken continúan trabajando para mantener viva esta antigua tradición, que representa no solo una técnica de sanación, sino también un puente entre el pasado ancestral y el presente moderno.

La Investigación Contemporánea del Aroftuwe y su Dimensión Política

Una de las principales voces en la investigación y revitalización de estas prácticas es Verónica Azpiroz Cleñan, Licenciada en Ciencia Política y Relaciones Internacionales, especializada en políticas sanitarias para pueblos indígenas. Con una maestría en Salud Intercultural de la Universidad URACCAN en Nicaragua y candidata al doctorado en Salud Colectiva de la Universidad Nacional de Lanús, Cleñan ha dedicado su carrera a estudiar y promover la medicina tradicional mapuche desde un enfoque epistémico. Su trabajo no solo busca comprender profundamente el valor terapéutico de estas prácticas ancestrales, sino que también ha contribuido a utilizar este conocimiento como una herramienta política, particularmente en las negociaciones con el Estado para proteger los territorios y espacios sagrados mapuches.

El “Aroftuwe”, como parte del sistema de “lawentuwün” (la medicina tradicional mapuche), ha sido fundamental en este esfuerzo. Desde 2006, la comunidad “Epu Lafken”, en la localidad de Los Toldos, ha trabajado en la recuperación de estas tradiciones, ejerciendo una forma de autonomía en salud. Este proyecto ha implicado no solo la recuperación del

uso de plantas medicinales, sino también la creación de un herbario local y la construcción de espacios de curación. Además, han documentado los impactos del modelo agrícola dominante, que con la introducción del monocultivo de soja transgénica ha degradado el territorio mapuche, afectando tanto la salud de las personas como la biodiversidad de las plantas medicinales autóctonas.

Aroftuwe: Un Espacio de Resistencia y Sanación Integral

El Aroftuwe es mucho más que un baño de vapor; es una construcción simbólica y física de la identidad y el bienestar comunitario mapuche. Según Cleñan, el baño de vapor mapuche se enmarca dentro de lo que ella llama una “construcción del yo-nosotros”, donde la individualidad está siempre vinculada a la colectividad. En su exposición titulada “Aroftuwe, vieja construcción del yo-nosotros”, la investigadora explica que el uso de elementos naturales, como las piedras volcánicas, la arcilla, las plantas medicinales y las aguas de la tierra, es fundamental para reequilibrar tanto a nivel personal como comunitario. El proceso de sanación en el Aroftuwe implica una transformación, no solo de la persona que participa en el ritual, sino del tejido social y territorial en el que está inserta.

La comunidad Epu Lafken ha liderado la recuperación del “bawentuwün” o “lawentuwün”, que consiste en la sanación integral de los cuatro cuerpos de la persona: el físico, el mental, el emocional y el espiritual. Este proceso de reequilibrio no puede ser entendido desde la lógica individualista de la medicina occidental, sino que se basa en una relación intrínseca con la naturaleza y la comunidad. La memoria oral ha sido clave para reconstruir estos conocimientos, en un contexto donde los registros escritos de la medicina mapuche son escasos o inexistentes. Esta transmisión oral no solo preserva el conocimiento técnico de las plantas y los rituales, sino que también mantiene vivas las conexiones ancestrales con la tierra y las tradiciones espirituales.

El Desafío de la Salud desde una Perspectiva Mapuche

Uno de los aspectos más interesantes del Aroftuwe es que no existe una palabra en mapuzungun que se traduzca directamente como “salud” en el sentido occidental. El término más cercano es “bawentuwün”, que significa “hacer remedio”. Esta noción va más allá de tratar una enfermedad o aliviar un síntoma, abarcando un proceso de sanación integral que implica no solo la curación del cuerpo, sino también del alma y el espíritu, y su relación con el entorno natural y social.

Cleñan ha señalado que la recuperación del Aroftuwe no es solo un esfuerzo cultural, sino también un acto político que desafía las narrativas coloniales que han intentado despojar a

los pueblos indígenas de sus tierras y sus formas de vida. Enfrentándose a siglos de desplazamiento y opresión, el Aroftuwe se ha convertido en un símbolo de resistencia, que no solo busca la sanación de individuos, sino también la del territorio y la comunidad. Este enfoque político-epistémico está abriendo camino hacia una nueva etnoepidemiología mapuche, que considera la salud en un contexto mucho más amplio, que incluye las dinámicas sociales, culturales y ambientales derivadas de la colonización y el extractivismo.

2.3 El Hampinawasi en Perú: Baños de Vapor Incaicos y Preincaicos

En el Perú precolombino, los baños de vapor fueron ampliamente utilizados por diversas culturas, desde los Mochicas en la costa norte hasta los Incas en los Andes. Los incas, en particular, construyeron complejos sistemas de salud que incluían el uso de "baños de vapor" o "casas de sudor". Estas instalaciones, documentadas tanto por cronistas como Pedro Cieza de León, como por arqueólogos modernos, eran utilizadas para la purificación del cuerpo, especialmente en momentos rituales o antes de eventos importantes como ceremonias religiosas o preparativos bélicos.

Uno de los sitios arqueológicos más representativos es “Baños del Inca”, cerca de Cajamarca, un complejo de aguas termales que los incas utilizaban para baños curativos. Las aguas calientes y el vapor generaban una experiencia terapéutica para aliviar enfermedades físicas, pero también se creía que ayudaban en la “purificación espiritual”.

