

MEDICINA ANTIGUA EN ESPAÑA DURANTE LOS SIGLOS XV-XVII

(2)

CONSIDERACIÓN DE LA HIGIENE EN LOS SIGLOS XV-XVII

Juan Hernández Hortigüela

PRÓLOGO

Comenzamos el segundo capítulo de esta serie, escribiendo sobre la higiene y de sus consideraciones en cuanto al cuidado corporal, la alimentación y demás tratamientos saludables. Podremos comprobar que muchos de los consejos que nos plantean hoy, en el siglo XXI, no tienen por qué diferenciarse mucho de los previstos hace siglos. No obstante, debemos tener en cuenta que la mayoría de los consejos que se citan iban dirigidos a las clases “cultas” y pudientes de la época; esto debía ser así ya que en el siglo XVI las clases populares, en general, no sabían leer y, además, su lucha por poder comer estaría en el objetivo diario. Es posible que (como mera hipótesis personal) solamente los frailes, que estaban en mayor contacto con el pueblo llano, serían los encargados de recomendar ciertas maneras higiénicas de comportamiento.

Algunas consideraciones que se vierten en este capítulo serían hoy válidas, en plena pandemia-19; de otra parte, cuando los autores escriben sobre la adecuada alimentación, las copiosas comidas que recomiendan, a algunos españoles de la época les serían bastante infrecuentes...

Lo que les puedo asegurar a mis lectores que, cuando me encontraba en plena investigación de este capítulo de la higiene, y por la necesidad de leer muchos libros antiguos, que se citan, me causó grandes expectativas de estudio y una gran curiosidad. Espero que, en este, como en los próximos capítulos que seguirán, puedan los lectores disfrutar de su lectura.

Advierto a mis lectores que hemos respetado la escritura original de los textos que se citan; únicamente, en algunos casos, hemos procedido a añadir alguna tilde para mejor comprensión de la lectura.

Juan Hernández Hortigüela

Febrero 2021.

La palabra “higiene” comenzó a utilizarse a principios del siglo XIX; tenía un significado amplio, pero bien definido como el conjunto de los dispositivos y de los conocimientos que favorecen el mantenimiento de la salud corporal.

En realidad, la mayoría de los documentos encontrados para desarrollar este capítulo, van dirigidos, esencialmente, a las costumbres de las clases nobles o burguesas. En los siglos XV-XVII, hablar de higiene corporal o de alimentación de las clases populares sería pura anécdota. Esto no quiere decir que no existiera la higiene en el pueblo, pero para el conocimiento de determinadas medidas que se citan, era necesario, en primer lugar, la lectura, hecho este infrecuente por el bajo índice de alfabetización de los habitantes españoles de la época. Los escasos conocimientos de la higiene que llegaban a su conocimiento era por la difusión boca a boca (conocimientos relatados como anécdota) o bien por las enseñanzas que dimanaban de los eclesiásticos, únicos ocupados en los remedios de los pobres.

En varios capítulos de este estudio vamos a encontrar muchas referencias al aire y al agua, elementos de gran trascendencia en la medicina de la época. Ambos elementos fueron considerados como dañinos, causantes de enfermedades, hasta finales del siglo XVIII. El agua, en general, era bien considerada para determinadas dolencias y siempre que fueran prescritas por un facultativo. Existían normas oficiales, dictadas por los médicos influyentes en la Corte, en cuanto a las aguas destiladas que se vendían en las boticas. *Mándese a todos los boticarios destes reynos que de aquí en adelante ninguno tenga en venta agua destilada para tomar por la boca, que no sea hecha en alambique de vidrio, y en baño: de manera que ninguna de tales sea hecha en alquitara de cobre, ni plomo, ni estaño, u de otra materia en fuego seco, sino en vidrio y en baño de agua o vapor*¹

