

Las termas romanas: características y funcionamiento de las salas termales. El itinerario termal

Autor: Poveda Martínez, Ana María (Graduada en Geografía e Historia).

Público: Bachillerato de Humanidades. Toda persona interesada en la Civilización Romana. **Materia:** Historia. El Imperio Romano.

Idioma: Español.

Título: Las termas romanas: características y funcionamiento de las salas termales. El itinerario termal.

Resumen

Este trabajo tiene por objeto el estudio de las termas romanas en el ámbito doméstico, dada la importancia que tuvieron en el día a día de la civilización romana, analizando las características y funcionamiento de cada sala termal, así como el itinerario que el bañista siguió para el disfrute del baño, todo ello visto desde el punto de vista de las fuentes literarias antiguas, la epigrafía, la arqueología y estudios recientes.

Palabras clave: termas, baño, hypocaustum, otium, domus, apodyterium, tepidarium, caldarium y frigidarium.

Title: The Roman baths: characteristics and functioning of the thermal rooms. The thermal itinerary.

Abstract

The purpose of this work is to study the Roman baths in the domestic sphere, given the importance they had in the day to day of the Roman civilization, analyzing the characteristics and functioning of each thermal room, as well as the itinerary that the bather followed for the enjoyment of the bathroom, all seen from the point of view of the ancient literary sources, the epigraphy, the archeology and recent studie.

Keywords: baths, bath, hypocaustum, otium, domus, apodyterium, tepidarium, caldarium and frigidarium.

Recibido 2018-05-19; Aceptado 2018-05-25; Publicado 2018-06-25; Código PD: 096087

1. CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONAMIENTO DE LAS SALAS: EL ITINERARIO TERMAL

No hay duda de que las termas fueron el lugar por excelencia para cultivar el cuerpo. El baño en Roma, consistía en una serie de actos en los que estaba presente el baño de agua caliente, el de agua fría y los baños de vapor así como también otros actos que aunque no formaban parte del baño estrictamente, eran de gran importancia, como son la unción de aceite y las fricciones. Además de las aportaciones benefactoras del agua, los baños se complementaban con la aplicación de sustancias cosméticas de las que nos han llegado los contenedores que las albergaban, como son los ungüentarios cerámicos y posteriormente los de vidrio. Podemos suponer que éste esquema de las distintas salas en el edificio termal, con la sucesión de baños quizás podría derivarse de las prescripciones que los antiguos médicos, tanto griegos como romanos pudieron recomendar y que Vitruvio recopiló en su obra.¹⁰⁷

Teniendo en cuenta que no en todas las estancias termales encontramos las mismas instalaciones, en líneas generales y dada la evidencia arqueológica, todas las termas contaron con tres salas básicas: *tepidarium*, *caldarium* y *frigidarium*; pero además, esta evidencia nos muestra que algunas termas tuvieron espacios introductorios en las dependencias del baño, sobre todo cuando hablamos del ámbito rural, como pudieron ser *vestibulum* y *atrium*, que generalmente se localizaron a la entrada de los baños sirviendo como habitaciones de tránsito entre la vivienda y las termas. El *vestibulum* fue una estancia de planta rectangular que precedió al *apodyterium* de reducidas dimensiones. El *atrium* podemos decir que es

¹⁰⁷ Vitr., Arch. VIII, 3,27: *Ex his autem rebus sunt nonnulla, quae ego per me perspexi, cetera in libris graecis scripta inveni, quorum scriptorum hi sunt auctores: Theophrastos, Timaeus, Posidonios, Hegesias, Herodotus, Aristides, Metrodorus, qui magna vigilantia et infinito studio locorum proprietates, aquarum virtutes ab inclinatione caelique regionum qualitate sita esse distributas scripti sdedicaverunt. Quorum secutus ingressus in hoc libro perscripsiquae satis esse putavi de aqua varietatibus, quo facilius ex his praescriptionibus eliganthominesa quae fontes, quibus ad usum salientes possint ad civitates municipio que perducere.*

una variante del vestíbulo, se localizada igualmente a la entrada del *balneum*, de planta cuadrangular con *impluvium* central que pudo cumplir la función de *pedilouve* en el que el bañista se lavó los pies antes de comenzar su circuito termal. El *atrium* lo encontramos en casas privadas, como la Casa de Menandro en Pompeya y en *Hispania* sobre todo en las grandes *villae*.

