

## Cristóbal Méndez (\*)

### Médico giennense, 1553

Dr. Rafael Sancho de San Román

#### I

Pocas figuras más notables y enigmáticas que la de CRISTÓBAL MÉNDEZ en la Medicina española renacentista. De su vida poco o nada sabemos, si se exceptúan los escasos datos que el propio autor nos dejó en su obra (1). «Medicus giennensis» le designa NICOLÁS ANTONIO (2), y como tal ha venido siendo considerado por MOREJÓN y CHINCHILLA (3) primeramente, y

por cuantos, con posterioridad, de él se han ocupado. Sin embargo, nada permite aceptar incondicionalmente que éste sea su verdadero lugar de origen. En las portadas y colofón de su obra tan sólo se consigna era «vezino de la ciudad de Jaen»; por otra parte, un episodio de su vida, que recogemos de la misma, le sitúa, «siendo muchacho», en Sevilla, concretamente en ca-

la primorosa impresión que de la obra de Cristóbal Méndez ha realizado el editor Elizabeth Licht (Connecticut). Precede a esta edición una Introducción del propio Kilgour, a la que sigue la versión, anotada, del libro de Méndez, de la que es autor el historiador Francisco Guerra; completa la edición una reproducción, fotocopiada, del texto íntegro de la obra original. La importancia que los editores y traductor conceden a esta vieja y olvidada obra de Cristóbal Méndez queda patente con sólo observar el subtítulo que a ella se ha puesto: «The earliest printed book on exercise by a physician».

(1) *Libro del exercicio y de sus provechos*; Tratado I, Caps. VII y IX; Tratado II, Caps. I, VI, XIII y X, y Tratado III, Caps. I, II, III, V, VII y IX.

(2) NICOLÁS ANTONIO: *Bibliotheca Hispana Nova*; I; 247; Madrid.

(3) ANTONIO HERNÁNDEZ MOREJÓN: *Historia bibliográfica de la Medicina española*; III: 12 14; Madrid, 1843; ANASTASIO CHINCHILLA: *Historia de la Medicina española*; I: 235; Valencia, 1841. Frederick G. Kilgour ha dirigido recientemente (1960)

(\*) Publicado en «Medicina Contemporánea» - Salamanca, 1961.

sa del Arzobispo don Diego de Deza. Queda, pues, sin solventar una incógnita que posiblemente pueda despejar una indagación por los archivos parroquiales. En 1517 se encuentra en Granada, asistiendo al casamiento del Duque de Leza, y en 1524 en Salamanca, estudiando Medicina, según testimonio igualmente legado por él mismo; varias son, asimismo, las anécdotas que sobre su vida estudiantil en la ciudad del Tormes pueden recogerse en la lectura de su libro (4). También en éste nos habla de un viaje efectuado, en compañía del Conde de los Arcos, de Salamanca a Toledo, pernoctando en un mesón de esta última ciudad, así como que estuvo en Sevilla «estudiando gramática». Varias citas nos encontramos acerca de su estancia en las Indias, acaecidas en tiempos del Virrey don Antonio de Mendoza; algunas de ellas hacen referencia concreta a Méjico, como también a su vuelta de este país, que tiene lugar en el año 1545; dos circunstancias sobre este viaje se relatan: es la primera de ellas una escala en la ciudad de La Habana; según la otra, por miedo a los franceses, y siendo su nave mala, decide quedarse en la isla de San Miguel «hasta aver mejor oportunidad». Finalmente, otros textos de nuestro

(4) Con particular gracejo nos habla en estos textos de cacerías, bailes y costumbres estudiantiles, así como de algunos discípulos de su época salmanticense. A quien interese remitimos a su lectura, por ser tales comentarios ajenos a tema del presente estudio crítico.

autor nos le hacen servidor o protegido del «Marques del Valle» y le llevan repetidas veces a Sevilla. La ciudad de Jaén, paradójicamente, no es mencionada una sola vez.