El vapor, producido por el calor de las piedras calentadas en combinación con el agua, tenía una función doble: curativa y espiritual, ayudando a liberar el cuerpo de toxinas y al alma de impurezas. Los incas, con su cosmovisión holística, integraban estos baños en un complejo sistema de salud.

En Perú, las culturas preincaicas desarrollaron prácticas de baños de vapor que posteriormente fueron adoptadas por los Incas. El término “Hampinawasi” se refiere a “la casa de curación”, un espacio dedicado a la purificación del cuerpo y la mente. Estos baños eran utilizados principalmente por la élite religiosa y política, así como por guerreros en preparación para la batalla o tras regresar de ella.

Los baños de vapor en el Perú prehispánico tenían una importancia ritual significativa, ya que no solo buscaban la limpieza física, sino que también se creía que facilitaban la conexión con los dioses. La práctica del Hampinawasi estaba directamente relacionada con las creencias andinas sobre la dualidad y el equilibrio entre el cuerpo, el espíritu y la naturaleza.

Evidencias de baños de vapor en Perú antes de la conquista

En el antiguo Perú, mucho antes de la llegada de los conquistadores españoles, los baños de vapor formaban parte de las prácticas culturales y medicinales de diversas civilizaciones precolombinas. Estos baños, conocidos como temazcales en Mesoamérica, tenían variantes en los Andes que cumplían funciones curativas, espirituales y rituales, asociadas tanto a la purificación del cuerpo como a la conexión con fuerzas sagradas. La evidencia arqueológica, junto con los relatos de cronistas y las tradiciones orales, ofrece una visión clara de cómo los baños de vapor jugaron un rol crucial en las prácticas de salud y rituales de los pueblos andinos.

Los Baños de Vapor en las Culturas Andinas

Una de las evidencias más claras del uso de baños de vapor en el antiguo Perú proviene de la cultura inca, la civilización más avanzada y extensa en los Andes en el momento de la llegada de los europeos. Los incas, conocidos por su sofisticado sistema de salud y sus conocimientos avanzados en medicina natural, construyeron baños de vapor llamados casas de sudor o baños de vapor incas en diversas partes de su imperio. Estos baños se utilizaban principalmente con fines curativos, buscando restablecer el equilibrio corporal mediante la sudoración, la purificación y la regeneración de las energías.

El calor, generado por piedras calentadas o braseros, permitía que los usuarios sudaran intensamente, lo que era considerado un método eficaz para eliminar toxinas del cuerpo. Los baños de vapor estaban relacionados con la creencia andina de que la salud no solo era física, sino también espiritual, y que el sudor era una forma de liberar las impurezas tanto del cuerpo como del alma.

En Pachacámac, un importante centro ceremonial y religioso en la costa central del Perú, se han encontrado restos arqueológicos de estructuras que habrían sido utilizadas como baños de vapor. Este sitio, que fue utilizado por múltiples culturas preincaicas y luego por los incas, contiene evidencia de un espacio subterráneo donde se concentraba el calor, lo que apunta al uso de prácticas de purificación similares a las saunas.

Baños de Vapor y la Nobleza Inca

El uso de baños de vapor no era exclusivo de la población general. La nobleza inca, incluyendo al emperador o “Sapa Inca”, también participaba en estas prácticas, que además de su función terapéutica, tenían una dimensión política y ceremonial. Los incas consideraban que el Sapa Inca era una figura divina, hijo del Sol, por lo que la purificación de su cuerpo tenía un simbolismo especial, representando la conexión entre lo humano y lo divino. Según algunos relatos, el uso de baños de vapor se realizaba antes de eventos importantes, como ceremonias religiosas o el inicio de campañas militares, como un acto de renovación y fortalecimiento espiritual.

Fuentes Cronísticas sobre los Baños de Vapor Andinos

Los cronistas españoles que llegaron al Perú durante la conquista mencionaron algunas prácticas relacionadas con los baños de vapor. El cronista Pedro Cieza de León, en su obra

“Crónica del Perú” (1553), describe cómo los incas y otros pueblos andinos utilizaban el agua y el vapor con fines curativos. Aunque los cronistas no siempre entendían plenamente la función espiritual de estas prácticas, documentaron su uso dentro del sistema de salud inca.

Por otro lado, Garcilaso de la Vega, en “Comentarios Reales de los Incas”, también ofrece referencias indirectas sobre los métodos de limpieza y purificación entre los incas, señalando que el agua, en combinación con el calor, era un elemento clave en los rituales de limpieza corporal. Si bien no describe en detalle la estructura física de los baños de vapor, estos textos ayudan a comprender el uso extendido del calor y el vapor en los tratamientos terapéuticos y ceremoniales.

El Contexto Arqueológico de los Baños de Vapor

En varias zonas del Perú, particularmente en áreas con aguas termales naturales, se han encontrado evidencias arqueológicas que indican que los pueblos precolombinos utilizaban estas fuentes como una forma primitiva de baños de vapor. Un ejemplo destacado es el complejo arqueológico de Baños del Inca, cerca de la ciudad de Cajamarca. Este lugar, que data de la época incaica, fue un centro de salud y descanso, donde las aguas termales naturales eran aprovechadas para baños terapéuticos. El uso de las aguas calientes, en combinación con el vapor, parece haber formado parte de un sistema más amplio de curación y regeneración que se integraba en las creencias espirituales y medicinales de los incas.