El itinerario termal que el bañista realizó pudo desarrollarse en cuatro fases mínimas, correspondiendo cada sala para un uso particular:

- a) La primera sala en el recorrido del bañista era el *apodyterium* donde se desnudaba y depositaba sus ropas, en nichos u hornacinas que estaban colocadas en las paredes de la estancia aunque también podía haber bancos corridos adosados a las paredes. El *apodyterium* podía ser una sala rectangular, cuadrangular, absidada, cruciforme o circular. En algunas termas, sobre todo del ámbito urbano y dada la limitación del espacio podemos encontrar el *apodyterium/frigidarium* en una misma sala. No tenía calefacción aunque indirectamente podía calentarse desde el *tepidarium*. Esta sala estaba conectada al *frigidarium*¹⁰⁸ y/o *tepidarium* y mediante un pasillo al resto de la *domus*.
- b) En el *frigidarium* el bañista iniciaba y finalizaba su recorrido tomando un baño de agua fría para tonificar sus músculos tras la realización de los ejercicios gimnásticos o tras pasar por las salas calientes. Esta sala estuvo siempre al principio del edificio, después del *apodyterium*. El *frigidarium* fue una sala de forma rectangular o cuadrangular, revestidas interiormente con un mortero hidráulico con las esquinas reforzadas mediante molduras de cuarto de círculo para asegurar su estanqueidad. La profundidad de las piscinas podía ser de 1 m. aproximadamente y se accedía a su interior a través de varios peldaños. Sidonio Apolinar¹⁰⁹ nos dice que existieron algunas piscinas delimitadas por columnas. En el *frigidarium* podemos encontrar varias estructuras de baño como son: una bañera donde el bañista podía sumergirse o una piscina, *natatio*, para practicar la natación y bañarse en compañía. Las *natatio* son características de las grandes *villae*, podían tener dos o más piscinas y se ubicaban en el exterior (Fig.1).



Fig. 1. *Natatio* en el *peristylum* de la *villae* de San Marcos en la antigua Stabiae (Campania).

Vitruvio, sin embargo, no emplea el término *frigidarium*, sino *frigida lavatio* y *regione frigidarii* para hablar del baño frío de la palestra griega. El *frigidarium* fue la última sala en incorporarse al edificio termal a finales del siglo I a.C. Sobre la práctica del baño frío se plantea una cuestión, ya que no sabemos si fueron los médicos, los inventores o más bien los propagadores de ésta costumbre. Los autores antiguos subrayaron el punto de partida del baño frío con la enfermedad de Augusto, prescrita por su médico Musa (63 a.C.-14 d.C.), mientras se

¹⁰⁸ Plin. Jov., *Ep.* V, 6,25 dice que el *apodyterium* es una habitación grande conectada con el *frigidarium*.

¹⁰⁹ Sid. Apol., *Ep.* II,2,5

encontraba en *Hispania*, luchando en las Guerras Cántabras (29-19 a.C.); Plinio¹¹⁰ recomendaba limpiar la piel de toxinas tras un baño de vapor, así como el baño frío tras el caliente. En la segunda mitad del siglo III d.C. los *frigidarium* sufren un proceso de monumentalización que estudiaremos posteriormente, ocupando estas salas, según los arqueólogos, el 80% de la superficie total del *balneum*.

