



Ficha de Seguridad para el Usuario de Temazcal

'La medicina ancestral es segura solo cuando el conocimiento es íntegro'

Antes de entrar a un Temazcal (o *Chuj*), asegúrate de cumplir con estos 6 puntos de control. Si el lugar o el guía no cumplen con la mayoría de estos, tu salud podría estar en riesgo.

1. Evaluación de Salud Previa (Fisiología)

- **Consulta interna:** ¿Padeces de hipertensión, problemas cardíacos, diabetes descompensada o epilepsia? Si la respuesta es sí, el calor extremo puede ser contraproducente.
- **El Guía pregunta:** Un buen guía (o *Suchilero*) **debe** preguntarte sobre tu estado de salud y si es tu primera vez, antes de permitirte entrar.

2. El Estado del 'Ombligo' (Higiene y Técnica)

- **Limpieza:** Observa el lugar donde se colocan las piedras. Debe estar libre de basura o restos de sesiones anteriores.
- **Las Piedras:** Deben ser piedras volcánicas o de río íntegras. Evita lugares que usen materiales de construcción (ladrillos o bloques) como sustituto de las 'Abuelas', ya que pueden soltar gases tóxicos al calentarse.

3. Ventilación y Salida de Emergencia

- **Vías de escape:** Debes poder identificar claramente la salida. Aunque la puerta sea pequeña por tradición, el acceso no debe estar obstruido por objetos externos.
- **Regulación de aire:** Asegúrate de que el guía sepa cómo regular el oxígeno si alguien se siente sofocado o presenta signos de mareo.

4. Herbolaria Responsable

- **Identificación:** Pregunta qué plantas se están usando en el vapor. Evita el uso de esencias sintéticas o aceites químicos; el temazcal auténtico usa la planta física (Eucalipto, Ruda, Chilca, etc.).
- **Reacciones:** Si tienes alergias respiratorias conocidas, asegúrate de que no se estén usando plantas que puedan detonar una crisis.

5. El Protocolo de Enfriamiento (El Sello)

- **Transición:** ¿Existe un cuarto de reposo o área protegida de corrientes de aire? Nunca salgas directamente al aire libre si el clima está frío o hay viento.
- **Estabilización:** Debes permanecer en reposo al menos 20 a 30 minutos después de salir, idealmente cubierto con una sábana o manta, hasta que tu pulso y temperatura vuelvan a la normalidad.

6. Hidratación y Nutrición

- **Ayuno relativo:** No entres con el estómago muy lleno (digestión pesada) ni en ayunas absoluto (riesgo de desmayo por baja presión).
- **Post-sesión:** El lugar debe ofrecerte agua o infusiones herbales (té de limón, cedrón, etc.) para recuperar los electrolitos perdidos por la sudoración.

Nota del Investigador: Un temazcal no es un desafío de resistencia; es un proceso de sanación. Si en cualquier momento sientes palpitaciones fuertes, visión borrosa o mareo extremo, **pide salir inmediatamente**.