Otros sitios en la región del Cusco y en el Valle Sagrado de los Incas también presentan indicios de estructuras que podrían haber sido usadas como baños de vapor. Aunque estas instalaciones no siempre tienen la forma de los temazcales mesoamericanos, su función de generar calor y vapor para la purificación y la curación es clara.

Relación Espiritual y Terapéutica de los Baños de Vapor

En la cosmovisión andina, la salud era entendida como un estado de equilibrio entre el ser humano y la naturaleza. El uso de baños de vapor no solo servía para curar enfermedades físicas, sino que también estaba asociado a la limpieza espiritual. Para los pueblos andinos, el cuerpo humano estaba en constante interacción con los elementos naturales: la tierra, el

agua, el fuego y el aire. El baño de vapor, que combinaba el calor del fuego y el agua en forma de vapor, simbolizaba la armonización de esos elementos, permitiendo a las personas liberarse de influencias negativas.

Esta dimensión espiritual de los baños de vapor también era reforzada por el uso de plantas medicinales, que se quemaban para generar aromas curativos o se aplicaban al cuerpo durante el proceso de sudoración. Este tipo de prácticas demuestra una comprensión avanzada del uso de los recursos naturales para la salud integral, una característica fundamental de las culturas andinas.

Las evidencias de los baños de vapor en el antiguo Perú revelan una práctica profundamente enraizada en las tradiciones curativas y espirituales de las culturas andinas, especialmente la incaica. Estos baños, ya sea en estructuras construidas por el hombre o aprovechando fuentes termales naturales, eran vistos como una herramienta poderosa para mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. A través de la sudoración inducida por el calor, los incas y otros pueblos preincaicos buscaban purificarse física y espiritualmente, lo que reflejaba su sofisticada concepción del bienestar humano. Hoy en día, los restos arqueológicos y los relatos históricos ofrecen una ventana a estas prácticas ancestrales, subrayando la importancia de la relación entre el ser humano y la naturaleza en el mundo andino.

2.4. Bolivia: Los Tiahuanaco y las Termas de Sajama

En Bolivia, la evidencia de baños de sudor y el uso de calor con fines curativos y rituales se remonta a las civilizaciones preincaicas, especialmente a la cultura Tiahuanaco o Tiwanaku, que floreció en las tierras altas del altiplano boliviano entre el 300 y el 1000 d.C. Esta civilización se extendió alrededor del lago Titicaca y dejó un importante legado arqueológico, cultural y espiritual que influenció a las sociedades posteriores, incluidos los incas. Aunque no se han encontrado estructuras dedicadas exclusivamente a baños de vapor, existen indicios de que los habitantes de Tiahuanaco y otras culturas del altiplano utilizaban las propiedades curativas del calor y las aguas termales, como las que se encuentran en la región de Sajama, en el departamento de Oruro.

Aguas termales en Sajama y su uso precolombino

Las termas de Sajama, situadas en el parque nacional homónimo, a más de 4.200 metros sobre el nivel del mar, son conocidas por sus aguas naturalmente calientes, que emergen

de la actividad geotérmica bajo los picos de los Andes. Estas aguas termales han sido utilizadas por siglos por las poblaciones locales, y se considera probable que su uso con fines medicinales se remonte a tiempos precolombinos.

La civilización Tiahuanaco y otras culturas altiplánicas, como los Pacajes y los Aymaras, tenían un profundo respeto por la naturaleza y los elementos, integrando en su cosmovisión una relación simbiótica entre el cuerpo humano y el entorno natural. El uso de las aguas termales, vistas como un regalo de la tierra, se entendía no solo desde una perspectiva física, sino también espiritual. Se creía que el calor de las aguas ayudaba a purificar el cuerpo, eliminando las impurezas y restaurando el equilibrio interior. Esta creencia está en consonancia con las prácticas curativas de otras culturas andinas que utilizaban el sudor y el vapor como medio de sanación.

La función curativa y espiritual del calor

Para las culturas precolombinas, el calor tenía una doble función: curativa y espiritual. En el caso de Sajama, el uso de las aguas termales probablemente estaba asociado a la purificación del cuerpo y la restauración del bienestar espiritual, como una forma de limpieza tanto física como energética. Este tipo de práctica reflejaba la idea de que las enfermedades no solo eran manifestaciones físicas, sino que también podían ser el resultado de un desequilibrio espiritual o una desconexión con las fuerzas de la naturaleza.

La sudoración inducida por el calor, ya sea a través de baños termales o de la exposición a vapores, era vista como una forma de restablecer el equilibrio interno y limpiar las energías negativas. En Sajama, las termas pudieron haber servido no solo como un espacio de sanación física, sino también como un lugar ritual en el que los individuos se purificaban antes de eventos importantes o en preparación para ceremonias religiosas.

Relación entre los Tiahuanaco y el entorno natural

La civilización Tiahuanaco mostró un conocimiento profundo del entorno natural, lo que les permitió desarrollar técnicas avanzadas de manejo del agua y la tierra, como lo demuestran las terrazas agrícolas y los sofisticados sistemas de irrigación. Este respeto por la naturaleza también se reflejaba en la comprensión de los recursos geotérmicos como las aguas termales. Las creencias espirituales de los Tiahuanaco estaban profundamente vinculadas a los elementos naturales, como el agua, el fuego y la tierra, todos considerados sagrados.

