

# El buceo en apnea, ¿es un deporte extremo?

Con los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 2024 en plena efervescencia, me encontré viendo en mi televisor el gran número de deportes que se practican de forma tan impecable y me pregunté: «¿Veré algún día el buceo en apnea en mi pantalla?». Sé que la mayor parte de la comunidad de buceadores estaría encantada de que nuestro bello deporte se añadiera a la lista de los Juegos Olímpicos, pero ¿por qué no ha sido así todavía?

Además de que el buceo en apnea es un deporte bastante reciente y poco patrocinado, a muchos les preocupa que sea «demasiado arriesgado» para el público en general. Sin embargo, aunque el buceo en apnea sin supervisión puede ser tan arriesgado o más, que el buceo técnico, sólo ha habido una víctima mortal en la apnea de competición. Aun así, la mayoría de los que no practican este deporte lo consideran extremo, cuando oyen hablar de las increíbles profundidades que algunos apneístas son capaces de alcanzar. Pero, ¿es más extremo que otros deportes como el esquí, la escalada o el surf? Todos ellos tienen su lugar en la competición mundial.

Nos gustaría explorar contigo las estadísticas y las variadas opiniones al respecto, y profundizar un poco más en esta cuestión, para que podamos decidir de una vez por todas si el buceo en apnea es un deporte extremo.



*Alice Modolo recibe la Antorcha Olímpica.*

*Foto de portada: Alice Modolo sostiene la Antorcha Olímpica. Ambas de la fotógrafa H  l  ne Pedemonte.*

## ¿Qué hace que un deporte sea «extremo»?

En primer lugar, veamos algunas de las características que definen un deporte extremo. Según el Oxford Advanced Learner's Dictionary, un deporte extremo es: «un deporte emocionante y, a menudo, peligroso». Más concretamente, esto incluiría:

**Alto riesgo:** Los deportes extremos son intrínsecamente peligrosos; a menudo implican altas velocidades, grandes alturas, exposición a elementos poderosos o maniobras complejas. La posibilidad de sufrir lesiones graves o incluso la muerte, son un factor constante, que exige una atención y una gestión del riesgo, excepcionales.

**Superar los límites físicos:** Los deportes extremos requieren que los atletas rindan al máximo de sus capacidades físicas. La fuerza, la resistencia, la coordinación y una forma física excepcional, son fundamentales para el éxito.

**Conocimientos técnicos:** Dominar un deporte extremo va más allá de la destreza física. Son esenciales las habilidades y los conocimientos específicos, que implican el uso de equipos especializados, la comprensión de las condiciones ambientales y el empleo de técnicas complejas para mitigar los riesgos.

**Fortaleza mental:** Las exigencias psicológicas de los deportes extremos son igualmente importantes. Los deportistas deben superar el miedo, mantener la compostura bajo presión y tomar decisiones rápidas en situaciones de alto riesgo.

A primera vista, parece que el buceo en apnea cumple todos estos requisitos. Pero profundicemos un poco más.



## ¿Por qué es tan difícil determinar concretamente que el buceo en apnea es «extremo»?

Bucear en apnea, el arte de sumergirse bajo el agua con una sola respiración, es un caso único en el mundo de los deportes extremos. En comparación con las actividades de alto octanaje alimentadas por la adrenalina, la apnea puede parecer engañosamente tranquila, una danza meditativa con el mundo subacuático. Sin embargo, bajo la serena superficie se esconde un reino de exigencias fisiológicas y peligros potenciales para los que hay que estar preparado y mantener la calma mientras se navega en estas aguas. Pero un deporte que depende en gran medida de evitar la presencia de adrenalina para sobresalir, ¿puede incluirse realmente en la categoría de «deporte extremo»?

Hemos visto que «sobre el papel» el buceo en apnea cumple los requisitos para ser considerado extremo. Veamos ahora las distintas razones por las que la apnea podría no serlo:

**Una gama de experiencias:** El buceo en apnea abarca un amplio espectro de actividades. Así, los apneístas de competición superan los límites de profundidad y tiempo, mientras que los buceadores recreativos exploran el mundo subacuático, a menor profundidad, dentro de lo que la mayoría de la gente llamaría límites «más seguros».