## II

Si la confusión impera en la biografía de CRISTÓBAL MÉNDEZ, no es menor el problema bibliográfico planteado por sus obras. Una tan sólo, y rarísima, ha llegado hasta nuestros días: «Libro / del exercicio y de sus Pro / vechos: hecho y recopi / lado por el doctor Cris / toval Mendez medico / vezino de la ciudad de / Jaen / Año de / MDLIII». Al parecer, sólo tres ejemplares se conservan de este valioso libro: dos en la Biblioteca Nacional, de Madrid, y uno en la Yale Medical Library (5). Consultados los dos primeros y la fotocopia de ambas portadas del último, hemos podido comprobar varias «rarezas» bibliográficas que reseñamos a continuación: a) un ejemplar (Pascual Gayangos, por cierto) de la Biblioteca Nacional de Madrid carece de segunda portada, con señales evidentes de haber sido arrancada; b) el otro ejemplar de la citada Biblioteca Nacional se encuentra asi-

(5) Tomamos estos datos de *Seminario Médico* (Instituto de Estudios Giennenses): V, 17, Jaén, 1959. En esta Revista se reproduce la figura 92 de una obra de Sidney Licht, ilustre ortopédico de Connecticut; ella es una fotocopia de las portadas del libro de Méndez, correspondientes al ejemplar que se conserva en la Yale Medical Library.

mismo mutilado, faltándole la primera portada; c) el grabado que adorna la primera portada de nuestro ejemplar «Gayangos» (6) corresponde, según la referida fotocopia, a la segunda portada del ejemplar existente en el Yale Medical Library. Nos limitamos a consignar el hecho escuetamente; queda, pues, abierta la puerta a posibles interpretaciones. La edición de esta obra se lleva a cabo en Sevilla, finalizándose a primeros de marzo de 1553 «por el maestro Grigorio de la Torre», según consta claramente en el colofón (7); extraña, pues, como para NICOLÁS ANTONIO es Jaén el lugar de edición, siguiéndole MOREJÓN y CHINCHILLA. Otras dos obras del autor no son conocidas: una de ellas, citada por ANTONIO y MOREJÓN, titulada *Del ejercicio del suspirar*, se editaría en Sevilla, en 1553; de la otra, *Sobre la vida y la muerte*, mencionada únicamente por MOREJÓN, no hay más testimonios sobre su existencia que los

que el propio MÉNDEZ nos dejó en el *Libro del ejercicio y de sus provechos* (8). Hemos, pues, de limitarnos a considerar brevemente este último: componen la obra LXXVI folios de 32 líneas, en caracteres góticos, precediendo cinco hojas sin foliar, en las que se reseñan por orden alfabético las más importantes cuestiones a tratar. El orden a seguir por los folios numerados es: Prólogo (9), Tabla (10), Cuerpo de la obra (11) y Colofón. En el Prólogo justifica su escrito; lo publica alentado por los preceptos cristianos de ayuda al prójimo, así como por los textos aristotélicos que afirman la posibilidad de obtener curaciones anímicas como consecuencia de las somáticas. La simplicidad y eficacia del «ejercicio» como medida profiláctica y curativa le lleva a orientar sus estudios en este sentido, que culmina con la edición del presente libro, «donde traygo todo lo que posiblemente cerca desto se puede dezir». Concluye censurando la erudición, con la que «se hinchan los libros sin provecho», y advierte que la suya será escasa y posiblemente defectuosa. En cuatro *trattados* se divide el cuerpo de la obra: se ocupa el primero (12) de «que sea ejercicio y sus provechos: y de su fa-

(6) Palau duda de la autenticidad de esta portada, que supone ha sustituido a la verdadera. Sin embargo, los caracteres tipográficos coinciden con la primera portada del ejemplar existente en el Yale Medical (ANTONIO PALAU y DULCET: *Manual del Librero Hispanoamericano*; IX; 11. Barcelona, 1956).

(7) *Op. cit.*: «Compuesta por el doctor Christoval Mendez médico peritissimo: vecino de la Ciudad de Jaen: la cual compuso siendo morador de la muy noble y muy leal Ciudad de Sevilla donde fué impresso: por el maestro Grigorio de la Torre. Acabose en principio de Março. Año de mil y quinientos y cinquenta y tres.» (Fol. LXXVI v.).

(8) *Ibid.*: Trat. I, Cap. IX; Trat. II, Caps. I y VI. La «vista», el «oído», los «calores» y la «memoria», serían, al parecer, algunos de los temas tratados.

(9) *Ibid.*: Fols. I-II.

(10) *Ibid.*: Fols. II v.—IV.

(11) *Ibid.*: Fols. IV v.—LXXVI v.

