

¿Beber y bucear? ¡No digas más!

Después de una jornada de buceo, a muchos buceadores les gusta relajarse en tierra o en el barco, con una copa de vino o una cerveza fría, ¿verdad? Todo eso está muy bien. Hay muchas formas de disfrutar de un viaje, pero bucear bajo los efectos del alcohol no es una de ellas. Si tienes pensado beber, es importante que lo hagas de forma responsable y de un modo que no afecte a tu inmersión; por ejemplo, ¡después de bucear!

Un estudio práctico demostró que los buceadores experimentados, con una concentración de alcohol en sangre (alcoholemia) de sólo el 0,04% (el equivalente a dos cervezas de 0,35 litros durante una hora con el estómago vacío para un hombre de 80 kg), sufrían una disminución significativa de su capacidad para realizar las habilidades necesarias para bucear con seguridad. Con tasas de alcoholemia más bajas, la conciencia situacional y la inhibición pueden disminuir, lo que lleva al buceador a realizar acciones inseguras en el agua. El deterioro de la capacidad de juicio y la lentitud de reacción, pueden agravar un incidente, como lo demuestra el hecho de que el alcohol esté implicado en el 50% aprox. de los accidentes de tráfico, sufrido por personas mayores de edad para beber y esté asociado hasta con el 70% de las muertes relacionadas con actividades recreativas acuáticas. ¡Mal asunto!



La ingesta reciente de alcohol también puede contribuir potencialmente a la deshidratación de los buceadores, lo que puede ser un factor de riesgo de enfermedad descompresiva. Respirar aire seco, junto con la inmersión y las bajas temperaturas, puede agravar la deshidratación preexistente. El alcohol también puede potenciar los efectos de la narcosis por nitrógeno, lo que, combinado con una alcoholemia elevada y la deshidratación, puede provocar accidentes que de otro modo podrían haberse evitado.

Si la navegación forma parte de tu viaje de buceo, hay factores de riesgo adicionales que debes tener en

cuenta. Según las estadísticas de 2017 de la Guardia Costera de EE.UU., el consumo de alcohol es el quinto factor que más contribuye a los accidentes de navegación y el factor principal que contribuye a las muertes en esos accidentes. No sólo el alcohol causa accidentes, sino que la intoxicación combinada con la falta de atención del operador, la inexperiencia o el fallo de la maquinaria también hace que los accidentes tengan muchas más probabilidades de ser mortales. Así que ten cuidado.

Aunque una copa o dos con los amigos puede ser justo lo que necesitas después de un día de exploración submarina, no olvides que una actividad relativamente segura puede convertirse rápidamente en mucho menos segura si mezclas el alcohol con el buceo. Reserva la mezcla para el nitrox. ¡Bucea con seguridad!

Acerca del traductor

Ramon Verdaguer es ingeniero industrial, diplomado en medicina hiperbárica y subacuática, examinador y Trainer de Instructores de buceo y buceador comercial.