- c) A continuación el bañista, se encaminaba hacia el *tepidarium* o sala de agua tibia, donde el agua tenía una temperatura de 25 a 30 grados por lo que allí, el cuerpo se aclimataba gradualmente al calor y además podía ungirse con aceites o lociones; en ésta sala también podemos encontrar bancos donde el bañista podía sentarse para sudar y transpirar. Esta estancia se encontraba entre el *caldarium* y el *frigidarium*. Según Vitruvio¹¹¹ tanto el *tepidarium* como el *caldarium* debían estar iluminados por el sol, de manera que estuvieran orientados hacia poniente y si no, al mediodía. Plinio¹¹² llama al *tepidarium*, *cella media* y dice que está llena de luz solar. Aunque fueron estancias calefactadas directamente desde el *prae-furnium* del *caldarium* contiguo carecieron de *hypocaustum* como mecanismo de producción de calor. El *tepidarium* era una sala rectangular, cuadrangular o absidada. En el ámbito rural, algunas termas pudieron tener dos o más *tepidarium*, siendo una de ellas para la aclimatación del bañista y la otra asumía la función de *unctorium*.
- d) Tras pasar por el *tepidarium* y antes del *caldarium*, el bañista podía pasar por el *sudatorium*. Ésta era una sala pequeña, abovedada, con ventanas al sur y al oeste y que se calentaba con su propio *prae-furnium*. Los investigadores creen que es una sala romana ya que no pudo existir sin el sistema de hipocausto desarrollado. Aquí el bañista tomaba un baño de sudor de aire seco aunque podía convertirse en baño de vapor vertiendo agua en el suelo caliente. Se trataba de la sala más caliente del edificio termal. Vitruvio¹¹³ menciona que en *Baiæ* había *loca sudatoribus*, pozos excavados que actuaban como sudatorios. Esta sala se ha encontrado sobre todo en el ámbito rural.
- e) De allí se pasaba al *caldarium* (Fig.2) donde disfrutaba de un baño caliente por inmersión en el *alveus*, llamado así por su forma cóncava, aunque también recibió otras denominaciones como *descensio* porque para meterse dentro había que descender, *solium* ya que los bañistas se sentaban en el penúltimo escalón o *baptisterium* que era como lo llamaban los griegos. Con respecto al *alveus*, Vitruvio¹¹⁴ habla de las dimensiones mínimas que debía tener.



Fig. 2. Cal Fig. 2. *Caldarium* de las Termas del Foro de Pompeya



Fig. 3. Estrígil romano (s. I-III. d.C.).

¹¹⁰ Plin., *H.N.* XVIII, 55.

¹¹¹ Vitruv., *Arch.* V,10

¹¹² Plin., *Jov., Ep.* V,6,25.

¹¹³ Vitruv., *Arch.* II, 6.

¹¹⁴ Vitruv., *Arch.* V,10.

El bañista se sentaba en los escalones y le echaron agua o se sumergía en él. En el *caldarium* había una temperatura de unos 55 grados, por lo que era una estancia muy húmeda. Además en ésta sala podemos encontrar unos asientos con respaldo (*tronisolia*) con el asiento abierto, quedando el bañista rodeado por el agua caliente. Aquí, el bañista se rociaba con agua y se frotaba con un estrígil¹¹⁵ (Fig.3) que era un raspador de metal en forma de cuchara muy curva con el que se quitaban el sudor, la arena, los aceites y ungüentos que se había aplicado. Esta sala también pudo tener una pila redonda, poco profunda, llamada *labrum* donde el bañista se situaba para lavarse y rociarse con agua.

El término *labrum* tenía varias acepciones entre los romanos, ya que lo podemos encontrar en las fuentes antiguas¹¹⁶ con un significado y en la epigrafía¹¹⁷ con otro, en ésta última haciendo referencia a los baños. El *labrum* romano se corresponde con el *loutron* griego. Vitruvio¹¹⁸ llama a esta sala *scholam labri*.

El *caldarium* estaba cubierto por una bóveda, en medio de la cual solía haber una abertura, *lumen*, que podía ser abierta o cerrada mediante un escudo de metal para poder regular la temperatura. Se trata siempre de una estancia calefactada, directamente desde uno o varios *praefurnium* sobre los que se colocaron los *alvei*. Los *alvei* estaban revestido con *opus signinum* con los ángulos reforzados mediante una moldura de cuarto de bocel que ayudaba a mantener la estanqueidad; sobre esa capa impermeable se pudieron colocar placas de mármol y otros acabados para enriquecer el espacio. La profundidad de los *alvei* pudo ser de 1 m. aproximadamente y la sala pudo ser de forma rectangular o cuadrangular, aunque también las hubo absidadas. En los edificios termales de las *villae* podemos encontrar más de un *caldarium* en un mismo edificio termal.

En cuanto al *laconicum* se ha planteado el problema de si era una sala separada del *caldarium*, aunque comparta el mismo horno o si por el contrario se llama así a una sala abovedada donde se tomaban baños de vapor. Vitruvio¹¹⁹ describe el *laconicum* como una sala pequeña y circular, con techo semiesférico que en la parte superior se podía cerrar mediante un disco de metal para ajustar la temperatura de la sala. En el capítulo dedicado a la palestra¹²⁰ distingue entre la *concamerata sudatio* o sala abovedada para sudar y el *laconicum*, tal como describe en el capítulo de los baños, en cuya parte opuesta debía estar el baño de agua caliente. El *laconicum* debió ponerse en relación con los tratamientos médicos prescritos para la curación de diversas enfermedades mediante el aprovechamiento de las aguas calientes con propiedades terapéuticas.