Es probable que las aguas termales se integraran en sus prácticas rituales de sanación y purificación, al igual que en otras culturas andinas. La cosmovisión andina sostenía que los elementos de la naturaleza, incluyendo el calor y el vapor, poseían propiedades divinas, y su uso adecuado podía restaurar la armonía entre el cuerpo, la mente y el entorno. La interrelación entre las montañas, vistas como entidades sagradas o apus, y las aguas termales puede haber tenido un significado espiritual importante, con las termas de Sajama vistas como un don de las montañas sagradas que circundaban la región.

El valor arqueológico y etnográfico de Sajama

Si bien no se han encontrado directamente estructuras arqueológicas relacionadas con baños de vapor en Sajama, las evidencias de uso continuo de las aguas termales, tanto en la época prehispánica como después de la llegada de los europeos, sugieren que estos lugares eran valorados por sus propiedades curativas. A lo largo de los siglos, la tradición del uso de estas termas ha persistido entre las comunidades locales, que aún hoy en día consideran estas aguas sagradas y beneficiosas para la salud.

Estudios etnográficos realizados en el área de Sajama y otras regiones cercanas han documentado cómo las poblaciones indígenas actuales siguen utilizando las aguas termales en rituales de sanación y purificación, lo que refuerza la idea de una continuidad cultural desde tiempos prehispánicos. Estos baños, conocidos como "baños de purificación", son parte integral de la vida espiritual y médica de las comunidades aymaras que habitan el altiplano boliviano.

Otras termas prehispánicas en Bolivia

Además de Sajama, Bolivia cuenta con otras fuentes termales que fueron utilizadas por las culturas preincaicas. Un ejemplo destacado es Urmiri, en el departamento de La Paz, una zona termal que también presenta un uso ancestral documentado. Las fuentes termales de Urmiri fueron y siguen siendo un lugar de retiro y curación para las

poblaciones locales, reafirmando el valor que las culturas precolombinas daban a las propiedades curativas del calor y el agua.

La evidencia de baños de sudor y el uso de fuentes termales en Bolivia, especialmente en lugares como las termas de Sajama, refleja una tradición antigua que relacionaba la salud física con la purificación espiritual. Las aguas termales, valoradas por culturas como los Tiahuanaco, no solo eran vistas como un recurso natural para la curación física, sino también como un don sagrado de la naturaleza, que facilitaba la limpieza espiritual y el reequilibrio de las energías internas. Esta comprensión integral de la salud, que une cuerpo, mente y espíritu en una sola dimensión, sigue siendo relevante en las prácticas de las comunidades indígenas del altiplano hasta el día de hoy.

2.5 Evidencias de baños de vapor antes de la conquista en Brasil

Antes de la llegada de los europeos al continente americano, diversos pueblos indígenas de lo que hoy es Brasil practicaban ritos y costumbres relacionados con baños de vapor, reflejando una profunda conexión con la naturaleza y una comprensión ancestral de la salud y el bienestar. Aunque no existen tantas fuentes escritas directas debido a la falta de cronistas en algunas zonas de Brasil, el legado oral y arqueológico, así como las observaciones hechas por los primeros colonizadores, sugieren que prácticas similares a los baños de vapor estaban presentes entre los pueblos indígenas de la región.

El Uso del Calor en Ritos Indígenas

Entre los grupos indígenas que habitaron el actual territorio brasileño, los baños de vapor cumplían una función tanto terapéutica como espiritual, similar a lo que se ha registrado en otros pueblos de América, como los aztecas con el temazcal en Mesoamérica o los Comechingones en Argentina. En Brasil, algunos cronistas de los primeros siglos de la conquista mencionaron costumbres que se asemejan al uso del calor con fines de purificación. Por ejemplo, los pueblos tupí-guaraní, uno de los grupos más extendidos en el litoral de Brasil, realizaban rituales de sudoración que combinaban prácticas curativas y espirituales.

El cronista y sacerdote francés Jean de Léry, quien vivió entre los tupí-guaraní en el siglo XVI, documentó rituales de purificación física que implicaban sudoración y baños, aunque las referencias directas a baños de vapor no son tan explícitas como en otras culturas de América. Sin embargo, estos relatos sugieren el uso del calor corporal y la importancia del agua en las ceremonias de purificación.

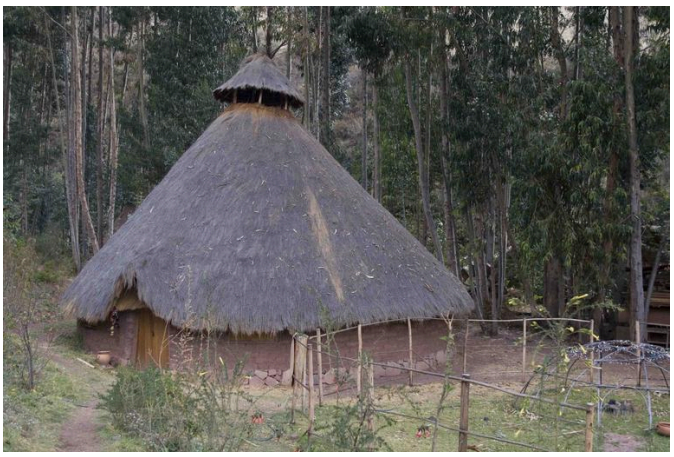
Evidencias Arqueológicas y Culturales

A nivel arqueológico, no se han hallado estructuras dedicadas exclusivamente a los baños de vapor, como las de los pueblos del

altiplano andino o de Mesoamérica, pero existen registros de estructuras indígenas precolombinas que podrían haber sido utilizadas para prácticas similares, combinadas con otros rituales. Por ejemplo, en algunas regiones de la Amazonía, las excavaciones han revelado complejas viviendas comunitarias donde se usaban fogatas y braseros para generar calor en espacios cerrados, lo que pudo haber facilitado experiencias de sudoración prolongada como parte de los rituales colectivos.