(12) *Ibid.*: Fols. IV v.—XXIV v.

cialidad y para que se ynvento», estando fragmentado en doce capítulos. Es objeto del *segundo* (13) «la division del exercicio. Y pone del particular: y qual es el mayor de todos. Con otras cosas dignas de saber muy provechosas para el propósito»; comprende, asimismo, doce capítulos. Va dedicado el *tercero* (14) al «exercicio común. Y qual sea el mejor dellos: y de otras cosas que a el convienen»; compuesto de nueve capítulos. Finalmente, se consagra el *cuarto* (15) a reflexionar «del tiempo en que se ha de hazer el exercicio: y pone otras cosas muy buenas»; estructurado en siete capítulos. Con fines didácticos, reagrupamos su temática en varios apartados: será el «primero» un a modo de «cajón de sastre», que recogerá diversas cuestiones científicas vertidas por MÉNDEZ a lo largo de toda su obra; trata el «segundo» de conceptos generales sobre el «exercicio»; se ocupa el «tercero» de las normas prácticas dadas para su correcta realización; es objeto del «cuarto» recordar las «clases» de ejercicio establecidas por el autor; finalmente, se consagra el «quinto» a estudiar las variaciones que el factor humano imprimirá al ejercicio genéricamente considerado.

### III

No se limita MÉNDEZ al tema pro-

(13) *Ibid.*: Fols. XXV — XLIV.

(14) *Ibid.*: Fols. XLIV v.—LVIII.

(15) *Ibid.*: Fols. LVIII v.—LXVI v.

puesto, y así le vemos reflexionar en varios puntos de la obra sobre concretos problemas físicos, antropológicos y médicos. Algunos de ellos rozan, si quiera sea de forma marginal, los planteados por el «ejercicio»; otros serán considerados por el autor necesarias premisas al desarrollo de su tesis. En este apartado recogeremos únicamente aquellos que consideremos merecedores de mención explícita, omitiendo el resto; no extrañe, pues, que el texto sea más deslabazado e inconexo de lo habitual. Comencemos por un testimonio tal vez de excepcional importancia, ciertamente actual, acerca de la transmisión de las ondas sonoras: «Porque como este organo lo que recibe es a la manera que se hazen unas ondas: echando una piedra en el rio: o en medio de una fuente: que va haciendo unos circulos al derredor: hasta llegar al fin. Assi se haze en el ayre: que se va meneando lo que aveys de oir: y una parte mueve a la otra: hasta que el ayre postrero toca al que esta en el oydo» (16). De las nociones de anatomofisiología—perfectamente adaptadas al patrón galénico—tan sólo anotamos unos agudos comentarios consagrados al «hambre», que al ser considerado como un sentimiento general, tisular, le lleva a

(16) *Ibid.*: Trat. II, Cap. IV, folios XXXIX v.—XXX. Es de destacar que esta sorprendente y precisa incursión de Méndez en el campo de la acústica se hace once años antes del nacimiento de Galileo (1564), el genio renacentista renovador de esta ciencia.

reflexionar acerca de la circunstancia que motiva la desaparición de este sentimiento con la simple introducción de alimento en el estómago; dos explicaciones son dadas para justificar el hecho: paso rápido del alimento a través del estómago en dirección a los tejidos, o movilización de reservas orgánicas en cuanto el estómago se ocupa. Especial predilección muestra nuestro autor por todas las cuestiones tocantes al psiquismo, recogiendo a este propósito las ideas imperantes en la época. Y así, por ejemplo, «en la parte delantera de la cabeza en la substancia del cerebro esta una como celdica donde el anima tiene esta virtud: que se llama sentido comun» (17); su importancia como rector del pensamiento sería enorme: «el sentido comun es el que juzga de todo lo presente: assi lo que se obra fuera: y le viene por los organos de los sentidos: como lo que se haze y compone dentro por la imaginativa» (18). Habría, además, otras «celdas», portadoras de la «fantasia» y de la «imaginativa», de la «cogitativa» y de la «memoria»; la de esta última, situada «en la parte postrera del cerebro». Entre todas ellas existirían dependencias reciprocas: «como la fantasia sirve a la ymaginativa: con lo que ha menester para componer lo que al presente se ofrece: assi la memoria sirve a la cogita-

tiva: con lo que tiene guardado del tiempo passado: para ordenar lo que quisiere para el tiempo por venir. De manera que la memoria guarde y retiene en si todo lo que el sentido comun ha juzgado: o que le vio por los organos: o lo que juzgó de lo que la ymaginativa compuso» (19). Consideramos, igualmente, merecedora de comentario la notable interpretación que de ciertos «antojos» seguidos de abortos, hace CRISTÓBAL MÉNDEZ. Este, al parecer, no cree en ellos, en principio; mas, ante testimonios de suficiente garantía que le proporcionan mujeres «muy honrradas», lo acepta, pero—y esto es lo interesante—no en sentido mágico, impuesto, sino subjetivándolo, valorando no tanto la idea en sí cuanto la sobrecarga afectiva que conlleva: «yo diria: que la imaginación de la muger basta para hazer aquello... Ymagina que ha de malparir: y por esso expele la criatura» (20).

