

[Acceso al
texto
completo](#)

El humanismo médico español: Cristóbal Méndez, 1553

The spanish medical humanist: Cristobal Méndez, 1553

Eduardo Álvarez del Palacio

Profesor Titular del Departamento de Educación Física y Deportiva
Universidad de León

Resumen: El siglo XVI asiste a una secularización que conduce al redescubrimiento del cuerpo humano y con ello al interés por conservar la salud. En este contexto histórico, la obra de Cristóbal Méndez resulta apasionante por ser la primera que trata el ejercicio como una herramienta para mejorar la salud del cuerpo y con ello la del alma. Pone el libro en manos de sus lectores con una doble intención: mostrar los grandes beneficios que se derivan de la práctica del ejercicio físico y orientar esta práctica en función de diferentes factores, es decir, la edad, el sexo, el clima, los lugares, la época del año, etc., ofreciendo consejos de uso e insistiendo en su importancia en cada etapa de la vida y en el tratamiento de las enfermedades.

Palabras clave: Cristóbal Méndez; Historia del Deporte; medicina; ejercicio físico; movimiento humano.

Abstract: During the 16th century and increasing secularisation leads to a rediscovery of human body and subsequently to the interest in health maintenance. In such a historical context, Crisóbal Méndez's work is fascinating for being the first one dealing with physical exercise as a means to improve the health of the body, and hence that of the soul. He writes his book with a twofold aim: to show the great benefits obtained through the practice of physical exercise and to advise on such practice according to different factors, such as age, gender, climate, season of the year, etc., offering tips for use and insisting on its importance for each stage and for the treatment of illnessess.

Key words: Cirstóbal Méndez; Sport History; medicine; physical exercise; human movement.