Además, el uso de plantas medicinales para inducir sudoración, en combinación con el calor, está bien documentado entre varios pueblos indígenas brasileños. Este uso, junto con prácticas curativas como las limpiezas espirituales y físicas mediante baños de agua y plantas, podría considerarse una variante de los baños de vapor conocidos en otras partes de América.

Las Casas de Calor y las Prácticas Chamánicas



El uso del calor con fines curativos también está asociado con los rituales chamánicos. En algunas culturas amazónicas, como los yanomami, el calor generado dentro de las "malocas" o grandes casas comunales se utilizaba en ceremonias de curación y conexión con el mundo espiritual. Aunque no se trataba de baños de vapor en el sentido clásico, el calor se utilizaba en combinación con cantos y plantas medicinales para inducir estados de purificación.

El chamán o líder espiritual, que solía ser el encargado de guiar estos rituales, a menudo aprovechaba el poder del calor y del sudor como parte de un proceso de sanación física y espiritual. Este tipo de prácticas tienen paralelos en otras culturas indígenas de América, donde el calor y el sudor eran formas de purgar las toxinas del cuerpo y equilibrar las energías internas.

Las evidencias de baños de vapor y prácticas de purificación térmica en Brasil, antes de la llegada de los europeos, son más bien indirectas, pero no por ello menos importantes. A través de la observación de rituales de sudoración, el uso de calor en espacios cerrados y la utilización de plantas medicinales para inducir sudor, se puede inferir que los pueblos indígenas brasileños comprendían los beneficios físicos y espirituales del calor, integrándolo en su vida diaria y en sus ceremonias. Estas tradiciones, aunque distintas de las estructuras subterráneas de otros pueblos como los Comechingones o los pueblos andinos, demuestran una amplia y rica conexión con la naturaleza y una visión holística de la salud que perdura hasta hoy en algunas comunidades indígenas de Brasil.

2.6. Paraguay: Los Guaraníes y el Uso del Calor

En Paraguay, los guaraníes, una rama de la gran familia tupí-guaraní, también tenían prácticas relacionadas con la sudoración y el uso del calor en ceremonias curativas y rituales. Aunque no existen referencias claras a baños de vapor, se sabe que utilizaban hierbas y fuego para inducir procesos de purificación. La sudoración, inducida por el uso del calor en chozas cerradas, formaba parte de rituales colectivos que tenían como objetivo equilibrar la salud y el espíritu.

A nivel etnográfico, se ha documentado cómo los guaraníes, incluso en tiempos modernos, siguen utilizando técnicas de sudoración acompañadas por cantos y oraciones para fortalecer el espíritu y sanar enfermedades.

2.7. Colombia: Los Muiscas y los Rituales de Purificación

En Colombia, los Muiscas, una de las culturas más avanzadas del altiplano cundiboyacense, practicaban rituales de purificación que implicaban el uso del calor y el vapor. Aunque no existen muchas referencias arqueológicas a estructuras, los Muiscas utilizaban baños de vapor naturales en áreas cercanas a aguas termales, que eran consideradas sagradas.

El calor y el vapor eran empleados en los rituales de limpieza corporal y espiritual, y estaban relacionados con ceremonias para propiciar la fertilidad, la salud y el bienestar de la comunidad. Las fuentes termales en el territorio muisca, como las de Paipa y Santa Rosa de Cabal, fueron utilizadas desde tiempos prehispánicos, tanto para la curación como para ceremonias relacionadas con la cosmovisión indígena.

Capítulo 3: El Temazcal: Orígenes y Evolución en Sudamérica

3.1 Origen de los baños de vapor precolombinos en América del Sur

Los baños de vapor precolombinos en América del Sur tienen un origen profundamente vinculado a las prácticas espirituales, medicinales y rituales de las diversas culturas que habitaron el continente antes de la llegada de los europeos. Estas prácticas, que se extendieron por toda la región andina y más allá, se basaban en una concepción holística de la salud, donde cuerpo, mente y espíritu estaban interconectados. La purificación mediante el vapor, la sudoración y el uso de plantas medicinales no solo buscaba sanar el cuerpo, sino también equilibrar el espíritu y conectar a las personas con las fuerzas de la naturaleza y el cosmos.

El origen de estas prácticas puede rastrearse hasta las primeras sociedades agrícolas y sedentarias que se establecieron en los Andes y otras regiones de América del Sur. Estas sociedades desarrollaron una rica tradición de medicina natural y espiritualidad que veía la salud como un estado de armonía entre los seres humanos y el entorno natural. El vapor y el calor eran considerados poderosos agentes de transformación, capaces de limpiar impurezas físicas y espirituales, y eran integrados en rituales colectivos e individuales de sanación.