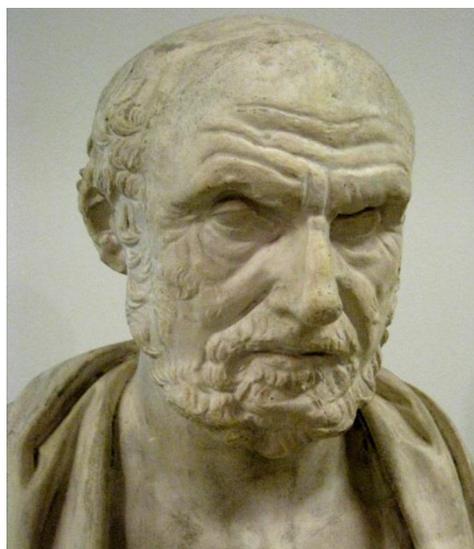
El aire era uno de los peores enemigos de la salud humana, por ser el transporte natural de la mayoría de las enfermedades pestilentes. En caso de epidemias o pestes debía evitarse a toda costa su influencia, para lo cual se evitaba cubriéndose convenientemente e, incluso, cerrando herméticamente las ventanas que impidieran su paso a las habitaciones de sanos y enfermos.

Cuando el aire se introducía en el cuerpo era necesario expulsar las “ventosidades” de manera que se viera libre de la causa del mal correspondiente, fuera el estómago, el hígado, el bazo o el espinazo... Muchas medicinas, cuyas fórmulas se van a citar en páginas posteriores, se hacían exclusivamente para ese efecto.

Históricamente se ha perfumado el ambiente con materias odoríficas para *reforzar el cuerpo y enderezar el aire corrompido y peligroso*. Asimismo, los perfumes cobraron gran importancia no solamente como signo externo de limpieza, sino como eficaces correctores de los aires malignos y pestilenciales.

¹ *Tratado de las Aguas Destiladas, Pesas y Medidas...*p. 2- Francisco Vallés. Madrid 1592

La higiene de los cuerpos, en la época que se cita, era prácticamente nula para la mayoría del pueblo. Únicamente las clases poderosas se atrevían a lavar algunas, muy pocas, partes de su cuerpo y con escasa frecuencia. Por consiguiente, podemos afirmar, de una manera general, que la higiene corporal tal y como la entendemos y practicamos hoy, no existía.



REPRESENTACIÓN DE MÉDCIOS ILUSTRES: AVICENA (ÁRABE) E HIPÓCRATES (GRIEGO)

El baño de agua, en la higiene individual, no era recomendado, incluso peligroso para la salud. Era el médico el que ordenaba el baño en determinados y escasos pacientes. Ciertamente el baño de agua, sobre todo si es caliente, abría los poros de la piel facilitando la entrada de todas las enfermedades que conduce el aire; es decir, el cuerpo después del baño está predispuesto a la malicia de la enfermedad y a la entrada del veneno pestilencial del aire.

En la Edad Media, en la que proliferaron los baños públicos, en caso de peste se ordenaba cerrar los mismos, no por higiene del propio establecimiento sino porque, *Se deberá, por ello, abandonar los baños públicos, porque al salir de ellos los poros y los pequeños orificios del cuero, a causa del calor, se abren más fácilmente, pudiendo así penetrar el aire pestilencial con mayor facilidad*². *El baño llena de vapores la cabeza. Es enemigo de los nervios y ligamentos a los que afloja, de suerte que Fulano nunca sintió la gota hasta que se bañó. Mata el fruto del vientre de las madres, incluso cuando es un baño caliente*³

²*Traité de la Peste*. p. 16.- N. Houel. Paris 1573. Citado en *Lo limpio y lo sucio*. p. 22 . Georges Vigarello. Madrid 1991

³ *idem*, p. 27

En cuanto a los baños privados, las recomendaciones eran las mismas y era necesario tomar las debidas precauciones. Después del baño era muy recomendable taparse todo el cuerpo con ropa bien ceñida y no muy porosa. Quedaban desaconsejados los tejidos de lana y algodón, por excesivamente porosos; sin embargo, se aconsejaba la vestimenta de terciopelo, tafetanes y tabíes ⁴ en la clase poderosa y los hules y terlices ⁵ para la clase menos pudiente.

Otra precaución recomendada era la de cubrir con cera o bálsamos los poros de la piel, especialmente a los niños a los que no se aconsejaba el baño hasta cumplidos los seis o siete años.