Por otra parte, existieron una serie de salas que pudieron tener varias funciones en función de la localización que tenían en el *balneum* y con las salas colindantes. Estas salas serían los *unctorium*, *destrictarium* y *heliocaminus*, que fueron dependencias complementarias del itinerario termal y que se encontrarían en los grandes complejos privados ya sea en ámbito rural como urbano.

Los *unctorium*¹²¹ fueron salas donde los bañistas recibían masajes y aceites corporales durante el itinerario termal y también antes de finalizar el recorrido balneario. Estas salas son muy difíciles de identificar desde el punto de vista arquitectónico, pero según los investigadores, pudieron tener planta rectangular pudiendo haber sido calefactadas por *hypocaustum* o formar parte del sector frío del edificio termal.

El *destrictarium* era una sala excepcional en las termas domésticas, siendo más habitual en las públicas. En esta sala el bañista se limpiaba la suciedad que había adquirido durante los ejercicios en el gimnasio de la palestra antes del baño termal; la carencia de esta sala en las termas domesticas se debe a que en ellas no existe la palestra.

¹¹⁵ Denominación que da Marcial.: *Ep.* XIV, 51.

¹¹⁶ *Cat.*, *R. Rust.* 154; *Colu.*, *R. Rus.* XII, 52 y *Cic.*, *Fam.* XIV,20.

¹¹⁷ *CIL* X, 817; *ILS* 5726, p. 413.

¹¹⁸ *Vitr.*,*Arch.*V,10

¹¹⁹ *Vitr.*,*Arch.*V,10.

¹²⁰ *Vitr.*,*Arch.*V,11.

¹²¹ Ésta denominación es utilizada por Plin. *Jov.*, *Ep.* II, 17,11.

El *solarium* o *heliocaminus* era la estancia con ventanas sin cubrir orientada al SO, para tomar baños de sol, pero las pocas fuentes que hablan del *heliocaminus* aclaran poco. Plinio,¹²² en sus *Cartas* a Galo, describiendo la villa de Laurentino, habla de un *solarium* orientado por un lado a una terraza y por otro al mar, pero en ambos casos orientado al sol, pero no sabemos si era una estancia independiente o formaría parte de la sala del baño, aunque si podemos suponer que se utilizaría con fines terapéuticos, tal y como prescribían los médicos de la época. En las termas domesticas es una sala excepcional, donde el bañista realizaba la primera sudoración.

Por último, las *lavatrinae*, fueron instalaciones higiénicas integradas en el edificio termal. Estaban ubicadas normalmente junto a las cocinas, por la disponibilidad de agua pero retiradas del resto de las salas termales, junto a las zonas de entrada de las termas. Las *lavatrinae* aprovechaban el agua utilizada en las distintas salas termales corriendo por debajo de los asientos para posteriormente dirigirse al exterior del edificio.

En las termas privadas, como consecuencia de la limitación del espacio el itinerario que el bañista siguió, fue mayormente el llamado retrógrado, es decir, el bañista tenía que rehacer sus pasos, mientras que el itinerario circular se dio mayoritariamente en las grandes termas, como pudieron ser las públicas.

