

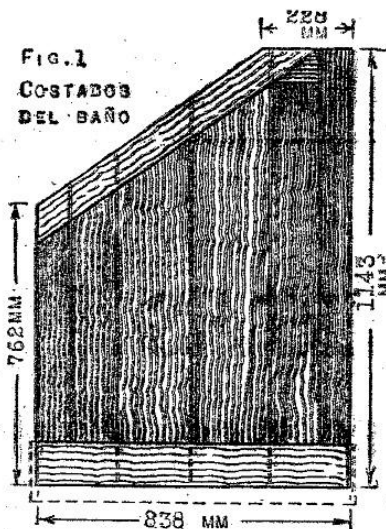
Como hacer un SAUNA PORTATIL o portable

Un baño turco puede ser algo mucho más simple que la sucesión de cámaras habituales en las casas de baños. Lo único que se necesita es una cámara de aire caliente cómoda y que se pueda tener en el hogar; en el caso de este modelo, se puede transportar de una habitación a otra, si fuere necesario. Recuérdese que los efectos benéficos conseguidos con estos baños se deben especialmente a la transpiración que provocan. Las operaciones que habitualmente se practican



cuando se sale de las cámaras de calor no son más necesarias que la taza de café y el cigarrillo, que suelen disfrutarse durante el enfriamiento del cuerpo. Agradables, pero no esenciales. Todo lo que se necesita es una cámara de aire caliente en la que uno se siente hasta que se comience a transpirar., con lo que quedan libres los poros de todo el cuerpo. La mayor parte de las personas puede tomar estos baños sin inconvenientes, pero si se duda acerca de sus resultados, lo mejor es consultar al respecto al médico de la familia. Una particularidad de este modelo es que no se respira el aire caliente; la cabeza permanece fuera de la cámara, de modo que el aire respirado es el del ambiente y a la temperatura normal. Esto representa una ventaja, pues son muchas las personas que tienen dolores de cabeza después de haber respirado el aire caliente de los baños, cosa inevitable cuando la cámara es una habitación.

La construcción es sencilla; poco más complicada que construir una caja con frente y tapa articulados; si se puede usar madera machihembrada, se la cepilla por unaa o por las dos caras y se ahorrará no poco trabajo.



Primero se hacen las dos cestadas (fig. 1), según los tamaños indicadas en el dibujo, cortando por separado el ángulo de cada tabla antes de armarlas, cosa que se hace provisoriamente uniéndolas con un listón de madera atravesado sobre ellas, y fijo a cada una con un tornillo. Luego se hace la parte posterior, de 1143 mm. de largo por 711 mm. de ancho, asegurando las piezas entre sí del modo ya explicado. En los casos en que en los bordes de las partes queden lengüetas que no serán ensambladas, se las corta en toda su longitud; las ranuras no tienen importancia, porque no alteran las medidas ni son visibles cuando se ha terminado el trabajo.

Luego se hace el fondo, siguiendo el mismo procedimiento que para la parte de atrás; las tablas miden 800 mm. por 673 mm.; la diferencia de 38 mm, en cada sentido se debe al espesor de las maderas de los costados, del frente y de la parte superior. Las juntas de machihembrado fueron combinadas de modo tal que no coincidieran con las del frente y la parte posterior, para que todas las partes del aparato queden mejor ligadas entre sí. Luego, en la parte inferior del frente, se clava una pieza de 711 mm. de largo por 254 mm. de ancho. Los dos costados se clavan a la parte de atrás, que se coloca entre ellos, de modo que los tornillos (sólidos tornillos de buen largo, que se usan en todo el trabajo), atravesando los costados, entren a la parte posterior, y no a la inversa. El piso y la pieza anterior se atornillan del mismo modo, entre, los costados. En el tablero que forma el piso, se fijan con tornillos tres piezas de la misma madera, todas ellas de 101 mm. de ancho; las dos laterales, en vez de fijarse sencillamente a las tablas de] fondo, cubren el canto inferior de los costados, así como el del frente y el de la parte posterior.; la pieza central también se proyecta sobre el piso o fondo, y se clava al frente y a la parte de atrás. Las líneas de puntos de la izquierda, y las de la parte superior e inferior de la fig. S ayudarán a comprender esta disposición. Estos listones de madera no sólo refuerzan considerablemente el trabajo, sino que sirven para cubrir juntas irregulares, que podrían dar paso al aire frío del exterior, pues aun cuando se necesita alguna ventilación, esta manera de estar formada por ráfagas de aire frío, coladas por grietas del aparato. Sobre los dos costados, y sobre el frente y la parte posterior, se atornillan varias piezas formando un zócalo; los tornillos que las sujetan deben entrar tanto en las piezas horizontales como en las verticales. La parte inferior del zócalo debe quedar un poquito debajo del fondo, sobre cuyo perímetro forma tana pestaña, disposición muy conveniente. En cada ángulo del fondo, lado exterior, se fija una buena y sólida rueda metálica, pequeña, de modo que el pueda ser fácilmente transportado.

