

EL RITUAL DE LAS TERMAS: INGENIERÍA Y BIENESTAR ROMANO



PALESTRA Y APODYTERIUM
Los usuarios realizaban ejercicio en el pale (petotino) antes de descansar en el apodyterium.

EL TRÁNSITO TÉRMICO

CALDARIUM
(caliente)

FRIGIDARIUM
(frio)

TEPIDARIUM
(templado)

SUDATIO Y LACNICUM
Espacios de sauna con colar de madera para finalizar el ritual de limpieza.

Lucía Corrales López
Geografía e Historia
1ºESO F

El recorrido térmico del bañista

1. Palestra: Patio porticado exterior. Preparación física y ejercicio.

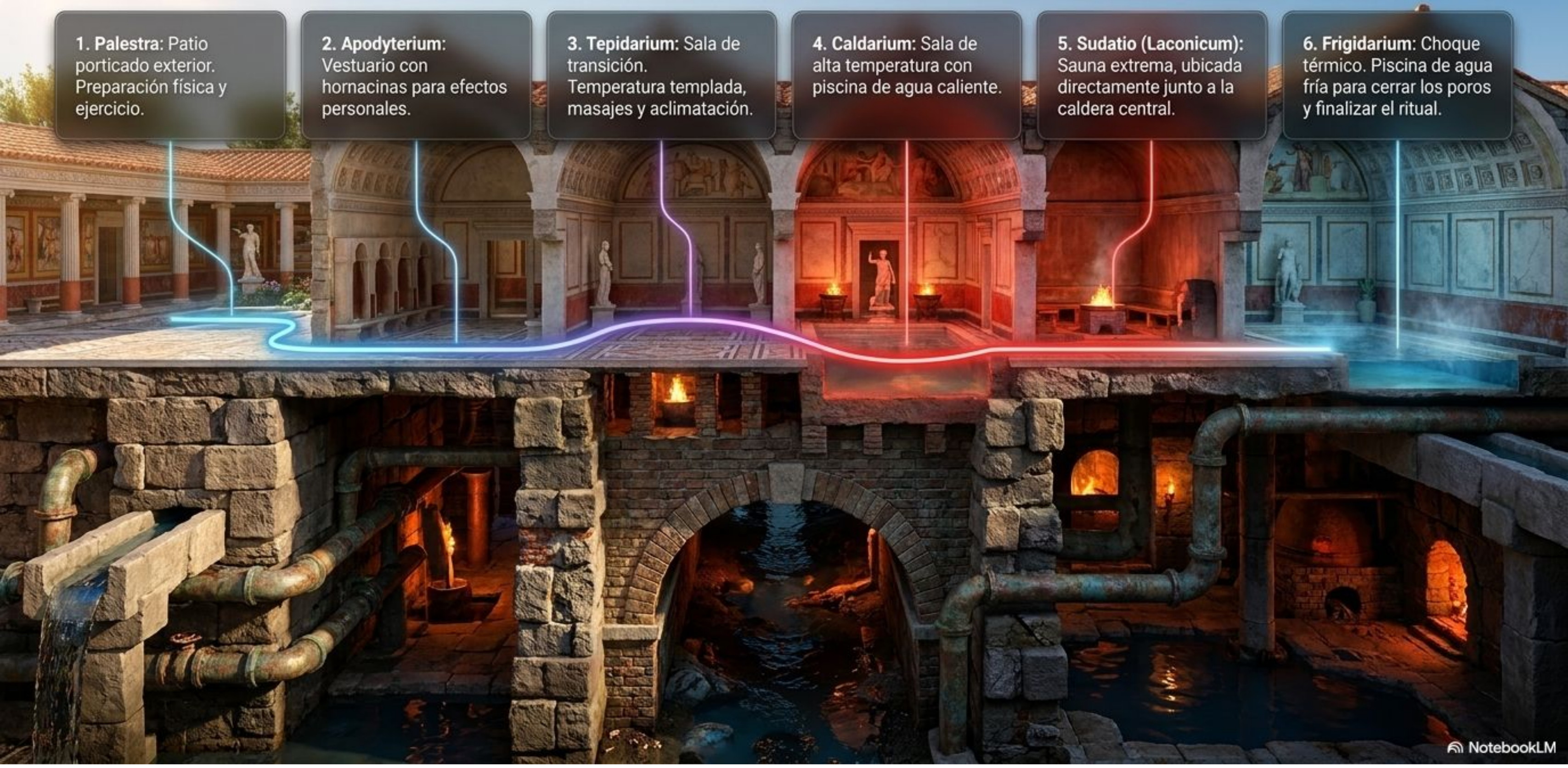
2. Apodyterium: Vestuario con hornacinas para efectos personales.

3. Tepidarium: Sala de transición. Temperatura templada, masajes y aclimatación.

4. Caldarium: Sala de alta temperatura con piscina de agua caliente.

5. Sudatio (Laconicum): Sauna extrema, ubicada directamente junto a la caldera central.

6. Frigidarium: Choque térmico. Piscina de agua fría para cerrar los poros y finalizar el ritual.



Hipocausto: Termodinámica subterránea

1

La Caldera de Tres Cuerpos:

Cilindros apilados. El agua fría ingresa por arriba (lejos del fuego). El agua hirviendo del cilindro inferior (en contacto directo con el fuego) alimenta el Caldarium.

2

Pilae (Suelo Elevado):

Suelos suspendidos sobre pilares de ladrillo, permitiendo que el humo y el aire ardiente circulen por debajo.

3

Tegula Mammata (Cámara de Pared):

Piezas cerámicas que formaban cámaras verticales en las paredes. El calor envolvía la habitación por completo antes de escapar al exterior.



Termas de Caracalla
(Roma)



Termas de
Diocleciano (Roma)



Termas de Bath
(Inglaterra)



Termas de Itálica
(Sevilla)

