

# A punto para la temporada de buceo

Cada buceador tiene su propio estilo. Nuestra individualidad es lo que nos hace diferentes: todos hacemos cosas diferentes para vivir, disfrutar de una amplia gama de actividades: música, arte y diversión. Pero a la hora de bucear, todos debemos seguir el mismo camino si queremos hacerlo con seguridad.

Esta guía está pensada para beneficio de todos. Sin embargo, debemos admitir que algunas veces parece surgir algún obstáculo en el camino del buceo seguro:

“Yo siempre lo hago de esta manera.”

“No tengo tiempo para eso.”

“Esto no puede sucederme a mí”

“Sólo haz lo que yo hago, y todo irá bien.”

“No te preocupes por eso - siempre hay alguien que tiene un extra (pon lo que quieras en el espacio: una correa, una lavadora, una junta tórica,...).”

Las excusas abundan para que podamos pasar por alto las normas de seguridad que más suenan en la lista. Pero sólo hay una manera segura de estar preparado para la temporada de buceo: conocer las propias capacidades, conocer el propio equipo, seguir las pautas, mantenerse dentro del nivel y la habilidad de la formación recibida, y tomarse su tiempo - sin precipitarse. Gracias en parte a las precauciones para reducir los riesgos, las lesiones de buceo como la enfermedad descompresiva (ED) son poco frecuentes. Otras lesiones como barotrauma del oído y de senos paranasales ocurren con mucha más frecuencia entre los buceadores debutantes y en aquellos que bucean con poca frecuencia. La otra cara de esto es que la baja incidencia de lesiones pueden dar lugar a una actitud menos vigilante respecto a la seguridad.

La verdad sobre cualquier tipo de accidente de buceo es la siguiente: cuando se dan el conjunto adecuado de circunstancias - inexperiencia, negligencia, prisa o, simplemente, estar dentro de un grupo numeroso - un buceador puede lesionarse fácilmente. Existen menos probabilidades de sufrir lesiones cuando se está siguiendo medidas de seguridad de probada eficacia.

Consideremos los siguientes casos de llamadas de asistencia a DAN .

## **El Escarabajo y la Oruga**

Archivar este artículo bajo “Debería haber revisado primero el regulador”.

Primera inmersión del año, con prisa: depositar una fianza para alquilar el equipo, llegar a tiempo a la embarcación, organizar y montar el equipo, abrir el grifo del aire y saltar al agua. Inhalar un escarabajo y bloquear la entrada a un pulmón. Por supuesto, se trataba de un escarabajo muerto, pero allí estaba. Más tarde, con el buceador bajo anestesia general, el escarabajo fue repatriado a la basura del hospital.

Imagínalos la sorpresa de otro buceador, cuando conectó su equipo para efectuar la primera inmersión del año. Tomó la bocanada de aire desde el regulador e inmediatamente sintió una sensación de ardor inusual y picazón en la parte posterior de la garganta. Sentía cosquillas en su lengua y le ardía toda la boca. Durante el invierno, una oruga se había deslizado en el interior del cuerpo del regulador. Sin ninguna comprobación previa, el buceador se había limitado a inhalar. ¿Qué pasó con la llamada purga rápida? Con un regulador ha estado en “estado latente” por un tiempo, recordar que se debe purgar en la mano o en un paño antes de respirar por él.

## **La “sorpresa” del buceador debutante**

El “efecto ventosa” de una máscara puede suceder a cualquiera de nosotros, pero ocurre con más frecuencia en los nuevos buceadores o con aquellos de nosotros que no se sumergen a menudo. Es la lesión que te puede sorprender, incluso si estás respirando correctamente y has despejado correctamente los senos y la nariz como se debe.

Es sorprendente cómo muchos buceadores son demasiado inexpertos o están demasiado excitados para recordar de insuflar aire por la nariz dentro de la máscara durante el descenso. Incluso los buceadores más experimentados pueden sufrir un golpe de ventosa con la máscara cuando cambian de máscara o piden prestado una de menor volumen.

La queja, por lo general, es la siguiente:

-“tengo pequeñas manchas rojas alrededor de mis ojos, que están hinchados; y la parte blanca del ojo está inyectada en sangre... ¿Qué debo hacer? ¿Puedo bucear mañana.?”