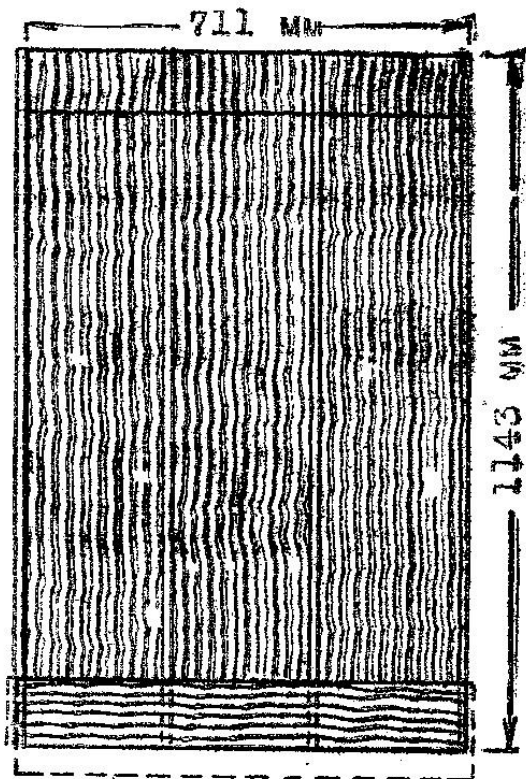


FIG. 2- PARTE POSTERIOR

Estas rueditas pueden sacarse de una cama tipo antiguo, pues las de éstas son, precisamente, del modelo necesario; son muy fuertes y tienen un vástago de hierro que se introduce en la madera. El tipo de junta de enchufe es completamente inútil en este caso, a no ser que se tomara el trabajo de poner muñones o patas en el piso, y encajarlos en la junta de las ruedas, lo que significaría mayor trabajo y mejor resistencia. Antes de hacer esta parte del trabajo, y no bien estén armadas las partes, el frente y la parte de arriba se refuerzan provisoriamente con un par de tablones puestos en diagonal, para evitar que resulten forzadas o se aflojen con las operaciones que hay que practicar. Por la parte interior y superior del tablero posterior, se atraviesa otro listón, y luego se pone la tapa horizontal de la parte superior, atornillándola a los costados y a la parte posterior, sobre todos los cuales se proyecta ligeramente.

El agujero para el cuello no se corta hasta más tarde, cuando la profundidad y el tamaño hayan sido determinados por ensayo. Luego se hace la

puerta, y como no hay ventajas en hacerla con mares, se construye una simplísima, formada por tablas puestas una junto a otra, y unidas por listones parecidos a los puestos en el fondo, los que se aseguran por el lado exterior de la puerta.

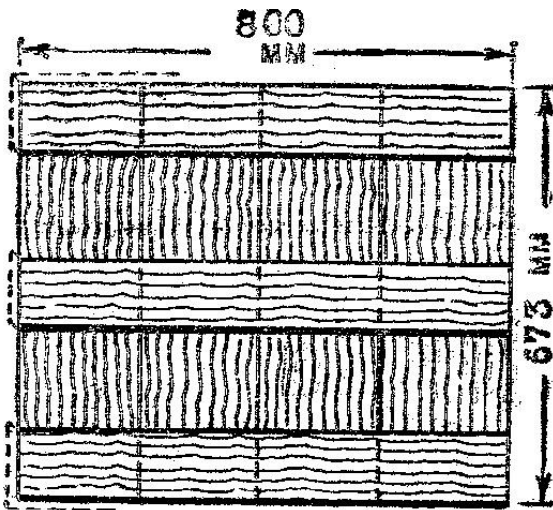


FIG.3- PISO O FONDO.

posterior se achaflana para adaptarse al canto de la parte horizontal fija, previamente colocada; las bisagras se ponen sobre la derecha. Posiblemente una vez articulada esta puerta, o mejor dicho, esta tapa, se verá que al abrirla no cae lo suficientemente hacia atrás como para que pueda quedar abierta sin ser sostenida; en ese caso, se achaflana ligeramente la parte proyectante del costado derecho, hasta que la puerta pueda quedar abierta y ligeramente inclinada hacia afuera. Cuando se haya hecho esto, la parte exterior del baño, o caja, puede considerarse terminada, y la atención se dedicará a la parte interior. Ante todo habrá que hacer un asiento; éste puede ser de altura variable, para acomodarse a distintas alturas, lo que se consigue fácilmente empleando: un