Bibliografía

Estudios críticos

- ADAM, J.P., (1989): *La construction romaine: matérieux et techniques*. Editions A et J. Picard. Paris.
- A.A.V.V. (2001): "Juegos domésticos en la Hispania Romana. Las fichas de juego de la Villa romana del El Saucedo. (Toledo). *Hispania en la Antigüedad Tardía, ocio y espectáculos*. Actas del II encuentro Hispania en la Antigüedad Tardía, Ocio y Espectáculos. Alcalá de Henares. 15-17 de octubre de 1997, pp.139-158
- CARCOPINO, J., (1993): *La vida cotidiana en el apogeo del Imperio*. Editorial Temas de hoy. Madrid.
- GARCÍA ENTERO, V., (2000): *Bene Lava: Amplia oferta a disposición del público*. Revista de Arqueología. 227, pp.38-47.
- GARCÍA ENTERO, V., (2011): "El ocio en el ámbito doméstico de la arquitectura hispanorromana: las termas" *La arquitectura doméstica romana en el ámbito urbano y rural, Anales de Prehistoria y Arqueología de la Universidad de Murcia*, 23-24, 2007-2008, pp. 253-271.
- GINOUVÈS, R., (1998): *Dictionnaire Méthodique de L'architecture Grecque et Romaine*. Prefacio de Roland Martin. École Française d'Athènes et École Française de Rome.V: II-III.
- GUILLÉN, J. (1997): *Urbs Roma. La vida privada*. Vol. I. Ediciones Sígueme. Salamanca.
- GRENIER A., (1959): *Manuel d'archéologie gallo-romaine T. IV - Les Monuments des Eaux* -. Paris, A. et J. Picard.
- KRETZSCHMER, F., (1966): *La technique romaine. Documents graphiques et commentés*. Trad. J. Breuer y F. Ulrix. Bruxelles.
- MALISSARD, A., (2000): *Los romanos y el agua. La cultura del agua en la Roma Antigua*. (E. Francesa, 1994, trad. J. López Castro) Barcelona, Herder.
- NIELSEN, I., (1990): *Thermae et Balnea. The Architecture and Cultural History of Roman Public Baths*. Aurus, AurusUniversityPress.
- ORTÍZ PALOMAR, M^a E. y PAZ PERALTA, J.A., (1997): "El vidrio en los baños romanos" en Pérex Agorreta, M^a. J. (ed.) (1997): *Termalismo Antiguo I. Actas del I Congreso Peninsular* (Arnedillo, 3-5 octubre 1996). Madrid, pp.437-450.
- REBUFFAT, R., (1991): *Vocabulaire termal: documents sur le bain romain*. Actes de la Table Ronde de L'École Française de Rome.

¹²² Plin. Jov., *Ep.* II,17.

Fuentes Clásicas

- CATÓN, *De Agricultura*. Estudio, traducción y notas de Amelia Castresana. Editorial Tecnos. 2009.
- CICERÓN, *Ad Familiares*. Obras completas de Marco Tulio Cicerón / traducidas del latín por Marcelino Menéndez Pelayo. Editorial: Madrid : Luis Navarro, 1879-1898 (Imprenta Central y Estereotipia a cargo de V. Saiz)
- COLUMELA, *De Re Agricultura*, Trad. de Juan María Álvarez de Sotomayor y Rubio. Imp. De Miguel de Burgos. Madrid. 1824.
- MARCIAL, *Epigrammaton Libri*. Trad. de José Guillén. 2ª edición. Institución Fernando el Católico. Zaragoza. 2003.
- PLINIO EL JOVEN, *Epigrammaton Libri*. Trad. Intr. y Notas de Julián González Fernández. Editorial Gredos. Madrid. 2005.
- PLINIO EL VIEJO, *Naturalis Historia*. Trad. de Josefa Cantó, Isabel Gómez Santamaría, Susana González Marín y Eusebia Tarriño. 1ª Ed. Cátedra. 2002.
- SIDONIO APOLINAR, *Poemas*. Introd., Trad. y Notas de Agustín López Kindler. Editorial Gredos. Madrid. 2005.
- VITRUVIO, *De Architectura*. Trad. de José Luis Oliver Domingo. Alianza Editorial. Madrid. 1985.

Recursos on-line:

- CORPUS INSCRIPTIONUM LATINORUM
Disponible en: cil.bbaw.de/cil_en/index_en.html
(Consultada el 15/1/2018).
- INSCRIPTIONEN LATINAEM SELECTAE
Disponible en: <https://archive.org/stream/inscripcioneslat21dessoft#page/460/mode/2up/search/5942>
(Consultada 15/12/2017).
- LE DICTIONNAIRE DES ANTIQUITÉS GRECQUES ET ROMAINES DE DAREMBERG ET SAGLIO. UNIVERSIDAD DE TOULOUSE II- LE MIRAIL.
Disponible en: <http://dagr.univ-tlse2.fr/>
(Consultada el 20/1/2018).

Índice de ilustraciones

- **Figura 1:** Imagen tomada de:
https://es.wikipedia.org/wiki/Natatio#/media/File:Stabiae_Villa_San_Marco_Peristyl_Natatio.jpg
(Consultada el 22/12/2017)
- **Figura 2:** Imagen tomada de:
<http://www.domuspompeiana.com/Web%20Arqueologica/0546109eb3009db02/0546109eb70fe8003/index.html>
(Consultada el 22/2/2018).
- **Figura 3:** Imagen tomada de:
<http://www.jbagot.com/obra/estrigil>
(Consultada el 04/03/2018)