El médico Lobera de Ávila, siguiendo las directrices de Hipócrates relata que *los baños no son buenos, salvo de rodillas abaxo, cortadas las uñas y raydas las plantas de los pies, y que haga cámara antes que entre en el baño. Los males del baño los concreta porque, destruye las fuerzas, escalienta el cuerpo demasiado, algunas vezes causa desmayo, conmueve a vomito, haze descender los malos humores en breve y los perturba y mueve, y haze otros muchos daños y muchos más si se toma después de comer, salvo aquellos que quieren ser gordos.* ⁶

El aseo personal era más frecuente en seco, en lugar de utilizar el agua, para lo cual se utilizaba un paño limpio para frotar las partes visibles del cuerpo, como eran las manos y el rostro, procediendo seguidamente a perfumarse. *Para remediar este hedor de las axilas, que huelen a chivo, es conveniente unir y frotar la piel con trocisco de rosas.* ⁷ En el siglo XV y XVI la limpieza personal en la clase pudiente tenía como símbolo la limpieza de la vestimenta. El lavado de la ropa externa se lavaba con relativa frecuencia, lavado que se aprovechaba siempre para despiojarla convenientemente. El piojo era un compañero habitual de la persona, como la pulga lo era de vestimentas de cama y muebles. En el siglo XV existían despiojadoras profesionales que se dedicaban a la limpieza personal. El acto de quitarse los piojos unos a otros, era considerado como acto amistoso, de cariño o deferencia, porque repugnaba la persona que, en público, procedía a quitarse los piojos. *Es indecoroso y poco honesto rascarse la cabeza mientras se come y sacarse del cuello o de la espalda los piojos y pulgas u otra miseria y matarla delante de la gente* ⁸

Curiosamente la proliferación de estos molestos insectos no se atribuía nunca a la falta de limpieza, sino a desarreglos internos del cuerpo que emanaba humores corrompidos, alimenticios para estos animalitos, de manera que todos los tratamientos contra ellos se dirigían a la corrección médica del problema personal.

Como conclusión, podemos afirmar que, en la época que nos interesa, la apariencia de la vestimenta externa era más importante que la limpieza de las partes ocultas del cuerpo. Fue a partir del

⁴ **Tabíes:** Telas antiguas de seda

⁵ **Terlices:** Telas de algodón asargadas

⁶ *Vanquete de Nobles Cavalleros.* p. 39. Edic. José M^a López Piñero. Madrid 1991

⁷ *Conservation de Santé y Prolongation de la vie.* p.265.- H de Monteux. París 1572. Citado en *Lo limpio y lo sucio.* p. 31

⁸ *idem,* p. 61. En *Des bonnes moeurs et honestes convenances que doit garder un jeune homme.* p.826. Lyon 1555.

siglo XVII cuando, muy lentamente, el baño de agua se va normalizando entre las clases pudientes. Mientras tanto, las clases menos favorecidas, que eran la mayoría, continuaban viviendo hacinadas y con escasos recursos económicos era la primera diana de todas las enfermedades.



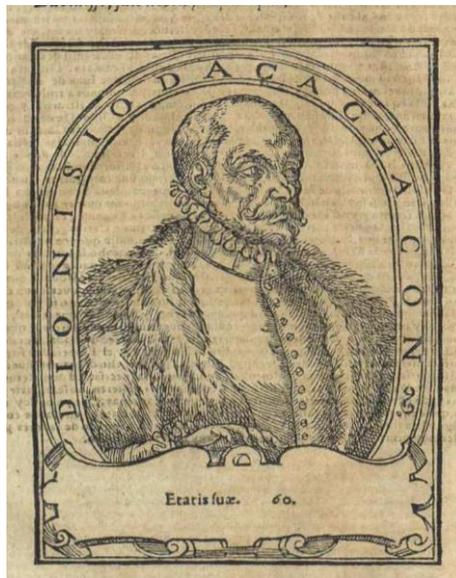
PORTADA DEL LIBRO VANQUETE DE NOBLES CAVALLEROS. (1530)
(DOCTOR, LUIS LOBERA DE ÁVILA)

Hemos recogido de la obra *El Vanquete de Nobles Cavalleros* escrita en el año 1530 por el insigne médico privado de Carlos I, Lobera de Ávila, algunos detalles de las recomendaciones que propone a los cortesanos para conservar su salud, mediante la práctica de determinadas costumbres en la comida, bebida y en la higiene personal.