El origen de estos baños de vapor en América del Sur parece estar relacionado con las creencias compartidas en torno a la purificación y la transformación que atraviesan muchas de las culturas precolombinas. La interconexión entre los seres humanos y la naturaleza, unida a la noción de que el cuerpo podía ser limpiado de impurezas mediante la sudoración y el vapor, generó un sistema de curación que trascendía lo físico, extendiéndose a lo espiritual. Además, las rutas migratorias y comerciales prehispánicas facilitaron el intercambio de estas ideas y prácticas, lo que permitió que los baños de vapor se difundieran por diferentes regiones, adaptándose a las particularidades de cada cultura.

En resumen, los baños de vapor precolombinos en América del Sur surgieron como parte de una cosmovisión holística donde el cuerpo, la naturaleza y el cosmos estaban profundamente interconectados. A través de estos baños, las culturas sudamericanas lograron no solo sanar sus cuerpos, sino también mantener el equilibrio espiritual y conectar con las fuerzas naturales, creando un legado que perdura hasta nuestros días en las tradiciones indígenas y la medicina ancestral.

3.2 La Joya de Cerén: El Temazcal Más Antiguo de América en El Salvador

La Joya de Cerén, un sitio arqueológico en El Salvador conocido como "la Pompeya de América", alberga el temazcal más antiguo encontrado en Mesoamérica, datado en el siglo VII d.C. El hallazgo de este temazcal ha brindado información valiosa sobre las prácticas de baños de vapor en la región y su relación con otras civilizaciones de América Central y del Sur.

Mismo que El Salvador no esté en Sudamérica, es una referencia importante a mencionar ya que sabemos de la rutas de intercambios comerciales entre Sur y Norte América o Abya Ayala, nombre del continente americano que se viene recuperando actualmente como elemento de descolonización.

El temazcal de La Joya de Cerén era una estructura pequeña, rectangular y hecha de adobe, con un espacio reducido en el que se generaba vapor al verter agua sobre piedras calientes. La función del temazcal era curativa y espiritual, similar a las prácticas sudamericanas en Chile, Argentina y Perú. Los habitantes de este asentamiento utilizaban el temazcal tanto para fines curativos como para la

purificación antes de eventos importantes, como rituales religiosos o ceremonias de cambio de ciclo.

3.3 Comparaciones entre el Temazcal Mesoamericano y los Baños de Vapor Sudamericanos

El temazcal es una práctica de baño de vapor ritual que se desarrolló tanto en Mesoamérica como en algunas regiones de Sudamérica, con características compartidas pero también diferencias significativas debido a las distintas tradiciones culturales y geográficas de estos territorios. A continuación se presenta una comparación entre el temazcal en Norteamérica (particularmente en Mesoamérica) y las formas de baños de vapor en Sudamérica.

Origen y Contexto Cultural

- **Norteamérica (Mesoamérica):** En las culturas de Anáhuac (incluyendo mexicas y mayas), el temazcal tiene una profunda tradición espiritual y medicinal. El término "temazcal" proviene del náhuatl y significa "casa de vapor" (temazcalli). Era utilizado para la purificación física y espiritual, y era considerado un espacio sagrado que simbolizaba el vientre de la Madre Tierra. Su uso estaba relacionado tanto con el parto, la preparación para las batallas, la sanación de enfermedades y los rituales religiosos.

- Sudamérica: Aunque no se utilizaba el término "temazcal", en Sudamérica varias culturas practicaban baños de vapor con fines similares. En los Andes, por ejemplo, los incas y otras sociedades preincaicas usaban los Hampinawasi ("casa de curación") para la sanación mediante vapor y plantas medicinales. Los Mapuches de Chile utilizaban el Aroftuwe o pütrümtun, que servía como espacio de sanación física y espiritual. Los Comechingones en Argentina también empleaban el vapor en sus rituales de curación. Aunque los nombres varían, la práctica del baño de vapor cumplía funciones medicinales y rituales comparables a las de Mesoamérica.

Estructura y Construcción

- Norteamérica (Mesoamérica): El temazcal en Mesoamérica era una estructura de piedra o adobe, con una forma semicircular o rectangular, diseñada para mantener el calor y el vapor. En su interior, se colocaban piedras volcánicas calentadas al rojo vivo sobre las que se vertía agua para producir vapor. El espacio cerrado y la alta temperatura del vapor ayudaban a desintoxicar el cuerpo, con el uso adicional de hierbas medicinales.

- Sudamérica: En los Andes y otras partes de Sudamérica, los baños de vapor solían tener estructuras más simples que en Mesoamérica. Los incas, por ejemplo, utilizaban cuevas naturales o chozas de barro y piedra que funcionaban de manera

similar al temazcal. En el caso de los Mapuches, el pütrümtun solía ser una cabaña circular hecha de materiales más rudimentarios, como ramas y barro. Al igual que en el temazcal, se calentaban piedras y se usaba agua para generar vapor, junto con hierbas medicinales para potenciar el proceso de curación y purificación.