Incluye, asimismo, nuestro autor unas breves consideraciones acerca de los conceptos de «salud» y «enfermedad», en los que destaca dos rasgos fundamentales: es el primero su «universalidad», pues afectan lo mismo a

(19) *Ibid.*: Trat. II, Cap. VI, folios XXXIII — XXXIII v.

(20) *Ibid.*: Trat. I, Cap. IV, fol. XII v. Aunque el texto no es suficientemente claro, la lectura atenta y reflexiva, en su totalidad, de este capítulo, permite admitir que Méndez se mueve, libre de prejuicios, en un terreno que hoy daríamos en llamar psicósomático.

(17) *Ibid.*: Trat. II, Cap. V, fol. XXXI vuelto.

(18) *Ibid.*: Trat. II, Cap. VI, folio XXXIII.

seres animados que a inanimados (21); constituye el segundo un concepto funcional, de posibilidades efectivas, presente en la salud y ausente en la enfermedad: «tomada universalmente: la salud es aquello con que el que la tiene haze sus obras perfectas: y assi enfermedad que es su contrario: será: el que posee obrar sin perfeccion» (22). Circunscribiéndose a los humanos, pueden éstos considerarse divididos en tres grandes grupos: el de los completamente sanos (nunca enfermaron o curaron perfectamente); el de los enfermos, y un tercero que califica de «neutros» (afectos de enfermedades periódicas, prodrómicos y convalectes); ninguno de ellos puede despreocuparse en adoptar medidas para su buen regimiento; de esta manera, los sanos estarán obligados a conservar su salud; los enfermos, a hacer lo posible por volver a ella, y los neutros, a preservarse de mayores males. Sigue exaltando la superioridad de las medidas higiénicas sobre las propiamente curativas, que en mayor o menor grado—dice—podrían ejercer personas no médicas e incluso animales, lo que subraya con instructivos y pintorescos ejemplos. Más adelante contrapone esta supuesta simplicidad terapéutica a la complejidad de los métodos higiénico-dietéticos, que repasa brevemente.

Labor trascendental y privativa del médico, que en ningún caso deberá eludir esta vertiente higiénica, aunque no siempre lo cumpla: «el médico ordenarle ha su vida en sus cosas no naturales que los médicos dicen: que son comer y beber: evacuación y retención: sueño y vigilia: movimiento y quietud y en las pasiones del anima: y en la alteración del ayre» (23); punto importantísimo será el estudio de la «complission» del individuo, puesto que «sin su conocimiento dificultosa cosa es saber conservar: ni reducir: ni preservar» (24).

#### IV

Y entrando ya de lleno en el tema del «ejercicio», diremos que éste es definido, singularmente, por su carácter de voluntariedad: «el ejercicio es un movimiento voluntario: con el qual el hanélito se haze veloz y frecuente» (25). Como todo movimiento, el «ejercicio» es causa de «calor»; este calor es el único responsable de sus afectos, y sólo en virtud del mismo ejercería todas sus acciones beneficiosas. Por ello la importancia de la aceleración respiratoria radica en este su valor indiciario del aumento de calor:

(23) *Ibid.*: Trat. I, Cap III, fol. IX.

(24) *Ibid.*: Trat. I, Cap. III, fol. IX.

(25) *Ibid.*: Trat. I, Cap. IV, fol. XI. Distingue además otros tipos de «movimiento»: «genérico», forma elemental, común a todos; «trabajo», al que cualifica su carácter de ser «impuesto» forzoso; «natural» (respiración, pulso), etc.

(21) Originada en el pecado de Adán, la enfermedad tendría su representación inorgánica en los eclipses de los astros, suiedad de las aguas etc.

(22) *Op. cit.*: Trat. I, Cap. I, fol. IV v.

«augmentase la calor del coraçon y como tiene necessidad de mayor even-tacion atrahe mas apriessa y contino al ayre» (26). Luego se adentra en disquisiciones físicas y filosóficas que pretenden explicar el mecanismo de conversión del movimiento en calor; la hipótesis más plausible le parece aquella según la cual se trataría de una especie de «liberacion» por frotamiento de este elemento calórico, que junto a los otros tres se halla presente en todo cuerpo orgánico e inorgánico, fiel, por tanto, a las teorías de Empédocles (27). He aquí su traducción en el cuerpo humano: «que como aya movimiento en nuestro cuerpo con el exercicio: friegase mucho la sangre y assi los espiritus y colera con los miembros: y los miembros con otros miembros: y causan sutilidad y raleza y muestrase la calor que en ellos ay. Y los calientes mas se encienden: y por esta via se augmenta la calor en nuestro cuerpo por el exercicio» (24). Supuesto este aumento del «calor natural» (no del «celestes» o «elemental», perjudiciales) por el ejercicio, su primario efecto be-

