

# ¿Bucear o no bucear?

Todos sabemos que es difícil resistirse a bucear. Sin embargo, incluso contando con una autorización médica, hay situaciones en las que permanecer en seco es probablemente la mejor decisión. Veamos algunas razones para no bucear.

## BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Pregúntate cómo te sientes. ¿Has dormido bien y estás descansado? ¿O te has ido de fiesta con los amigos y te has tomado una o dos copas de más? Seguro que a todos nos ha pasado más de una vez.

¿Estás bajo mucha presión por las cosas que pasan en tu vida y sientes que no puedes concentrarte adecuadamente? ¿Demasiado estrés en el trabajo? Entonces quizá sea mejor que te des un tiempo para recuperar fuerzas y despejar la mente antes de ir al agua.

¿Sientes náuseas después de un largo viaje en barco? En algunos casos, sumergirse rápidamente, hasta una profundidad en la que no puedas sentir las olas, te hará sentirte mejor. Sin embargo, ten en cuenta que sumergirte desde un barco que se balancea, puede provocar más náuseas. Nadie más que tú puede juzgar cómo te sientes por dentro, así que presta atención a las señales que te envía tu cuerpo.

¿Estás resfriado o tienes dolor de muelas? Sumergirte en tales circunstancias sólo puede empeorar tus molestias y podría introducir complicaciones adicionales para tu salud y tu seguridad. Si no te encuentras bien, no empeores las cosas forzándote.



## NIVEL DE ENTRENAMIENTO

¿Estás de acuerdo con el plan de inmersión propuesto? ¿Te parece razonable y está en consonancia con tu nivel de formación y experiencia?

Puede que un grupo de buceadores te invite a participar en una inmersión que está un poco por encima de tu nivel de entrenamiento o que, en general, es demasiado imprecisa para tus gustos. Decir que no puede ser difícil: quizá el lugar de inmersión sea tentador, o quizá no quieras parecer débil. Pero recuerda por qué empezaste a bucear: Supongo que para disfrutar del mundo subacuático. ¿Te gustaría estar estresado bajo el agua? Sinceramente, lo dudo.

## COMPAÑEROS

¿Te sientes cómodo con las personas con las que vas a bucear? ¿Puedes confiar en ellos por encima y por debajo de la superficie, y tenéis una buena comunicación? ¿Crees que son capaces de gestionar los problemas?

Si no te sientes cómodo con una persona que se supone que es tu compañero, debes decirlo sin miedo a herir los sentimientos de los demás. A menudo he visto buceadores que no juegan en equipo y actúan de forma impredecible. Ser compañero de un buceador así no es agradable ni seguro. Aunque es bueno ser autosuficiente en la mayoría de las situaciones mientras buceas, siempre es mejor tener a tu lado a alguien con quien te sientas seguro.



## PROBLEMAS CON EL EQUIPO

¿Confías en su equipo? Si has alquilado un equipo, es razonable suponer que funcione bien y se adapta a tí. Si no te sientes cómodo con él, deberías solicitar un cambio. Obviamente, una avería repentina e irreparable del equipo es motivo suficiente para suspender la inmersión. Puede que otros buceadores te

ofrezcan una pieza de equipo que pueda evitar el problema, pero si no te sientes seguro utilizándola, sáltate la inmersión. Recuerde: cuida bien de tu equipo y él cuidará bien de ti.

## **CONDICIONES DE LA INMERSIÓN**

¿Son las condiciones adecuadas para bucear? Algunos lugares son remotos y su acceso requiere gastos y esfuerzo físico. Una vez que ha hecho el esfuerzo de llegar hasta allí, puede resultar difícil convocar una inmersión, incluso cuando las condiciones meteorológicas desfavorables u otras condiciones ambientales lo justifiquen.

Las condiciones difíciles pueden incluir olas, corrientes, vientos fuertes, baja visibilidad o vida marina peligrosa. Las olas y las corrientes pueden hacer que las entradas y salidas del agua sean bastante exigentes, e incluso peligrosas. La baja visibilidad puede arruinar una inmersión, sobre todo si no se espera. Las temperaturas del agua suelen ser bastante predecibles, pero pueden requerir un traje de neopreno más grueso y más lastre del que esté acostumbrado. Puede que incluso necesites un traje seco, que requiere formación adicional. Tanto la temperatura como los cambios de equipo asociados pueden actuar como factores estresantes. Si no se siente capaz de hacer frente a estos problemas, no bucee.



## MIEDO A PERDERSE ALGO

Suele decirse que cualquier buceador puede suspender una inmersión en cualquier momento y por cualquier motivo. Sin embargo, impregnados por la acelerada cultura actual, puede resultar difícil aceptar el perder la oportunidad de hacer algo. Esto a veces se denomina FOMO, por Fear Of Missing Out (miedo a perderse algo), un sentimiento de aprensión a perderse información o experiencias. Esto puede verse amplificado por las redes sociales, especialmente cuando la experiencia o actividad en cuestión es tendencia.

Pregúntate a tí mismo: ¿Te estás forzando a hacer cosas para impresionar a tus amigos y a la gente en las redes sociales (como compartir montones de fotos subacuáticas)? ¿Disfrutas realmente del momento presente o piensas constantemente en la próxima actividad de tu lista de deseos? Tómate tu tiempo. Disfruta de la inmersión. Aprecia la compañía de tus compañeros y el hecho de poder estar haciendo lo que te gusta.

Una persona sabia dijo una vez: «Es mucho mejor estar sentado en el barco deseando bucear que estar buceando deseando estar sentado en el barco». A menudo, los problemas pueden detectarse antes de la inmersión, para que no se agraven en forma de bola de nieve durante la inmersión. Las listas de comprobación previas a la inmersión ayudan mucho a detectar posibles problemas antes de que se produzcan.

Por último, no te expongamos a ti mismo ni a los demás, al peligro. Practicamos muchos ejercicios diferentes durante nuestra formación. Saber cuándo saltarse una inmersión es tan importante como cualquiera de ellos.

---

### **Acerca de la autora**

La Dra. [Dubravka Vejnovic](#), de Belgrado (Serbia), es [embajadora de DAN Europe](#), buceadora técnica, madre y científica, con un doctorado en genética aplicada. Con más de 15 años de experiencia en buceo, su especialidad es el buceo trimix en CCR, con pasión por los pecios y las cuevas. Como única mujer miembro del Triton Tec Team, el mayor equipo de buceo técnico de los Balcanes y más allá, destaca en la comunidad de buceadores. La Dra. Vejnovic es también embajadora de las marcas SANTI, Poseidon SEE y Technical Diving International, y representa y promueve activamente la excelencia en el mundo del buceo.

---

### **Acerca del traductor**

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