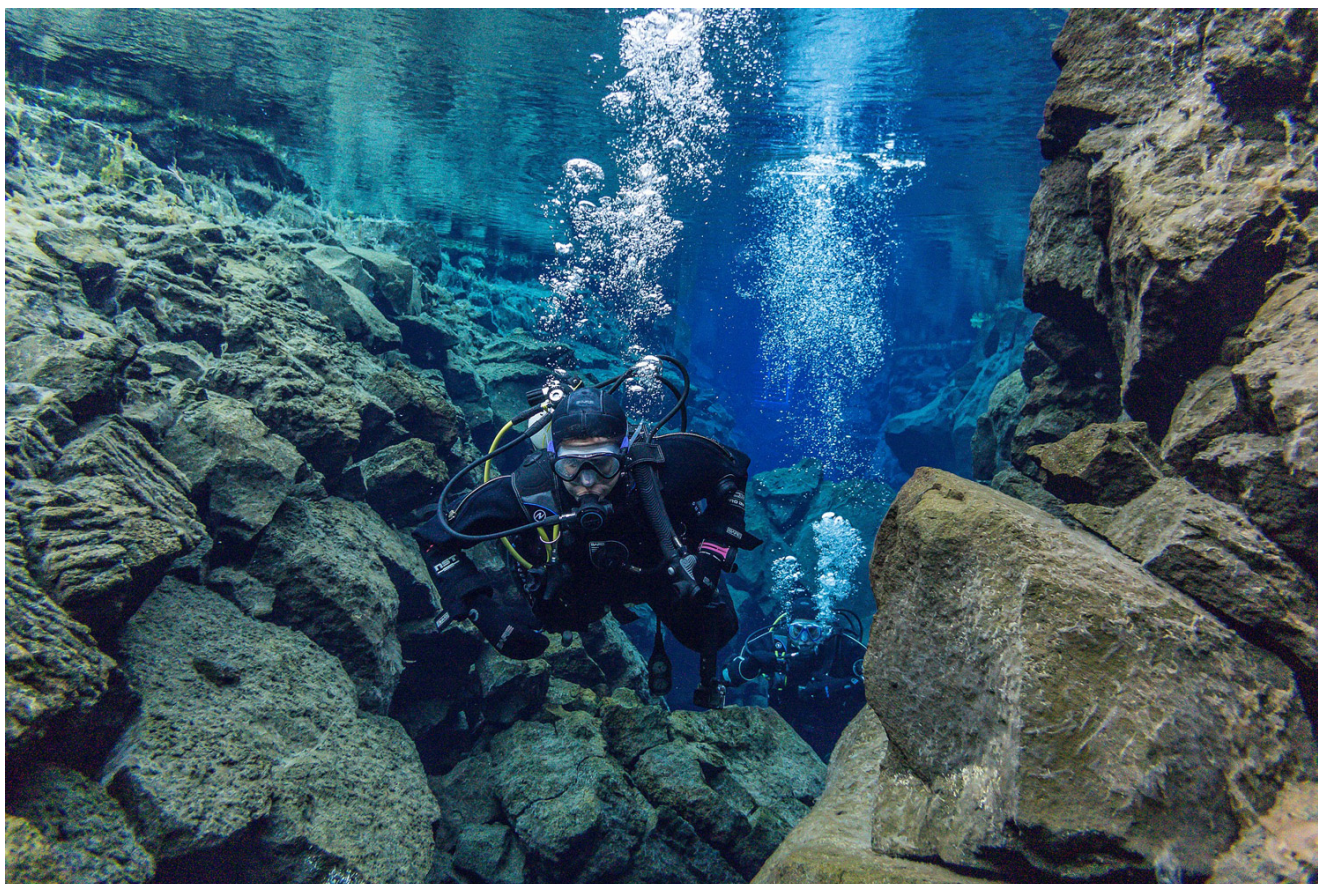


Algo más que sólo burbujas

El buceo nos concede una gran libertad para explorar. Ofrece la oportunidad de experimentar lo que la mayoría de las personas sólo ven en el cine. Como criaturas terrestres, estamos mal adaptados al mundo acuático, aunque con muchas ganas de estudiar sus maravillas. Para los buceadores neófitos en esta actividad, así como para los veteranos, cada inmersión es única y requiere una diligente preparación antes de entrar al agua. Los buceadores reconocen que cualquier incursión en o bajo el agua conlleva cierto riesgo de sufrir una lesión. La pregunta es: actualmente, ¿estamos demasiado preocupados por los riesgos que puedan afectar a nuestra salud y seguridad?