neficioso será la eliminación de «superfluydades» (29) resultantes de las «cuatro digestiones»; otros procederes conducentes a este fin (vomitivos, purgas, diuréticos, sangrías y diaforéticos) son reseñados con el único propósito de resaltar los graves perjuicios que su uso podría acarrear. Pero, además, el ejercicio tendría otros varios efectos beneficiosos; tal, un fortalecimiento general orgánico favorable a la realización de todas sus posibilidades funcionales, de autoconservación y defensa, y, sobre todo, una considerable repercusión anímica, por cuanto que el predominio humoral—que a más de ser determinante de la tipología somática, condiciona ciertos rasgos caracterológicos—sería, en algún modo, corregido; y así, el soberbio por exceso de «cólera», el lujurioso pletórico de «sangre», el perezoso al que sobra «flema», y el triste ahogado en «melancolía», se harán humilde, casto, trabajador y optimista, respectivamente. Concluye MÉNDEZ estas reflexiones con un texto de indudable intuición psicosomática: «Y desta manera bien tengo provado: ser la salud del cuerpo muy necessaria para conseguir la salud del ánima. Aunque dicho esto al revés se hallará verdadero: que quiero de-

(26) *Ibid.*: Trat. I, Cap. IV, fol. XI v.

(27) *Ibid.*: «quando vos juntays algun cuerpo con otro y lo meneays rezio: y lo refregays mucho que se ablandan las tales partes del uno y del otro: y se hazen ralas y la calor que estava en ellos mezclada con los otros elementos: como tenemos provado: que se sale afuera y se manifiesta en la superficie del tal cuerpo: como cosa más subtil: y más dispuesta para mostrarse» (Trat. I, Cap. VII, fol. XVII).

(28) *Ibid.*: Trat. I, Cap. VIII, folio XVIII v.

(29) Estas «superfluydades» provocan, cuando son abundantes, «enfermedades de repleción», que pueden conducir a muerte súbita, y si son «pocas y malas», «enfermedades de putrefacción» del tipo de fiebres, postemas, reumas, gota, hijada, etc. De ahí la importancia que ha de tener su pronta y correcta evacuación.

zir: que para alcanzar la salud del cuerpo: es bueno que se cure primero la del ánima: porque el virtuoso con su bondad podrá muy bien sojuzgar las pasiones del cuerpo» (30).

Hemos de insistir en el interés mostrado por el autor acerca del psiquismo, y la importancia de su buen tono en un satisfactorio acontecer orgánico; y así, en las líneas que subsiguen, y al establecer las condiciones necesarias a todo ejercicio, señala en primer lugar la «voluntad libre» (puesto que si no, sería trabajo), y ante todo «que en el se tome mucho plazer y alegría: porque si este no se hallase en el ejercicio sin duda que no se podría tomar del lo que avemos dicho: porque muy visto esta: que las pasiones del alma son gran de causa de traer la salud o enfermedad: y aun de venir a la muerte (31); de esto deduce que las «virtudes animales» ejercen su dominio sobre las «naturales». Finalmente, dos teorías que intentan aclarar en el mecanismo del dolor muscular de fatiga o «agujetas»: en la primera de ellas, el calor producido sutaliza los humores, que desparramándose por toda la economía, arriban a los músculos, en donde, al sobrevenir el enfriamiento, se espesan y producen dolor; es por ello que moviéndose seguidamente se aliviarían, al sobrevenir una nueva sutalización y movilización de los humores. En la segunda,

la entrada del aire por los poros que abrió el calor causado en el ejercicio; el dolor, que está motivado por la frialdad del aire, persistirá hasta que éste aumente su temperatura o vuelva a salir por las vías que un nuevo calentamiento dilató.

