15 normas básicas para practicar el buceo en apnea con seguridad

1. Bucear siempre en parejas.
2. No hiperventilar siempre.
3. Llevar siempre consigo la boya de señalización (con la bandera adecuada).
4. Nunca mantener el tubo en la boca durante el buceo.
5. Nunca forzar la compensación en los oídos.
6. Descansar entre buceos.
7. Utilizar un peso adecuado que no le lastre demasiado (flotabilidad positiva en los 10 últimos metros.)
8. Tener cuidado de no deshidratarse: beber poco y a menudo, incluso si no se tiene necesidad.
9. No practique el buceo en apnea con el estómago vacío o después de una comida copiosa.
10. Hacer siempre algunas inmersiones de precalentamiento, sin sobrepasar los -5 metros.
11. Escucha a tu cuerpo y a sus necesidades.
12. Haz un curso de buceo en apnea con instructores cualificados.
13. Realiza un chequeo médico al menos una vez al año.
14. Respecta las normativas del lugar (restricciones del parque natural, reserva, …).
15. Ten siempre un medio de comunicación contigo (teléfono móvil, emisora VHF, …)

Detalles sobre las “15 normas”

1. El accidente más común y temido en el buceo en apnea es la pérdida de conciencia, (“black out” o “apagón”), y la mejor manera de prevenirlo es estar al tanto de las normas básicas del buceo en apnea, el respeto constante a los propios límites y el conocimiento sobre sí mismo. Casi todas las situaciones de “black out” pueden ser resueltas sin consecuencias graves si se tiene un compañero de buceo al lado capaz de ayudar y prestar asistencia hasta que recuperemos la conciencia.
2. La hiperventilación consiste en llevar a cabo una serie de respiraciones regulares a fin de reducir la cantidad de dióxido de carbono presente en la sangre. Es muy importante para un buceador ser consciente de esto, porque siempre hay que escuchar y estar pendiente a los estímulos que transmite el cuerpo cuando siente que tiene que respirar. De todos modos, la hiperventilación no aumenta la cantidad de oxígeno presente en la sangre y, por lo tanto, no supone una ventaja para el buceo en apnea. Haz solamente unas pocas respiraciones forzadas (6 o 7) para activar los efectos de la hiperventilación, efectos que no vemos si respiramos normalmente (usando el diafragma y respetando un ritmo natural). Si durante la respiración se experimenta hormigueo en manos y en la cara u otros signos de hiperventilación, detener la preparación del buceo y esperar unos minutos antes de volver a bucear en apnea.
3. Parece increíble, pero ser golpeado por una embarcación es el riesgo más probable para los buceadores en apnea,como les puede suceder a los buceadores equipados con un reciclador: ambos pasan mucho tiempo en la superficie preparando su inmersión. Aun cuando a menudo se ignoran, las boyas de señalización son los únicos medios de indicar tu presencia. Si también se dispone de una embarcación que enarbola la bandera que indica que hay buzos en la zona, el riesgo de accidente se reduce significativamente.
4. Si mantenemos el tubo en la boca al final de la apnea, que es cuando realmente necesitamos oxigenar los pulmones, nos vemos obligados a soplar antes de poder respirar. Para vaciar el tubo, la única opción es llevar a cabo una exhalación intensiva. Recientes estudios científicos

realizados en buceadores en apnea con exploraciones cardíacas mediante resonancia magnética nuclear (RMN) mostraron que existen importantes evidencias fisiológicas que desaconsejan este esfuerzo al final de la inmersión. Además, si acontece un “black out”, el tubo facilita la entrada de agua en las vías respiratorias.

