

# Compensación Fácil (Equaleasy)- Desmontando los mitos de la compensación en el buceo

Los estudios antropológicos sobre el *Homo subaquaticus* demuestran que los miembros de esta especie aprenden rápidamente -con un coste- que sus oídos desempeñan un papel importante cuando se sumergen en el agua. El accidente subacuático más común que se produce en esta especie es el barotrauma. Sin embargo, cuando se trata de crear mitos, las historias más fantásticas producidas por los miembros de la especie parecen estar relacionadas no tanto con el barotrauma, sino principalmente con la forma en que los gases afectan al cuerpo, especialmente al cerebro. Las historias sobre el tema de la equalización y la higiene adecuada de los oídos y la nariz parecen escasas. ¿Evolución en marcha?

## "Hoy en día los buceadores están bien informados y sedientos de conocimientos"

El Dr. Cosimo Muscianisi, otorrinolaringólogo, médico especialista en medicina hiperbárica y del buceo, y apasionado del buceo técnico, no tiene dudas: "A juzgar por sus preguntas y por la terminología que utilizan, nos encontramos con buceadores bien informados en las reuniones y conferencias."

"Por desgracia, somos testigos de algunas malas prácticas, entre buceadores y no buceadores. Accidentalmente, incluso algún buceador puede intentar quitar la cera utilizando herramientas inapropiadas, como partes de palillos e hisopos. La inserción profunda de tapones o piezas de goma de auriculares podría requerir la intervención de un otorrino para su eliminación."

Es poco probable que un buceador cuidadoso introduzca en su canal auditivo objetos que puedan dañar el oído de forma permanente, como llaves y tapas de bolígrafos. Sí, como atestigua el Dr. Muscianisi, hay personas que creen que la pequeña ranura de la bayoneta del capuchón, como la de las llaves, es adecuada para la eliminación de la cera del oído. En general, como buceadores no hacemos esas tonterías. Cometemos otros errores.



## La zona gris

Durante la formación inicial, los buceadores suelen recoger algunas ideas sobre la fisiología del buceo. Sus conocimientos aumentan a medida que continúan su formación. Un buceador certificado de nivel inicial tendría miedo de romper las reglas; difícilmente bucearía con un resfriado o una sinusitis. Es más, debido a que obedecen la sagrada instrucción de sus manuales de buceo que especifica que un bloqueo inverso podría causar una pena mucho peor que suspender la inmersión, los buceadores noveles evitan a toda costa el uso de descongestionantes nasales. Un profesional del buceo, en cambio, puede tomar derivados de la efedrina u otros vasoconstrictores administrados por vía oral por su efecto duradero, si lo necesita, a pesar de (y a veces ignorando deliberadamente) una serie de efectos secundarios asociados que son incompatibles con el buceo.

Los profesionales del buceo, que se ven obligados a tener un puñado de nociones, son los más propensos a mostrar un exceso de confianza. Como todos los buceadores, ya sean principiantes o instructores, se ven muy tentados a hacer autodiagnósticos, con la ayuda de la infame "consulta de Internet". La mayoría de los buceadores, y un número aún mayor de los que no lo son, suelen achacar la sensación de plenitud en los oídos y la audición amortiguada a un exceso de cerumen, explica el Dr. Muscianisi, aunque en muchos casos podría ser un síntoma de un problema del oído medio. Una inflamación descuidada del oído medio puede provocar un empeoramiento de los síntomas en la zona de la mastoides y el oído medio. Por el contrario, en el caso de que el síntoma principal sea la picazón, el uso no supervisado de gotas o comprimidos de corticoides podría conducir a un empeoramiento si el caso estuviera relacionado con una infección por hongos en el oído externo. Las consecuencias en cualquiera de los dos casos pueden ser graves, como el daño permanente del sistema auditivo, o tener que colgar las aletas para siempre.



## Lo mejor de la tabla

En la lista de las diez principales desventuras subacuáticas, el barotrauma ocupa el primer puesto. Es difícil encontrar un buceador que no lo haya sufrido nunca. Cuando se produce un barotrauma, todos sabemos a quién echar la culpa: a un error de compensación, al uso irreflexivo de descongestionantes o al hecho de bucear en condiciones de salud imperfectas, como por ejemplo, con algún signo de resfriado. Por desgracia, los textos sagrados de la formación ofrecen poco para satisfacer la sed de conocimientos de los buceadores sobre este tema. En consecuencia, la mayoría de los buceadores sólo conocen una o dos técnicas de compensación. Los más hábiles conocen tres. Sin embargo, sólo una pequeña parte de los buceadores es capaz de demostrar su dominio de una sola de estas técnicas.

Muchos buceadores desconocen que compensar a profundidades de hasta diez metros, puede ser difícil, si no imposible, sin la ayuda del gas comprimido de la escafandra autónoma. Muchos buceadores no son conscientes de que compensar con la cabeza hacia abajo y los pies hacia arriba puede suponer todo un reto. Sin embargo, utilizamos constantemente nuestros oídos, nariz y garganta para respirar, tragar, hablar, oler y saborear. Pero no tenemos el control total. El mantenimiento y el control de esta zona del cuerpo son, históricamente, dominio exclusivo de los cantantes de ópera. Por desgracia para nosotros, los cantantes de ópera nunca elaboraron un curso de compensación para buceadores. ¿Te lo imaginas? Sin embargo, de ser así, la mayoría de los buceadores tendrían dificultades para dar un do de pecho.

Dicho esto, ha llegado el momento de averiguar cuánto sabes de compensación. ¿Estás preparado? Aprieta la nariz y haz [click aquí!](#)

---

## **Recursos adicionales:**

¿Deseas aumentar tu conciencia y tu nivel de conocimientos en materia de compensación? DAN Europe te ayuda. El campeón italiano de apnea "Sin Límites", Andrea Zuccari, se ha asociado con DAN Europe, para crear el Curso de Compensación Fácil, Equaleasy, diseñado para que puedas controlar tu compensación y que te proporciona tres niveles de certificación, dependiendo de tu interés y calificaciones: Alumno de Compensación, Instructor o Entrenador de Instructores. Consigue más información sobre el curso aquí: [Curso de Compensación Fácil](#).

---

## **Sobre el autor**

Miembro de DAN desde 1997, Claudio Di Manao es Instructor de buceo afiliado a PADI y a IANTD. Es autor de una serie de libros y novelas sobre buceo, incluyendo Shamandura Generation, un retrato emocionante de la comunidad de buceo en Sharm el Sheik. Colaborador habitual en revistas, radios y periódicos, hablando y escribiendo sobre la seguridad en el buceo, la vida marina y viajes.

---

## **Acerca del traductor**

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