

Buena forma física y buceo

Buena forma física y buceo; entrenamiento para bucear; condiciones físicas para bucear; aptitud para el buceo. Como buceadores, nos suenan todas estas expresiones de nuestras clases de iniciación, en las publicaciones y en conversaciones con nuestros compañeros de buceo. Aunque se exprese de forma diferente en cada caso, básicamente estamos relacionando las ideas de que la forma física y el buceo, como buenos compañeros, funcionan mejor cuando van juntos. Una buena forma física tiene un valor incalculable para quienes practicamos el buceo con escafandra autónoma (y, por supuesto, para cualquier persona). La verdad es que, cuando nos sentimos bien, hacemos bien las cosas, sin importar cuál sea la actividad. Además, nuestro estado físico y mental puede afectarnos directamente cuando buceamos. No todas las inmersiones requieren grandes dosis de fuerza y resistencia.

A diferencia de los buceadores comerciales, los recreativos pueden elegir la hora y el lugar para sus inmersiones y adecuarse así a sus posibilidades. Sin embargo, todos coincidiremos en que, sin tener en cuenta lo fácil y simple que puede ser bucear, la forma física realmente hace que la actividad sea más agradable y segura. Cada inmersión requiere algún grado de esfuerzo y ejercicio, que suelen ser mayores que las necesidades diarias del cuerpo. Esta actividad muscular más intensa también aumenta el esfuerzo que ha de hacer el corazón para distribuir oxígeno y energía a los músculos que se ejercitan. El corazón y los vasos sanguíneos responden a este mayor esfuerzo ajustando el caudal sanguíneo e incrementando su rendimiento a través del corazón.

Todas las actividades relacionadas con el buceo (como llevar un equipo pesado, subir escaleras y nadar) requieren un consumo de oxígeno mayor. Un corazón normal tiene una reserva considerable para ayudar a hacer frente a estas exigencias, pero para mantener esta reserva a niveles altos, debe seguirse un programa de entrenamiento físico. Al acercarnos a los 30 años, tanto la fuerza física como la capacidad de esfuerzo empiezan a declinar, lo que continúa hasta el final de la vida.

La habilidad del cuerpo para conseguir el máximo uso de oxígeno en la producción de energía alcanza su nivel más alto a finales de la veintena, y entonces empieza a decaer. Esta pérdida de forma física tiene muchas causas. Algunas son fundamentalmente cambios en la fisiología que resultan del envejecimiento. Por suerte, los programas regulares de ejercicio pueden mejorar su reserva y retrasar y/o reducir el ritmo de declive del rendimiento físico. Usted puede medir su reserva cardiovascular con una prueba de esfuerzo. Esto normalmente implica hacer ejercicio en una cinta de correr o en una bicicleta estática mientras la respuesta al ejercicio se monitoriza en un electrocardiograma. A veces, el consumo de oxígeno también se mide. Esta prueba se suele utilizar para detectar cardiopatías isquémicas, pero es bastante útil para valorar la capacidad de ejercicio global y determinar la respuesta del corazón a un esfuerzo mayor. Aunque el ejercicio relacionado con el buceo puede utilizar diferentes grupos musculares de los que habitualmente se utilizan para andar o ir en bicicleta, el esfuerzo cardiovascular es similar en cada actividad.

¿ESTÁ USTED EN FORMA?

La pregunta puede ser muy fácil de responder... o muy difícil. Empiece por preguntarse por los factores de riesgo relacionados con las cardiopatías:

- ¿Algún pariente cercano padece alguna cardiopatía? Intente recordar si en su familia ha habido alguna muerte prematura por infarto de miocardio o ictus.
- ¿Es usted varón? Las cardiopatías aparecen antes en los hombres que en las mujeres, pero al hacerse mayores la incidencia tiende a igualarse en ambos sexos.

- ¿Cómo reacciona ante el estrés? El estrés y las personalidades que se comportan con estrés pueden someter a demasiada tensión al corazón. Los sistemas hormonales del organismo se comportan en este momento como lo han venido haciendo desde la Prehistoria: cuando la persona debe enfrentarse a un problema, el ritmo cardiaco se acelera y la tensión sanguínea aumenta para prepararse para la lucha o la retirada. Si no está preparado para reaccionar, las hormonas permanecen en el torrente sanguíneo durante un tiempo y mantienen al corazón y a los vasos sanguíneos a presión baja y constante.
- ¿Es usted una persona activa? La inactividad está claramente relacionada con las cardiopatías, según múltiples estudios. Las personas activas tienen un corazón más sano que las personas sedentarias.

Otros factores igualmente importantes son la tensión arterial alta, un electrocardiograma en reposo anormal, obesidad, colesterol elevado y diabetes. Fumar cigarrillos es un factor vital para determinar la forma física general. Si desea alcanzar niveles de forma física elevados, olvídense del tabaco.