En numerosos artículos, seminarios y presentaciones, DAN es un firme defensor de la preparación física y mental antes de la inmersión, incluyendo la aptitud física, el mantenimiento de los equipos y el entrenamiento de las destrezas y habilidades. En la práctica, sin embargo, la enfermedad por descompresión (ED) con frecuencia se convierte en el punto focal final. La ED está muy bien representada en todas las publicaciones e investigaciones de DAN y también integra una parte de todos los programas de formación introductoria al buceo. Irónicamente, sin embargo, la realidad es que la ED es relativamente rara en comparación con muchas otras lesiones y dolencias comunes que pueden ocurrir durante el buceo o durante un viaje de buceo. Además, la ED no es ni la lesión más grave, ni la más probable que sea fatal. Así que, en realidad, ¿cuál es el mayor riesgo para los buceadores?



¿Qué perjudica a los buceadores?

DAN ha estado reuniendo accidentes de buceo y estadísticas de mortalidad durante más de 30 años. En 2008 un equipo de investigadores, dirigidos por el Dr. Petar Denoble, director senior de DAN Research, publicó un artículo sobre las causas subyacentes en los fallecimientos en el buceo. Aunque el punto final a menudo se clasifica como ahogamiento, los acontecimientos desencadenantes que llevan a estas muertes

proporcionan una idea de cómo tales accidentes pueden ser evitados. Por ejemplo, los problemas relacionados con la salud, tales como enfermedades del corazón, representan aproximadamente el 26% de las muertes en buceo. Otros eventos desencadenantes como quedarse sin mezcla respiratoria contribuyen un 41%; atrapamientos - un 20% - o problemas con los equipos - un 15%. Esto ilustra el hecho de que la mayoría de las muertes de buceo se derivan de fallos humanos.¹ Este es un tema que se repite en toda la literatura publicada sobre los accidentes y percances en otros campos, como la medicina y aviación. También apunta a la importancia de los procedimientos, a las prácticas coherentes y a un enfoque disciplinado en la prevención de los accidentes.

Quedarse sin gas, atrapamiento y fallo del equipo - tres desencadenantes relacionados con errores humanos - representan alrededor del 75% de las muertes en el buceo. En la mayoría de estos casos, el camino común, bajo el agua, hacia la incapacitación fue la asfixia o el ascenso rápido asociado a un barotrauma pulmonar (lesión pulmonar producida por una expansión excesiva) y la posterior embolia gaseosa arterial (EGA). En el implacable medio acuático, la incapacidad o la pérdida del conocimiento, por lo general, resulta en ahogamiento.

También es importante hacer hincapié en la importancia de la EGA en las estadísticas de mortalidad y diferenciarla de la ED. El EGA es mucho más probable que conduzca al ahogamiento, ya que los síntomas a menudo se producen mientras el buceador se encuentra todavía en el agua; el inicio es repentino, y con frecuencia desemboca en la pérdida de la conciencia. La ED, por otra parte, casi nunca es fatal en buceo recreativo.