## V

No podía faltar en este amplio estudio «monográfico» de CRISTÓBAL MÉNDEZ sobre el «ejercicio» una minuciosa enumeración de reglas prácticas encaminadas a que su realización sea correcta, los inconvenientes mínimos y el fruto obtenido máximo. Comenzando por el tiempo, se fija en las horas más apropiadas para cada una de las estaciones del año. Cada día también tendría su momento óptimo, que será al término de las «cuatro digestiones»; mas teniendo en cuenta el tiempo que tardan éstas en llevarse a cabo y el que media entre las comidas, le parece lícito ejercitarse cuando ha transcurrido la digestión estomacal; nunca antes, pues obligado el manjar a salir del estómago antes de tiempo, se corre el riesgo de que sobrevengan graves males: «como con el tal calor se limpian las tales superfluyadades: porque no se de cosa vazia de aquel lugar: de donde se evacua lo otro: trae-se el manjar del estomago crudo en todo el cuerpo: y vienen grandes enfermedades: assi como fiebres putridas: y opilaciones grandes: entre el higado y estomago y en las tripas y

(30) *Op. cit.*: Trat. I, Cap. XI, folios XXIII-XXIII v.

(31) *Ibid.*: Trat. I, Cap. XII, fol. XXIV.

riñones y hijada se hazen indisposiciones perniciosas y mortíferas» (32).

El «ejercicio» ha de transcurrir según un ritmo, que puede considerarse dividido en tres fases: principio, medio y fin; oigámoslo en sus propias palabras: «en el principio del ejercicio ha de aver moderacion: y hase de yr aumentando hasta el medio donde ya crece la calor: y el cuerpo se para bermejo; y las venas se paran gruesas y ay algun sudor. Y entonces es el medio tiempo: en el qual es muy bueno detener un poco el resuello: porque dizen que los espiritus se limpian y aun todo el pecho recibe gran utilidad: porque en el con la tal calor se consumen muchas superfluidades que en el estan: y llegado a este medio: sino se siente cansancio: es muy bueno proseguir el movimiento hasta que lo sintais; y quando este cansancio se muestra: entonces se sigue el provecho del tal ejercicio: y en este tiempo se ha de apressurar mucho el tal ejercicio porque del todo se siga su provecho: y de aya adelan yra en disminucion» (33). Nunca deberá pararse de pronto el «ejercicio», pues por estar los poros abiertos, hay peligro de grave enfriamiento. Tampoco

será correcto interrumpirlo antes de tiempo, pues de lo contrario «moveys el humor que se ha de consumir: y gastar: como no se consuma y salga por los poros del cuerpo: que se abrieron la calor augmentada en el movimiento sin duda que podria traer mas daño» (34). En cuanto a la intensidad del movimiento, descarta el «pequeño, tardo y no continuo», puesto que «ni trae daño ni provecho»; igualmente cabría decir del «grande, velocísimo y continuo», que por «debilitar las virtudes y gastar los espiritus» es causa de graves enfermedades y aun de muerte. Queda, pues, como único eficaz el «intermedio», verificado con «gran templanza, moderación y orden». Concluye MÉNDEZ estas normas prácticas con una serie de medidas asépticas, de fricción y aromatización que precedan y subsigan al ejercicio.

## VI

Una división cabe establecer en esta práctica del «ejercicio», y ésta es en «comun» y «particular». Comencemos por el primero, en el cual «se exercitan todas las partes del cuerpo»; son los más importantes: «yr de caça» («regocijo de cavalleros»), «jugar birlos o herradura», «tirar barra, dardo o lanza», «c o r r e r parejas», «saltar», «bailar» y «esgrimir»; mención especial le merecen los «juegos de armas», el «cabalgar» y, sobre todos, el «juego

(32) *Ibid.*: Trat. IV, Cap. I, fil. LIX v. Incluye a este propósito una serie de normas reguladoras del período postprandial, que abogan por un reposo tranquilo, jugando al «axedrez» o «naipes», y evitando dormir, en lo posible; si se hiciera, habrá de ser durante poco tiempo, sentado, con pies y manos abrigados y sin «sobresaltos».

(33) *Ibid.*: Trat. IV, Cap. V, folios LXIII-LXIII v.

(34) *Ibid.*: Trat. I, Cap. XII, folio XXIV v.

de la pelota», que le parece muy superior a cuantos enumeró con anterioridad (35); por ello analiza minuciosamente todas sus ventajas y peligros, los múltiples y variados movimientos que conlleva y le hacen completísimo, así como las condiciones que ha de tener todo buen jugador de pelota, llegando en su fina crítica a comentar incluso las trampas y apuestas que en torno al juego pueden producirse; concluye MÉNDEZ: «y assi me parece: que por todas las vias esta mostrado: ser muy gran bien este ejercicio: no tan solamente para acostumbrar el cuerpo a trabajo y tener salud: mas tambien para abivar el entendimiento: y ser hombre muy avisado» (36).

