

Cómo aprendí a ser mi propio especialista en medicina subacuática

PERDIDOS EN EL MAR: BUCEO NOCTURNO EN LAS GALÁPAGOS

Salimos a la superficie. Estaba completamente oscuro. Mi amigo y yo nos encontrábamos a 3 millas mar adentro, por la noche, en las Galápagos - un territorio desconocido para nosotros, atrapados en fuertes corrientes y rodeados de tiburones...

Lo que sucedió fue por confiar demasiado en nuestra embarcación, a pesar de que mis instintos me decían lo contrario. Fuimos a bucear en este arrecife, sin una boya de buceo, y antes de saltar en el mar, pregunté: "¿Cómo podrá seguirnos el barco?" El patrón del barco ecuatoriano nos aseguró que podría ver nuestras luces bajo el agua y que confiáramos en él. A pesar de saber que esto era una locura, no lo cuestionamos.

"Con los años, aprendes a no dar nada por sentado."

Así que nos fuimos a bucear. Hicimos unos 35 minutos de inmersión, un período bastante decente. El barco nos perdió en seguida, durante todo ese tiempo, . Ya sabes, el barco estaba maniobrando en círculos, demasiado rápido, viendo una luz aquí, otra allí,.. El caso es que, en el momento de salir a la superficie, no veíamos nada ,excepto oscuridad.

Estábamos perdidos. A lo lejos se podían distinguir las luces de las Galápagos, pero la próxima parada sería la Antártida, con todas las corrientes que nos empujaban y tiraban de nosotros.

En situaciones como ésta, hay que reaccionar inmediatamente. Aunque John, mi amigo, era mayor y con más experiencia, me sentí responsable de él. Tuve la suerte que había mantenido la calma y decidí tomar la iniciativa. Inmediatamente le pedí apagar su foco para conservar nuestras luces y estar dispuestos a deshacernos de todo nuestro equipo para poder nadar tan rápido como pudiéramos. Pero incluso así, no teníamos ninguna posibilidad contra una corriente de 5 nudos que nos arrastraba lejos...

"Considero que las decisiones que uno toma antes de una inmersión, son fundamentales para las consecuencias que luego puedan derivarse."

De vez en cuando, levantaba el flash estroboscópico de mi equipo de fotografía por encima de mi cabeza, dibujando un círculo, con la esperanza de captar la atención de alguien y que la tripulación del barco pudiera ver la luz. Afortunadamente, la vieron. Habíamos estado perdidos en el agua durante 15 minutos, pero nos sentíamos como si hubiera sido desde siempre. Al final todo acabó bien, pero vivirlo fue espantoso. Con los años, aprendes a no dar nada por sentado.

Considero que las decisiones que uno toma antes de una inmersión, son fundamentales para las consecuencias que luego puedan derivarse.

En última instancia, nosotros no hemos sido diseñados para vivir bajo el agua - así que tenemos que

asegurarnos de tener el equipo adecuado, haber realizado todas las comprobaciones, guardar un sano respeto por los elementos, conocer nuestras capacidades y limitaciones, aprender cuándo decir "no, esto es demasiado para mí" y también a hacer las preguntas correctas.

NO DAR NADA POR SENTADO

Básicamente, cuanto más sepas antes de la inmersión, más fácil es tener en cuenta las posibilidades de lo que puede torcerse.

Siempre sigo una lista de control como parte de mi preparación. Empiezo por asegurarme de tener las cosas básicas: mi propia máscara, regulador, aletas y que todo mi equipo de buceo está en orden. El uso de la equipación propia facilita el estar cómodo con su utilización y hace que la seguridad también sea mucho más fácil bajo el agua.

Como medida de precaución, siempre me gusta asegurarme de que estoy cómodo usando el equipo. Si vas a bucear y pruebas algo nuevo, siempre habrá ese elemento de sorpresa. Por lo tanto, es crucial estar equipado con lo que has estado practicando. Saber lo que funciona para tí, también viene con la experiencia.

Físicamente, también es importante ser consciente de uno mismo y reconocer cuando algo no nos sienta bien. Vale la pena escuchar a nuestro cuerpo. Ya se trate de un dolor de oídos o de los senos nasales o dolor de estómago, necesitas evaluar en qué medida esto puede afectar a tu inmersión y, en última instancia, a tu salud. Una cosa es tener un dedo lesionado, pero sentir dolor en una pierna significa que, probablemente, no serás capaz de aletear correctamente.

Diferentes personas hacen las cosas de manera diferente, por lo que ser tu propio médico es crucial para entender cómo tu cuerpo va a reaccionar en diferentes situaciones. Personalmente, soy muy activo - practico muchos deportes, como la natación en aguas abiertas, así que me siento muy cómodo en el agua y en sintonía con mi cuerpo. No obstante, una vez al año me hago un chequeo médico completo.

Al ser tu propio médico, significa comprender tu capacidad física y conocer tus limitaciones físicas. Es crucial para estar en sintonía con tu cuerpo. Esto hace que sea más fácil para tí el poder reaccionar si algo no funciona durante la inmersión.

De esa manera, puedes ser consciente de tus límites. Por ejemplo, si estás buceando, tomando fotografías, y acarreas una gran cantidad de equipo, necesitas estar seguro de poder reaccionar con rapidez en caso de que algo vaya mal. En última instancia, es importante que te sientas cómodo bajo el agua, seas consciente de tus límites y sumergirse en una zona que conoces y con la cual estás familiarizado.

Evita perderte e incrementa tus oportunidades de ser encontrado.

Como parte de su misión de promover la seguridad en el buceo, actualmente DAN Europe está divulgando una campaña de concienciación **para ayudar a los buceadores a reducir el riesgo de [perdersen el mar](#)**.

[Lee](#) más consejos de Kurt Arrigo después de superar una experiencia casi mortal en la isla de Gozo.