La ED en perspectiva

Al considerar todo el esfuerzo que se dedica a la prevención de la ED - incluyendo una amplia formación sobre tablas de buceo, planificación de la inmersión, los cálculos de la tabla de buceo, relleno de los datos en los cuadernos de bitácora, y el uso de los ordenadores de buceo, los buceadores tienden a perder la perspectiva de que la ED es bastante rara. Las tasas de incidencia de la ED son bajas en el buceo recreativo (la incidencia de la ED, agregando todas las fuentes, es de 2 a 4 casos por cada 10.000 inmersiones)². Además, la ED es raramente fatal y, al menos entre los buceadores recreativos, una causa poco frecuente de discapacidad a largo plazo. **Tener en cuenta que esto no significa, de ninguna manera, una aprobación para las prácticas de descompresión inseguras o un estímulo para relajar los esfuerzos preventivos.** A pesar de que los síntomas severos, la discapacidad a largo plazo y la muerte rara vez se asocian con la ED, este es el resultado de los niveles de formación conservadora, la adhesión a los protocolos establecidos y al control diligente de la exposición al nitrógeno. Sin embargo, **el punto es que los buceadores no deberían estar tan preocupados con la prevención de la ED que ignoren todos los otros aspectos de sus actividades de buceo**, sin importar todo lo mundano que pueda parecer. Debemos, por ejemplo, asegurar el suficiente suministro de gas respiratorio y la correcta configuración de los equipos. Sobre una base estadística, los errores u omisiones en estos campos tienen mucho mayor potencial letal que la ED.



Desplazando el foco

Los problemas relacionados con la descompresión representan sólo una fracción de las lesiones y problemas médicos que experimentan los buceadores viajeros. A menudo, los viajes de buceo incluyen otras formas de actividades recreativas y por lo tanto, de fuentes adicionales de lesión. De las llamadas que DAN recibe de individuos sintomáticos que precisan evacuación o coordinación de atención médica, alrededor del 70% sufren lesiones que no están relacionadas con el buceo. Este es un poderoso factor

estadístico que apunta a otros factores causales. Los traumas encabezan la lista como el único tipo de lesión más común: desde las piernas rotas a los accidentes de tráfico, los servicios de evacuación de DAN pasan la mayor parte del tiempo tratando lesiones ocasionadas fuera del agua. Así que, ya sea en bicicleta, conduciendo, caminando o en moto, el riesgo de sufrir una lesión, mientras se está fuera del agua, sin duda merece nuestra atención. Si eres un buceador que lleva varios ordenadores de buceo para garantizar una adecuada prevención ante la ED, no pongas todos los huevos de la seguridad en este cesto y acuérdate de mirar dónde pones los pies cuando subes o bajas por las escaleras del barco. Aumenta tu cautela si viajas a zonas que tengan diferentes normas de tráfico a las que estás normalmente familiarizado. Cruzar una calle con los coches que circulan por el lado opuesto de la carretera, es un escenario común en las lesiones de peatones entre los turistas. La prevención de lesiones es aún más importante en aquellos lugares remotos donde la calidad local de los servicios médicos puede ser deficiente y el transporte y evacuación a niveles superiores de atención médica puede causar retrasos en la administración de una atención médica óptima y contribuir a complicaciones adicionales.

Los accidentes no están, por definición, planificados. Nuestra mejor defensa contra ellos es la vigilancia y la educación. Eso mejora nuestro conocimiento ante posibles peligros, y guían nuestros comportamientos, reduciendo su probabilidad, y haciendo que nos anticipemos a los problemas antes de que ocurran. Los cursos de [Primeros Auxilios](#) y de Prevención y Rescate para buceadores, no sólo enseñan a la gente qué hacer cuando ocurren accidentes; sino que también promueven una mayor conciencia y una mentalidad de prevención.

Vive de forma segura, bucea con seguridad, y puede que todos tus viajes e inmersiones estén libres de lesiones.

Referencias

1. Denoble PJ, Caruso JL, Dear GL, Pieper CF, Vann RD. Common causes of open-circuit recreational diving fatalities. *UHM* 2008, Vol. 35, No. 6.
2. Vann RD, Freiburger JJ, Caruso JL, Denoble PJ, Pollock NW, Uguccioni DM, Dovenbarger JA, Nord DA. *Annual Diving Report*. Divers Alert Network: Durham, NC, 2006; 99pp.

Antes de salir, asegúrate que tu afiliación a DAN todavía está activa. Si no lo está, afíliate a DAN o renuevala en www.daneurope.org.