Función Espiritual y Simbólica

- **Norteamérica (Mesoamérica):** En el temazcal mesoamericano, el proceso de sudoración y vapor era visto como un renacimiento. La estructura representaba el vientre de la Madre Tierra, y entrar en ella simbolizaba regresar al útero para ser purificado y renacer espiritualmente. Era un espacio donde se preparaba a los guerreros, se curaban enfermedades y se conectaba con lo divino. El temazcal también se utilizaba en rituales previos a los nacimientos, para mujeres embarazadas, y en otros eventos sagrados.

- Sudamérica: Aunque con variaciones culturales, en Sudamérica el baño de vapor también tenía un fuerte componente espiritual. En el Hampinawasi de los Andes, el baño de vapor se usaba como parte de rituales de curación donde los curanderos utilizaban el vapor y las hierbas medicinales para restaurar el equilibrio entre el cuerpo y el espíritu. Para los Mapuches, el pütrümtun no solo era un lugar de sanación física, sino un espacio donde se restablecía el equilibrio interior y se reconectaba con las fuerzas naturales, mostrando similitudes con la simbología del temazcal como un espacio de renacimiento y renovación.

Medicina Tradicional y Uso de Plantas

- Norteamérica (Mesoamérica): En Mesoamérica, el temazcal se acompañaba con el uso de hierbas como el copal, el pirul, el epazote y la ruda, que se quemaban o aplicaban directamente en el cuerpo para facilitar la purificación. El vapor, en combinación con las hierbas, actuaba tanto en el cuerpo físico como en el espiritual, y se creía que ayudaba a expulsar enfermedades y energías negativas.

- Sudamérica: En Sudamérica, el uso de plantas medicinales en los baños de vapor también era central. En los Andes, se utilizaban plantas como la muña (una planta aromática) y la coca, combinadas con el vapor para curar dolencias físicas y purificar el espíritu. Los Mapuches empleaban hierbas locales como el llaqawe, plantas conocidas por sus propiedades curativas y que se aplicaban dentro del baño para liberar toxinas y mejorar la salud. Al igual que en el temazcal, el uso de plantas potenciaba los efectos terapéuticos del vapor.

Intercambio Cultural y Migraciones

- Norteamérica (Mesoamérica): El temazcal en Mesoamérica tenía una gran difusión cultural, especialmente entre los mexicas, mayas y otros grupos mesoamericanos. Su uso se extendió por diferentes rutas comerciales y migratorias, lo que permitió que la práctica se expandiera por diversas regiones de México, Guatemala y El Salvador.

- Sudamérica: En Sudamérica, los baños de vapor no se limitaban a una única región. La práctica se encontraba en pueblos como los Incas en Perú, los Mapuches en Chile, y los Comechingones en Argentina. Las rutas comerciales precolombinas que conectaban los

Andes con otras regiones permitieron el intercambio de conocimientos y prácticas culturales, lo que contribuyó a la expansión de estos baños de vapor a lo largo de Sudamérica, de forma similar a lo que ocurrió en Mesoamérica.

Conclusión comparaciones

Aunque el temazcal en Mesoamérica y los baños de vapor en Sudamérica se desarrollaron en contextos culturales y geográficos distintos, comparten una raíz común en la concepción de la purificación a través del vapor, la sanación holística y la interrelación entre cuerpo, mente y espíritu. Ambos sistemas utilizaron la sudoración como una forma de limpieza tanto física como espiritual, y el uso de plantas medicinales fue un componente central en ambos casos. Las diferencias en su construcción y en algunos de sus aspectos rituales reflejan la diversidad de tradiciones precolombinas, pero la similitud en su propósito y simbolismo revela una conexión más profunda entre las culturas prehispánicas de las Américas.

Capítulo 4: El Legado y la Vigencia de los Baños de Vapor en Sudamérica

4.1 Persistencia de las Prácticas Tradicionales

A pesar de la colonización y la influencia europea en Sudamérica, las prácticas de baños de vapor han perdurado en algunas comunidades indígenas. En la actualidad, estas tradiciones aún se observan en varias regiones, donde los baños de vapor son considerados no solo una forma de medicina tradicional, sino también una manera de preservar la identidad cultural.

4.2 Adaptación y Reinterpretación en la Sociedad Moderna

En la actualidad, los baños de vapor han sido revalorizados tanto en la medicina tradicional como en la medicina alternativa. Los spas y centros de bienestar contemporáneos han adoptado muchas de estas prácticas ancestrales, integrando el uso de plantas medicinales y vapor en tratamientos de salud y bienestar. Sin embargo, la reinterpretación moderna de estas prácticas ha despojado en gran medida de su componente espiritual original.

Los baños de vapor prehispánicos en Sudamérica no solo eran espacios de higiene, sino centros de salud integral donde lo físico, lo espiritual y lo social se entrelazaban en una cosmovisión compleja y sofisticada. A través de la evidencia arqueológica y las crónicas históricas, podemos ver cómo estas prácticas formaban parte de la vida cotidiana en diversas culturas prehispánicas, desde los Comechingones de Argentina hasta los Mapuches en Chile, los pueblos del Perú preincaico y las civilizaciones mesoamericanas en El Salvador.

La vigencia de estas prácticas en algunas comunidades actuales subraya su valor como parte del patrimonio cultural y espiritual de Sudamérica. Los baños de vapor, en sus distintas formas, siguen siendo un testimonio de la sabiduría ancestral y de la profunda conexión entre los seres humanos, la naturaleza y el cosmos.