FIG.4
AJUSTE DEL
ASIENTO.

agujero para el cuello no es lo suficientemente grande como para que sus cabezas pasen por él. La razón de nuestra advertencia es completamente evidente. A cada lado de la caja se coloca un

Si se proyectan 25 mm., más o menos por el lado izquierdo, formarán un conveniente retén, que evitará que la puerta se abra demasiado. Se notará que la puerta calza entre los dos costados, y que su borde inferior se apoya sobre la tabla horizontal del frente; una vez bien hecha y ajustada, se la articula con un par de bisagras, y se la fija con un retén: o resorte, que se pone sobre la puerta, mientras que la chapa correspondiente se fija a la caja. Una vez que se haya puesto la puerta, su borde superior se cepilla al nivel correspondiente a la oblicua de los costados, y se comienza la construcción de la parte superior, o cubierta. Esta se hace del mismo modo que la anterior, debe proyectarse sobre el frente y los costados, y su borde

sistema parecido al que se usa para los estantes de las bibliotecas.

La fig. 5 muestra el dispositivo más sencillo para este objeto. Las dos piezas con muescas, cada una de 51 mm de ancho y 25 mm., o algo así, de espesor, se fijan a los costados del baño, una de ellas cerca del fondo; y la otra 30 o 40 cm. más cerca del frente, de acuerdo con el ancho que se desea dar al asiento. Las dos piezas deben ser paralelas entre sí, pues en caso contrario, la parte A, que es móvil, no calzaría bien entre las muescas. Estas están separadas por espacios de unos 5 cm., de modo que con media docena de ellas, el asiento puede tener un margen de variación de altura de unos cm. Las piezas muestadas pueden tener cualquier longitud, y si son suficientemente altas, el baño podrá utilizarse para niños pequeños, quienes no deben dejarse sin vigilancia, especialmente si sus pies no descansan en algo, y el

par de éstos soportes con muescas; una tabla puesta a través de ellos, apoyados cada uno de sus extremos en una pieza A, forma el asiento. La arista superior de su borde anterior va redondeada. Para evitar que el calor de la lámpara dé directamente sobre el asiento, que podría quemarse, será preciso protegerlo con una chapa metálica fija cerca de sus extremos, de modo que entre ella y el asiento quede en la parte central un espacio de unos 5 cm.; una tira de hojalata servirá muy bien; se le da la forma fácilmente, y se fija con unas cuantas tachuelas. Cuando el asiento, está listo, se prepara el agujero para el cuello, parte del cual se corta sobre el borde anterior de la pieza horizontal de la parte superior. Se hace un semicírculo, que se va agrandando por cortes sucesivos, hasta que se vea que resulta cómodo. También es necesario cortar un pedazo de la tapa, procediendo del mismo modo. El agujero no debe ser demasiado pequeño para que la cabeza y el cuello tengan libertad de movimiento, pues no hay necesidad de que el baño sea herméticamente impermeable al aire y una toalla o rollo de franela (lo último es más eficaz) puestos alrededor del cuello o sobre los hombros bastarán, si el asiento está graduado a la altura



FIG. 5- ASIENTO CON LA PARTE METALICA.

conveniente para el bañista.

Esto, ocurrirá cuando los hombros del mismo toquen la parte interior de la tapa, y no cuando su barbilla descansa sobre la parte exterior de la misma. Para que la tapa cierre bien, en todo su contorno se pone con tachuelas un doble espesor de fieltro; lo mismo se hace sobre los costados de la puerta del frente, y para evitar que los lados se deformen, forzados hacia afuera, en el borde superior del lado izquierdo se pone un par de tarugos o espigas de madera, sobre el lado izquierdo, las que calzarán en orificios correspondientes practicados en la tapa.

Aún no ha sido mencionada la fuente de calor; puede ser una lámpara de mecha, y mejor y menos peligroso, un tablero con seis u ocho lámparas eléctricas, conectadas por pares a tres o cuatro interruptores, de manera que se pueda graduar la temperatura encendiendo las que convengan.