La corta respuesta es sí, pero es mejor esperar. Sólo un poco más de tiempo durante el descenso y una pequeña revisión mental de lo que habría que hacer hubiera impedido lo que sin duda se verá peor mañana que lo que parece hoy.

### **Hacer el chequeo entre compañeros (buddy check)**

Recientemente recibimos una llamada sobre un accidente muy prevenible ocurrido durante el pasado puente festivo. El buceador era un individuo muy competente, que había efectuado la revisión de su equipo adecuadamente, estaba sano y con ganas de sumergirse al primer día de la temporada, ya que llevaba meses sin bucear.

Al comenzar la inmersión, había querido ser el primer buceador en saltar al agua y el primero en conseguir una langosta. Apenas acababa de montar su equipo cuando llegaron al lugar de buceo, a una profundidad de sólo -4 metros, saltando al agua antes que los otros buceadores.

Ansioso por entrar en el agua, el buceador saltó con las aletas en la mano para ponérselas en el agua y se puso el regulador después de saltar. Demasiado lastrado, se hundió rápidamente hasta el fondo. Necesitaba desesperadamente una bocanada de aire cuando se puso el regulador en la boca pero había olvidado abrir la botella.

Sus amigos lo encontraron al cabo de pocos minutos, tumbado en el fondo, pero desgraciadamente no pudieron hacer nada para reanimarlo. Al igual que la mayoría de los incidentes de buceo, este era completamente evitable. Nunca se es demasiado competente para hacer el chequeo entre compañeros.

### **“¿Cuándo puedo bucear?”**

La temporada baja, por lo general en invierno, es la ocasión ideal para someterse a las intervenciones quirúrgicas que no deseamos que interfieran en nuestro calendario de buceo. Entonces los buceadores pueden decidir a someterse a intervenciones correctivas como la LASIK (tratamiento por láser en disfunciones oculares), una forma de cirugía refractiva ocular con láser; rinoplastia o “retocarse” la nariz, abdominoplastia, la llamada “cirugía estética de abdomen”, o incluso intervenciones endoscópicas para drenar los senos frontales. Debido a la posibilidad de someterse a ese tipo de intervenciones, se suele tener un tipo de llamada de pretemporada a DAN: “¿Cuándo puedo volver a bucear?”

La respuesta genérica es la siguiente: se puede bucear cuando haya sido dado de alta para todas las actividades por el médico que le trata, y cuando pueda participar en estas actividades sin ningún problema.

## **Hacerse un chequeo**

A medida que los buceadores envejecemos, muchos de nosotros desarrollamos enfermedades; la más significativa es la enfermedad cardiovascular. Esto requiere un poco de honestidad: ¿Eres un hombre mayor de 40 años, una mujer mayor de 50? ¿Tiene factores de riesgo como hipertensión (presión arterial alta), diabetes, colesterol alto, fumas o tienes familiares con enfermedades coronarias? Si es así, debes ser evaluado por tu médico.

¿Se puede estar al mismo nivel físico que cuándo recibimos nuestro primer certificado, hace 20 o 25 años? Para algunos, la respuesta es sí; para otros, es no. Responder de forma negativa no tiene por qué significar el fin del buceo puede significar simplemente que debemos cambiar la forma de bucear. Eso podría traducirse en no ponerse en una condición que ponga a prueba nuestra resistencia cada vez que nos sumergimos. O puede significar simplemente asumir menos responsabilidades durante una inmersión: mira por tí mismo en primer lugar.

Usa el sentido común. El buceo tiene una manera de probar cuando no estás preparado para ser probado.

Una sugerencia final para la práctica del buceo seguro y la reducción del riesgo, tiene que ver con la actitud. En el buceo, un tamaño, un color o un estilo no se ajusta por igual a todos. Sin embargo, una actitud, sí: “si yo voy a hacer esto, voy a hacerlo de la manera correcta”.

Recuerda preguntarte: “¿Qué es lo más adecuado para mi destreza y mi equipamiento? ¿Cuál es mi responsabilidad con mi compañero y con el resto del grupo? ¿Qué me mantendrá disfrutando de mis inmersiones cada vez que me meta en el agua?”

Trata de hacerte estas preguntas cada vez que te convenga - o cada vez que alguien te pregunta acerca de buceo y seguridad. DAN quiere que permanezca en el mundo del buceo y puedas seguir disfrutando de esta actividad toda la vida.