El «particular», por su parte, será aquel «en el qual tan solamente ay movimiento en una parte» (37); de todos los ejercicios «particulares», destaca sobre todos el «pasear» como el «mas noble: y mas común: y que mas provecho trayga» (38); cumple las tres condiciones generales y presenta, además, la ventaja de que puede convertirse en «comun», por cuanto que da

opción a que se ejerciten simultáneamente otras partes de la economía. Prosiguen unas nociones sobre la forma de «ejercitar» los órganos de los sentidos, así como las facultades anímicas; las resumiremos brevemente. La eliminación de «superfluidades» en la «vista»—causantes de pérdida de visión, preferentemente en los viejos—ha de llevarse a cabo por uno de estos procedimientos: esforzándose en ver cosas lejanas o sutiles, introduciendo los ojos en agua caliente o frotándolos manualmente a fin de producir calor: en cuanto al uso de «antojos» se muestra escéptico, y sólo aconseja su empleo cuando no hubiera otro remedio, y en todo caso, discontinuamente (39). El «oído» ha de perfeccionarse con la audición de sonidos de gran intensidad y tono agudo. El «olfato», con mantener limpias las fosas nasales y «oler cosas muy sutiles: y que mucho penetren» (40); evitar en lo posible los malos olores. El «gusto» ha de ejercitarse con gargarismos de «vino tibio» o «agua miel» y enjuagándose con «cosas estíticas» que «aprietan mucho la lengua: y hazenle expeler lo que tiene» (41); igualmente, «con te-

(35) Aun cuando somos poco versados en estas cuestiones, nos parece haber oído o leído a algún técnico, que actualmente se considera el «juego de la pelota» como uno de los deportes más completos. De ahí el interés de estos textos de Méndez, que mantienen su vigencia cuando han pasado ya más de cuatro siglos de su publicación.

(36) *Op. cit.*: Trat. III, Cap. V, folio LI v.

(37) *Ibid.*: Trat. II, Cap. I, fol. XXV.

(38) *Ibid.*: Trat. II, Cap. XII, folio XLIII v.

(39) Este punto concreto de la obra de Cristóbal Méndez ha sido ya comentado por E. Hernández Benito: *El saber oftalmológico en la medicina renacentista española* (Publicaciones del Seminario de Historia de la Medicina de la Universidad de Salamanca: I, 3): Cap. VI, pág. 207.

(40) *Op. cit.*: Trat. II, Cap. III, folio XXVIII.

(41) *Ibid.*: Trat. II, Cap. IV, folio XXXI.

ner en la boca cosas sutiles y calientes: que penetren y consuman lo malo que tiene» (42); verbigracia: aguardiente, canela, clavos, gengibre y otras «cosas calientes». Como final, el «tacto» se perfecciona con el «ejercicio comun». Pasa seguidamente a exponer el modo de fomentar las facultades anímicas (sentido común, imaginativa, cogitativa y memoria) (43): «el ejercicio destas virtudes es el mayor: y mas necessario: que a todo genero de saber se halla... Y todo su esmero y perfiction esta en la curiosidad que se tiene en exercitar los tales organos en cosas sutiles y de mucha consideración: y juyzio» (44). Las «voces», el «canto» y, sobre todo, el «estornudo» serían muy beneficiosos, evacuantes de las «superfluydades» que ocupan «vias» importantes, singularmente las fosas nasales, por las que «desagua» el cerebro.

## VII

Hasta aquí nos hemos referido al «ejercicio» en sí, prescindiendo de la valoración del factor humano. Sin embargo, nada más erróneo que suponer no se ocupó MÉNDEZ de precisar las finas variantes que necesariamente han de imprimir al ejercicio las pect-

liares diferencias de edad, sexo y constitución, sociales y profesionales. Respecto a la edad, queda fuera de toda duda que hasta los tres a cinco años el mejor ejercicio es «llorar», puesto que por acompañarse de movimientos que afectan a casi todo el cuerpo «enciendese el calor: y ayudales mucho a digerir lo que tienen en el estomago: de que no les vengan algunas indisposiciones: porque las mas son en los niños de repleción» (45). De los cinco a los catorce ya se encargarán ellos de moverse suficientemente, por lo que tan sólo ha de cuidarse que en los juegos no medien «intereses». A los mancebos y adolescentes recomienda ejercicios «comunes», como «pelota», «armas» o «cabalgar», que a más de mantenerles en salud, robustezcan y desarrollen, así el cuerpo como el espíritu. Hasta los cuarenta y cinco años, y con fines ya meramente higiénicos (evitación de gota, piedra, etc.), los ejercicios óptimos serán el «juego de la pelota» o el «pasear», según la mayor o menor animosidad del sujeto. En adelante, y hasta los sesenta o período de «vejez», tan sólo podrán pasear o cabalgar en mula, con discreción, y por encima de los sesenta o «decrepitud», los movimientos deberán ser aún más suaves; la evacuación de «superfluydades» se hará con medidas dietéticas y medicamentosas; apostilla MÉNDEZ: «los que estan en estas edades, la ma-

(42) *Ibid.*: Trat. II, Cap. IV, folio XXX v.