Capítulo 5: Conclusión sobre las migraciones precolombinas en las Américas y su impacto cultural en la medicina tradicional y los baños de vapor.

Las migraciones a lo largo de las Américas en épocas precolombinas constituyen un fenómeno clave para entender el desarrollo de las civilizaciones del continente. Diversas rutas migratorias, algunas provenientes de Asia y otras de las islas del Pacífico, permitieron el asentamiento humano desde el Ártico hasta la Patagonia. Estas migraciones no solo poblaron el continente a lo largo de milenios, sino que promovieron un intercambio constante de ideas, tecnologías y creencias entre diferentes pueblos.

La evidencia arqueológica y cultural muestra que estas migraciones fomentaron un activo comercio y el establecimiento de rutas que conectaban vastas regiones, facilitando la transmisión de bienes y conocimientos. A través de estos intercambios, surgió una cosmovisión compartida entre muchas civilizaciones, basada en principios comunes sobre el universo, la naturaleza y la espiritualidad. Por ejemplo, tanto el Tawantinsuyo (el Imperio Inca) como las culturas de Anáhuac (en Mesoamérica) compartían una visión del cosmos dividida en tres niveles: el inframundo, el mundo terrenal y el mundo celestial. En estas cosmovisiones, los seres humanos jugaban un rol vital en el equilibrio del cosmos mediante rituales y ofrendas.

Un aspecto destacado es cómo estas creencias compartidas influyeron en las prácticas de medicina tradicional, que eran profundamente holísticas y basadas en la interrelación del cuerpo, el espíritu y la naturaleza. En el caso de los pueblos del Tawantinsuyo, la medicina incaica combinaba plantas medicinales como la coca y el muña con prácticas espirituales, lo que permitía a los curanderos tratar tanto las dolencias físicas como las espirituales. De manera similar, en el Anáhuac, los Tlamatini (sabios) y curanderos utilizaban hierbas como el copal, el peyote y el cacao y una enorme variedad de farmacopea Mexicana para sanar y equilibrar el cuerpo y la mente.

Entre las prácticas medicinales más destacadas está el uso del "temazcal" y los baños de vapor, que eran comunes en Mesoamérica y los Andes. Estas estructuras, que servían tanto como baños rituales como para la curación, eran utilizadas no solo para purificar el cuerpo, sino también para reconectar con el mundo espiritual. El temazcal, en particular, simbolizaba el vientre de la madre tierra, y en su interior los participantes se sometían a un proceso de limpieza física y espiritual, favorecido por el uso de vapor y hierbas medicinales. De manera similar, los incas y otros pueblos andinos empleaban baños de vapor y baños termales como parte de sus prácticas curativas, reconociendo en el agua y el calor un poder purificador y regenerador.

La interconexión entre las culturas precolombinas también se puede observar en sus redes comerciales bien estructuradas. El intercambio de productos como la obsidiana, el cacao, el jade y el maíz no solo facilitó el comercio, sino que también fomentó el flujo de ideas, tecnologías y creencias espirituales. Las rutas comerciales conectaban áreas tan distantes

como los Andes, la Amazonía, Mesoamérica y el suroeste de lo que hoy es Estados Unidos, lo que resultó en la difusión de prácticas comunes, como las tradiciones médicas y rituales.

En conclusión, las migraciones precolombinas y las redes de comercio no solo moldearon las sociedades de Abya Ayala (continente Americano), sino que sembraron las bases de una cosmovisión compartida que unificó a muchos pueblos en torno a creencias similares sobre el equilibrio del cosmos, la naturaleza y el papel del ser humano. Las prácticas de medicina tradicional, como el uso del temazcal y los baños de vapor, formaban parte integral de esta cosmovisión, pues reflejaban la interconexión entre cuerpo, mente y espíritu. Las evidencias arqueológicas y culturales continúan revelando cómo estos antiguos pueblos estaban profundamente conectados, dejando un legado que todavía perdura en las tradiciones indígenas y en la medicina ancestral que se sigue practicando hoy en día.

Bibliografía

- Narváez, Pedro Sotelo. "Relación de las provincias de Tucumán que dio Pedro Sotelo Narváez, vecino de aquellas provincias, al muy ilustre señor licenciado Cepeda, presidente desta Real Audiencia de La Plata". Manuscrito, siglo XVII.
- Pedro Cieza de León - Cronicas del Peru. 1553
- Garcilaso de la Vega, en “Comentarios Reales de los Incas”
- El cronista y sacerdote francés Jean de Léry, tupí-guaraní en el siglo XVI.
- Verónica Azpiroz Cleñan, Licenciada en Ciencia Política y Relaciones Internacionales, especializada en políticas sanitarias para pueblos indígenas.
- Entrevistas a temazcaler@s, curander@s, arqueolog@s e investigadores:
Doña Glaucia Mimbi (Brasil) - Baños de vapor en la Amazonia y Guaranis
Ricardo Itzimitli (Brasil), Tupi Guarani
Gustavo Fernandez (Argentina), Baños de vapor en Argentina
Mirella Solis (méxico), Arqueologa
Jorge Guzman Dávila (Chile). Mapuches
- Tradición oral
- Investigación por internet
- Investigación in situ

Tesina realizada por Janaina Ormart para Tlahui Edu referente a la formación de Temazcal Terapéutico.
18/09/2024

Janaina Ormart
janaina.ormart@gmail.com