Dedica Lobera de Ávila el primer capítulo de su obra a dar algunos consejos al levantarse por la mañana. *Cuando el hombre se quisiere levantar, por la mañana de dormir, ha de estender las manos y los pies y los otros miembros, porque los spiritus vitales se atraygan a los miembros exteriores y se assutilen los spiritus del cerebro. Después de vestido, se han de lavar las manos y cara y ojos con agua fria, la cusa es que cada cosa se ha de conservar con su semejante. Y porque los ojos son frios de natura, como dize Galeno. Dize asimismo Avicena que lo que más limpia los ojos, y los conserva, es meterlos en agua fria, y abrir los ojos dentro...*⁹

⁹ *El Vanquete de nobles Cavalleros*. - p. 19. Edic. facsímil de José María López Piñero. Madrid 1991

Continúa el médico alabando las excelentes características del agua fría “Asimismo se han de lavar las manos con agua, y ha de ser fria, porque si es caliente, causaria lombrices en el vientre, maxime si se lavan despues de comer.



DOCTORES ANDRES LAGUNA Y DIONISIO DÍAZ CHACÓN
(MÉDICOS ILUSTRES ESPAÑOLES DEL SIGLO XVI)

*Se ha de peynar la cabeça, la causa dello es que, por razones del rascamiento del peyne, los poros se habren que estaban tapados con la inmundicia, y se exalan los vapores del cerebro, que estaban detenidos despues del sueño, y se asfutilan los spiritus, y por tener costumbre de peynarse antes de comer y cenar muchas vezes aprovecha mucho a la vista... Asimismo se lave la boca y las limosidades de los dientes, porque de no hazerlo, se seguira hedor en el aliento y corruption en los humores y perturbación en el cerebro...*¹⁰

Termina sus sugerencias sentenciando que, *esto de limpiar la boca y dientes y peynar la cabeça con cabello o sin ello y lavar la cara y los ojos, y manos y cortar uñas, se haga continuo, porque de no hazerlo se sigue mucho daño y es limpieza de nobles hombres, y los haze diferir de otros de no tanta suerte*¹¹

En cuanto a la comida dicta una serie de normas respecto a la cantidad, horario y calidad de esta. Recomienda efectuarla siempre antes de las diez de la mañana, en verano, y a las once en otoño e invierno. En cuanto a la cantidad recomienda que no se coma en exceso, *de manera que ni quede repleto ni tampoco hambriento, sino medianamente contento...*” Debe tenerse en cuenta que *los hombres grandes,*

¹⁰ *idem*, p. 20

¹¹ *ibidem*, p 21

han de comer mas que los pequeños y desde luego es muy saludable ayunar dos vezes en la semana. Los manjares no se deben mezclar con las medicinas

El orden de ingerir los alimentos tiene su importancia y recomienda comer primero los huevos, que se digieren mejor que la carne; la carne de vaca antes que la de carnero y el carnero primero que las aves. Estos datos nos dan a entender que las comidas, entre los nobles, eran muy abundantes.

Muy interesante nos parecen sus indicaciones en referencia a la siesta después de comer. *No duerma despues de comer, porque dello se sigue mucho daño, assi como la gota, catarro, dolor de cabeça y otras muchas enfermedades, y si hubiere de dormir, por la costumbre o por otra cosa, sea media hora despues de comer, floja la cinta y los çapatos quitados y cubiertos los pies, y la cabeça alta, y dormir poco, y en lugar obscuro, porque la lumbre agita los humores y resuelve los spiritus*¹²

*La cena ha de ser ocho horas despues de la comida, porque entonces se presume que está hecha la digestión... Después de cenar, según Avizena, es bien moverse templadamente, de manera que no se fatiga el cuerpo, porque el manjar no se corrompa con el exercicio fuerte, y passadas dos o tres horas de la cena, es bien yr a acostar, que ya estara el manjar, al hondo del estomago, e dormir hasta siete o ocho horas...*¹³