El cable entra por el lado derecho de la caja, y el tablero con las lámparas se coloca bajo el Asiento. Los interruptores deben estar al alcance de la mano, para que el calor pueda regularse desde el interior de la caja. También puede distribuirse las lámparas por la línea que une el piso con la parte posterior y con los costados. Si el baño ha sido bien hecho y sus juntas están ajustadas, será necesario practicar dos o tres agujeros en; la parte inferior, atrás y a los costados, para dar entrada al aire. Mientras se está en el baño, es conveniente tener una bolsa de agua caliente para apoyar los pies; aunque no sea indispensable, hace el baño más cómodo y agradable,

y es un detalle del que no prescindirán los que lo hayan ensayado; no es necesario que el agua esté muy caliente, aunque esto dependa en gran parte del gusto personal.

Es muy cómodo hacer, cerca de la abertura para el cuello, una puertita que se abra hacia adentro, y sujete con un resorte; su tamaño debe ser el necesario para pasar por él una mano, y aunque no permita gran libertad de movimientos, ayuda a disipar, la sensación de inutilidad que se tiene cuando se está metido dentro de una caja, con las manos dentro de ella y el cuello y la cabeza en el exterior; indudablemente, no es una situación airosa. Detrás de esta abertura, y enfrentando la correspondiente al cuello, puede fijarse un atril, de tamaño suficiente para sostener un libro cuya lectura abrevie el tiempo destinado al baño, y cuyas páginas se podrán dar vuelta sin inconvenientes; y también puede prepararse una pipa o encenderse un cigarrillo, o beber una copa de agua, cosa que además de ser muy agradable en estas circunstancias, es también útil, pues provoca la transpiración; se lo puede tener preparado en la parte horizontal del plano superior.

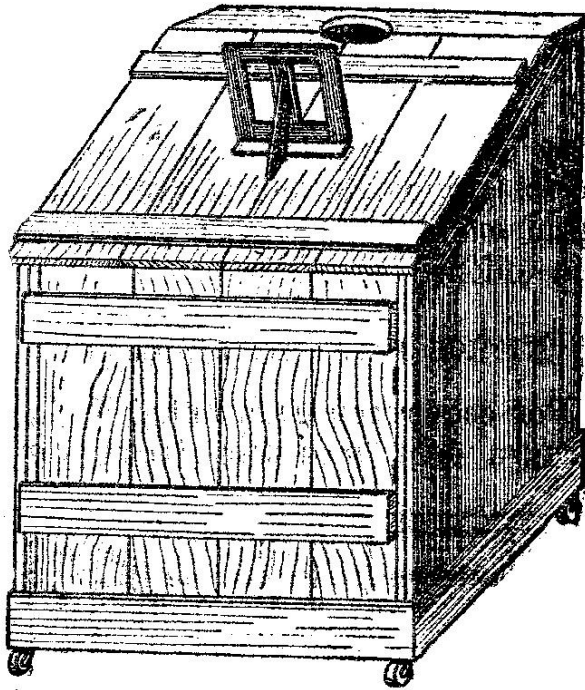


FIG. 6- EL BAÑO CERRADO.

caso contrario el calor la contraerá.

Y ahora, antes de terminar, unos pequeños consejos acerca del uso del baño: No se lo use inmediatamente después de una comida copiosa, ni se corra al frío inmediatamente de haber tomado un baño. Pásese por el cuerpo una esponja con agua fría o tibia, y si se ha tomado el baño por la noche, gánese la cama en cuanto sea posible. Después de cualquier ejercicio físico se encontrará que es muy refrescante, y si no se practica ninguno, entonces no solamente será refrescante, sino una necesidad, casi. En tiempo frío, no es mal plan encender las lámparas cuando uno comienza a desvestirse; cuando se está listo para entrar a la cámara, el aire ya está caliente, pero los beneficios son mayores si se entra a un baño cuya temperatura sea la del ambiente.

Hay otro modelo de baño turco cuya parte anterior es más estrecha que la posterior; parece que se trata de una mejora, pero el trabajo se complica; si éste es demasiado sencillo o liso en su construcción, no hay por qué no hacerlo algo más ornamental. Puede usarse una madera de, calidad superior al pino, que, aunque se haya omitido decirlo, se termina tifiándolo y barnizándolo. También se pueden enmarcar las diferentes partes, al construir las en forma de paneles; se pueden agregar molduras o achaflanar los cantos, todo lo cual contribuirá a mejorar su aspecto, pero ninguna de estas cosas le dará mayor eficacia que la que tiene en la sencillísima forma descrita.

Cualquiera que sea la madera aplicada, verifíquese que esté completamente seca. No sencillamente bien estacionada, sino seca, antes de comenzar la construcción, pues en