5. Compensar los oídos debería ser un simple gesto a realizar sin demasiado esfuerzo; sino, es que algún problema, agudo o crónico, impide la correcta apertura de la trompa de Eustaquio, a través de la cual el aire debe pasar para llegar a la zona del oído medio. Si forzamos excesivamente la maniobra, puede ocasionarse la rotura de la membrana timpánica o, en casos más graves, daños irrreversibles en el oído interno, con problemas de audición permanentes.
6. Permanecer en superfície el doble del tiempo empleado en la inmersión (o el triple, para buceos profundos) permite al organismo recuperarse totalmente, previniendo la aparición de condiciones particulares como el “Taravana”. Ignoramos hasta que punto esto está vinculado a una correcta oxigenación o a la eliminación de sustancias tóxicas o al nitrógeno acumulado en los tejidos en profundidad, pero el doble/triple de tiempo en superficie respecto al de la inmersión parece ser una buena cura.
7. Los últimos metros del ascenso a superfície son los más difíciles, especialmente si no se está correctamente lastrado. Por el contrario, si estamos en flotabilidad positiva, el ascenso será más fácil cuando afrontemos el último tramo, el más difícil.
8. La inmersión del organismo en el agua provoca la liberación, por parte del corazón, de una hormona denominada atriopeptina o ANH, que aumenta el deseo de orinar y la sensación de sed, al provocar una deshidratación del organismo. Hay que beber a menudo, incluso si no se tienen ganas, especialmente en las largas sesiones de pesca submarina, ya que la deshidratación reduce nuestras capacidades, haciendo difícil alcanzar la profundidad a la que estamos costumbrados.
9. El buceo en apnea consume una gran cantidad de energía y proteínas, especilamente en las largas sesiones de pesca submarina, por lo que se aconseja descansar unos minutos de vez en cuando para devolver un poco de energía a nuestro cuerpo… Una ligera comida llena de carbohidratos (o más específicamente, de alimentos derivados de cereales y ricos en nutrientes) antes de practicar la actividad del buceo en apnea, aseguran la energía necesaria para nuestro organismo. Si la actividad requiere más de 2 horas, es necesario contar con más apoyo del mismo tipo de nutrientes, en pequeñas dosis. Sin embargo, tengamos presente que la digestión precisa de una gran cantidad de sangre en el tracto digestivo, lo que reduce la seguridad de los buceos.
10. Al igual que con todas las actividades deportivas es importante hacer un calentamiento para permitir que el cuerpo se prepare para el movimiento, para el buceo en apnea es importante una adaptación gradual al aumento de presión. Por ejemplo, bastan unas pocas inmersiones (3 o 4 como máximo) a -5 metros de profundidad, para dar a los pulmones la oportunidad de adaptarse al cambio de flujo sanguíneo causado por el fenómeno natural denominado blood shift o transferencia de sangre. Tales ejercicios son muy útiles para prevenir problemas de hemoptisis (expectoración con esputo sanguinolento) en los apneistas.
11. Si estás cansado, o tienes problemas con tu equipo o padeces calambres, interrumpe inmediatamente tu práctica de buceo en apnea o sesión de pesca. Aprovecha para relajarte en superfície y tomar un poco el Sol…
12. En un curso de buceo en apnea, aprenderás las reglas básicas para bucear con seguridad y harás un montón de amigos con los que salir a practicar tu afición favorita.
13. Respetar el medio ambiente y las normas de uso de las zonas protegidas es especialmente importante para aquellos a quién les gusta disfrutar de la naturaleza sumergida.

14. Un chequeo médico detallado asegura que no se padecen problemas cardiorespiratorios o metabólicos que podrían ser peligroso para la práctica del buceo en apnea. Además, debe examinar también los oídos, una parte del organismo que está sometida a una gran tensión durante la actividad del buceo. Los oídos deben de encontrarse en perfectas condiciones para poder bucear con seguridad.
15. En caso de accidente, es muy importante poder comunicarse rápidamente con los servicios de emergencia. En el mar, sin embargo, no siempre se tiene cobertura de señal, incluso la llamada de emergencia (112). La mejor manera de comunicarse es a través de una emisora de VHF. Acordarse de llevar anotados los números de teléfono más importantes relacionados con la práctica de deportes y actividades acuáticas (Salvamento Marítimo, línea de ayuda de DAN, frecuencias de VHF,...).