También dedica un espacio sobre las recomendaciones, ventajas e inconvenientes de realizar el coito. *Ninguno ha de usar el coitu, quando estuviere famélico, ni tampoco quando estuviere muy repleto de vino y cibo*¹⁴, *ni quando salliere del baño, ni cuando huviere gomitado*¹⁵, *o tuviere cámaras, ni despues de sangrado, ni despues de gran trabajo, si alguno huviere usado el coito, guardese de sangrarse, ni de hazer grande exercicio, ni de sudar en el baño, use de manjares que augmenten la virtud, y simiente, assi como yemas de huevos, hygados de gallina, algun pisto, alguna perdiz nueva, buen vino grueso y dulce u otro vino añejo bueno o otros semejantes, e trayga consigo cosas que huelan bien, e aromaticas, y duerma lo que pudiere. El que usare mucho el coitu, haze concavidades en los ojos y debilita la virtud, quita el apetito de comer, los que son flacos guardense del coitu como del enemigo, que si lo usaren mucho, incurrirán en etica, los convalecientes y debiles se guarden del coitu, el mucho coitu a los nervios haze gran daño, y daña fuertemente a la vista, destruye las fuerças y debilita, y haze en breve los honbres viejos. El coitu templado al cuerpo lleno le alivia, y alivia la cabeça, y el entendimiento, y sana algunas enfermedades*¹⁶

El vino, el agua y la cerveza son objeto de recomendaciones del médico Lobera de Ávila, incluso, en el caso del vino, recomienda determinados vinos de diferentes zonas. Distingue el calor de los vinos blancos y tintos: *Assi como los vinos de Pelayos, y de San Martin blancos, son mas calientes que tintos*

¹² *ibidem*, p. 29-30

¹³ *ibid*, p. 36

¹⁴ Cibo= Harto de comer, cebado

¹⁵ Gomitado= vomitado

¹⁶ *Vanquete...*, pp.37-38

de Escalona y de otras partes, y tintos de Pelayos y San Martin, son mas calientes que algunos de Madrid... Asimismo los vinos blancos de Rivadavia, de Yepes, de Madrigal, Simancas, Medina del Campo, Valladolid, Villafranca, Orense, Martos y Ciudad Real no siendo adobados son medicinales, asimismo los vinos tintos de Madrid, Arenas, Alcarria, Escalona, Cigales, Toro e Illana y Hubeda, Valdepeñas y en San Martin, se hazen vinos tintos de poco tiempo aca excellentisimos , estos o cualquier dellos son medicinales siendo claretos y son de mucha sustancia y muy provechosos para viejos y no tan dañosos como los blancos para los gotosos, arteticos y para otras enfermedades ¹⁷

No obstante hace observar que cuando los vinos no se usan con moderación causan muchos daños y ...*turban el entendimiento y sentido, fatiga el cerebro y su virtud causa olvido, aflige los sentidos, destruye el apetito, enflaqueza y debilita los miembros, causa legañas en los ojos, fatiga el hígado, engendra sangre gruessa, causa sueños desvariados y muchas enfermedades malas assi como lepra y semejantes y si se bebe en ayunas o sobre poco comer, es aparejado para engendrar gota* ¹⁸.

Igualmente, que otros autores escriben sobre el vino, el médico Lobera recomienda en muchas ocasiones beberlo aguado, especialmente si ha de mezclarse con alguna medicina.

En cuanto a la cerveza, que es *agua cocida con trigo, cevada, avena y lúpulos*, dice que hay de dos clases, una fuerte que se llama *duplibiera*, y la otra es delicada, mucho mejor que la anterior, y que cuantos más lúpulos tenga más daño hace a la salud. La cerveza la considera una bebida saludable porque *augmenta las fuerzas, e augmenta las carnes, augmenta la sangre, provoca orina, ayuda a hazer cámara, laxando el vientre, máxime si lleva muchos lúpulos, ahunque con muchos lúpulos daña a los que tienen flaco el cerebro, que les embriaga, y la embriaguez dura mucho más que la del vino...* ¹⁹

Madrid, esperando vacunas libertadoras, a 4 de febrero de 2021

Nota:- Este texto corresponde a una separata del libro *Médicos, medicina, enfermedad y remedios para los españoles en la época de los descubrimientos (Siglos XV-XVII)*.

Autor: Juan Hernández Hortigüela

Madrid, 2010.

¹⁷ *idem*, pp. 43-44

¹⁸ *ibid*, p. 45

¹⁹ *ibid*, p. 47