(43) Acerca de este último punto trató, al parecer, en «Sobre la vida y la muerte», por lo que remite allí.

(44) *Op. cit.*: Trat. II, Cap. V, folios XXXII-XXXII v.

(45) *Ibid.*: Trat. III, Cap. VII, folio LIII v.

yor parte no se podrán decir sanos: porque su misma salud es enfermedad» (46).

A las señoras recomienda ejercicios suaves, como trabajos manuales y paseos, a realizar incluso dentro de su propia casa (47); particularmente útiles serían las habituales actividades caseras, que resume de forma pintoresca en un texto ciertamente nada democrático: «Porque por su pasatiempo pueden todas las mañanas andar visitando todas las partes que son lícitas de su casa: y con ver lo que cada día se manda: y como se haze: y aun tambien con reñir los descuydos de las moças: que nunca faltan: y aun con fingir que los aya: porque les es muy provechoso tomar yra y dar bozes (como tenemos dicho) les será su ejercicio: y traerá gran salud» (48). Las variaciones «temperamentales» son resumidas así: los «melancólicos» y «flegmáticos», ricos en «superfluidades», precisan de mucho ejercicio; los «coléricos», que poseen, en cambio, humores sutiles y cálidos, que se consumen rápidamente, han de hacer poco; los «sanguíneos», que ocupan un lugar intermedio entre los precedentes, se

ejercitarán con discreción, y en cuanto a los «templados», su gran «calor natural» elimina por sí solo las «superfluidades», no siendo, por tanto, necesario el empleo de este proceder con fines higiénicos. Hombre práctico, CRISTÓBAL MÉNDEZ se percató de que no todos los ejercicios propuestos podrían ser llevados a efecto por las distintas clases sociales; y así, la caza, costosa y necesitada de ocio, precisaría de un franco bienestar económico, lo que no ocurriría con el «pasear» o el «juego de la pelota», por ejemplo. Por su parte, el profesional podría convertir su «trabajo» en «ejercicio» beneficioso, sin más que acelerar ligeramente el ritmo una hora antes de las comidas. Igualmente puede el trabajo convertirse en «ejercicio» cuando se ejecutase de una forma caprichosa: «Los hombres desocupados que tienen haciendas en el campo: pueden muy bien muchos días del campo ejercitarse y tomar placer: con lo que a otros dá trabajo: y ganan su vida» (49). Finalmente, extiende MÉNDEZ, en un intento sobremano audaz, la práctica del ejercicio hasta lisiados y enfermos: en cuanto a los primeros, si la lesión fuera de la mitad superior del cuerpo, podrían pasear, y si de la mitad inferior, efectuar movimientos parciales de las partes sanas. Asimismo, los enfermos también serán susceptibles, en ciertos casos, de ejercitarse suavemente en su

(46) *Ibid.*: Trat. III, Cap. VIII, folio LV v.

(47) He aquí un consejo invalidado por los modernos proyectos arquitectónicos: «que yo no siento: que aya señora: que no puede mandar cerrar la puerta de su cuarto: y por una sala de aquellas passarse dos horas antes de comer» (*Ibid.*: Trat. II, Cap. IX, fol. XXXVIII v.)

(48) *Ibid.*: Trat. II, Cap. IX, folio XXXVII v.

(49) *Ibid.*: Trat. II, Cap. VIII, folio XXXV v.

propio lecho, por medio de movimientos realizados de una forma activa, o cuando no fuera posible, pasiva, a llevar a cabo por sus asistentes (balanceo, «fricciones»).

Hemos rememorado sumariamente una obra médica aparecida en España en 1553; su título: *Libro del ejercicio y de sus provechos*; su autor: CRISTÓBAL MÉNDEZ. Ha sido considerada como la primera obra que sobre

el valor terapéutico del ejercicio corporal fué impresa en el mundo. No poseemos datos ni a favor ni en contra de esta supuesta prioridad. Lo que sí podemos afirmar es que lleva el marchamo de las obras de excepción.

Sólo por ella, su autor—como CASAL—habrá de sobrevivir para siempre. Y esto es, sin duda, porque el *Libro del ejercicio y de sus provechos* marca un jalón trascendental en la historia de la especialidad.