¿QUÉ TAL UN POCO DE EJERCICIO?

Llegados a este punto, es el momento de preguntarse:

«¿Estoy preparado para empezar un programa de ejercicio físico?» Si ha detectado sus factores de riesgo y desarrollado un plan para cambiar los que están a su alcance, hay otra cosa más que debería hacer antes de empezar un programa de ejercicios aeróbicos: un examen físico. Aquí tiene unas pautas:

- El tener menos de 30 años no significa que sea inmune a sufrir una cardiopatía, aunque bien es cierto que el riesgo es menor que en las personas de más edad. Debería disponer de un historial médico completo y haber superado un examen físico en los 12 meses anteriores al comienzo de su programa de ejercicios.
- Si tiene de 30 a 35 años, debería disponer de un historial médico completo y haber superado un examen físico, incluyendo un electrocardiograma en reposo, en los 6 meses anteriores al comienzo de su programa de ejercicios.
- Si tiene más de 35 años, debería realizar el examen en los tres meses previos antes de empezar su nuevo protocolo. El examen debería incluir una prueba de esfuerzo con monitorización por electrocardiograma.

Para determinar si su corazón tiene zonas afectadas, es esencial ver cómo funciona cuando se ve obligado por el esfuerzo. Aunque haya algunas dificultades que no se manifiesten cuando el corazón está funcionando a un ritmo elevado de velocidad bajo un esfuerzo, la prueba dará una buena valoración de la capacidad de ejercicio total y probablemente muestre la mayor parte de los problemas. El principio es el mismo que ir a probar el coche a la máxima velocidad que permita la autopista para así determinar su potencia. Las pruebas de esfuerzo están disponibles casi en todas partes; su médico de cabecera puede concertarle una e interpretar los resultados.

EMPEZAR CON UN PROGRAMA DE EJERCICIOS

Ya ha conocido los riesgos. Ahora puede empezar su programa de ejercicios. ¿Cómo hacerlo? Si tiene un poco de suerte, puede que su médico entienda sobre entrenamiento aeróbico y le «recete» una tabla de ejercicios personalizada. Esta «receta» establece un programa de entrenamiento detallado para usted. Otros recursos disponibles los encontrará en las clínicas de medicina del deporte, que normalmente cuentan con personal cualificado para dirigir un programa de ejercicios. Si no puede acceder a estos recursos, entonces deberá hacerlo usted mismo. Empiece por conseguir un libro sobre preparación aeróbica que puede encontrar en la mayoría de librerías. El doctor Kenneth H. Cooper ha publicado una serie de libros sobre este tema que ahora también están disponibles a precios muy asequibles en edición

de bolsillo. Estos libros le proporcionarán instrucciones detalladas para saber cómo empezar un programa de ejercicios de forma segura y sin lesionarse.

De todos modos, recuerde que si no está en buena forma, debe pasar un examen médico antes de empezar con el programa. Existen muchos ejercicios diferentes, así que puede escoger los que más le gusten. La natación es una opción muy popular entre los buceadores, pero correr, tenis, squash, subir escaleras y otros muchos deportes también serán excelentes opciones. Tenga en cuenta que algunas actividades recreativas son divertidas, pero tienen muy pocos beneficios (o casi ninguno) para el sistema cardiovascular. La práctica del golf de fin de semana, el paseo de después de comer, los bolos, el levantamiento estático de pesas, la equitación (es el caballo el que hace el ejercicio, no usted) y otros ejercicios no aeróbicos no cuentan para la preparación física pulmonar y cardiovascular.

SIGA EL PROGRAMA

Es muy importante seguir el orden establecido en el programa de ejercicios y no intentar saltarse pasos. Su programa está diseñado para incrementar gradualmente los requisitos de energía a la vez que mejora su forma física. Si se salta etapas, puede acabar agotado, lesionado y desanimado y, al final, abandonar el programa. En cambio, si afronta su programa de forma gradual, paso a paso, se sorprenderá al descubrir que tiene ganas de que llegue la hora del ejercicio y que va mejorando. Los sentimientos positivos que obtendrá del ejercicio después de haber conseguido una buena forma física le motivarán para continuar. El ejercicio y la forma cardiovascular también tienen efectos sobre la salud mental. Numerosos estudios han confirmado que existe una relación entre el bienestar físico y el psicológico. Estar en forma es nuestro estado natural. Sólo debemos mirar a los niños jugar: casi todos hacen ejercicios aeróbicos. Es después cuando aprenden a pasarse las horas delante del televisor y empiezan a adoptar un estilo de vida sedentario, que conservarán hasta la edad adulta. Si usted no está en buena forma física, se sentirá mal consigo mismo. Cuídese mejor, póngase en forma y disfrute de este gran deporte que practica.