**Centrarse en el entrenamiento y la técnica:** Al igual que en cualquier otro deporte, en el buceo en apnea son fundamentales un entrenamiento adecuado y técnicas de control. Con la formación adecuada y la atención puesta en la seguridad, se puede afirmar que el buceo en apnea puede ser una experiencia gratificante y de relativo bajo riesgo.

**Conexión cuerpo-mente:** El buceo en apnea puede ser una práctica meditativa que fomenta una profunda conexión entre mente y cuerpo. La concentración necesaria para contener la respiración y evolucionar bajo el agua, puede ser una fuente de paz y autodescubrimiento, todo lo contrario de la adrenalina.

Aunque la apnea no implique las altas velocidades del salto base o las acrobacias aéreas del vuelo con traje de alas, presenta un tipo de peligro muy específico e impredecible: la incesante lucha contra nuestros límites naturales y la naturaleza implacable del entorno subacuático.



## Estadísticas y datos

Puede ser útil hacer una comparativa entre los riesgos del buceo en apnea y los de otros deportes extremos para comprender su lugar en el espectro de peligros:

**Buceo en Apnea:** Aunque los datos no son definitivos, los estudios sugieren que las muertes por buceo en apnea pueden ser más comunes que las del submarinismo, a pesar de que, potencialmente, hay menos participantes. DAN informó que la tasa de mortalidad entre 2006 y 2011 fue de una media de 59 apneístas cada año. Las pérdidas de conciencia a poca profundidad y los ascensos descontrolados son los principales factores de riesgo.

**Salto base:** Este deporte extremo, que consiste en saltar desde puntos elevados, con un paracaídas, tiene una reputación notoria. La tasa de mortalidad es mucho más alta que en apnea: se calcula que la probabilidad de muerte es de 1 entre 60.

**Paracaidismo:** A pesar de su peligro inherente, el paracaidismo presenta un índice de mortalidad mucho menor que el buceo en apnea, en torno a 15-20 por cada 100.000 saltos, debido a las rigurosas medidas de seguridad y al avance en la tecnología de los equipos.

**Esquí Freeride/Snowboard:** Estos descensos a gran velocidad por terrenos no acondicionados pueden provocar lesiones graves, pero las muertes son menos frecuentes que en la apnea. Las estadísticas suelen centrarse en los índices de lesiones más que en las muertes.

**Boxeo:** Se calcula que entre 1890 y 2011 murieron 1.604 boxeadores por lesiones sufridas en el ring. Esto supone una media de 13 muertes al año.

**Escalada en roca:** La tasa de lesiones es de 4,2 por cada 1.000 horas de escalada, con una tasa de mortalidad en todo el mundo de unas 30 muertes al año.

No obstante, es importante recordar que las estadísticas pueden ofrecer una imagen general, pero el riesgo real en cualquier deporte extremo puede variar en función de factores como la experiencia, el equipo y las condiciones ambientales.

De ahí que calibrar con precisión el riesgo del buceo en apnea sea todo un reto. Las estadísticas sobre muertes tienen sus limitaciones y a continuación se explica por qué pueden seguir siendo difíciles de conseguir:

**El enigma de la infranotificación:** Los incidentes del buceo en apnea, sobre todo los no mortales, suelen desaparecer en las profundidades sin que nadie se dé cuenta. A diferencia de los deportes de equipo, la apnea puede ser una actividad solitaria. Un buceador en solitario que sufriera un desvanecimiento en aguas poco profundas (pérdida de conciencia por falta de oxígeno), el incidente podría perfectamente quedar sin notificar.

**Líneas borrosas entre mundos:** A veces, la recopilación de datos topa con dificultades a la hora de diferenciar entre las actividades del buceo en apnea propiamente dichas (es decir, pesca submarina, fotografía subacuática, apnea recreativa y de competición) y los accidentes de submarinismo. Esto enturbia las aguas, dificultando el aislamiento de los riesgos específicos asociados al buceo en apnea.

**El espectáculo en el punto de mira:** A menudo, la atención de los medios de comunicación se centra en las muertes ocurridas en competiciones de apnea. Esto podría eclipsar la realidad de la apnea recreativa, en la que las prácticas responsables mitigan significativamente el riesgo.

**Datos fragmentados:** El buceo en apnea carece de un organismo único y centralizado que realice un seguimiento meticuloso de los incidentes en todo el mundo. La recopilación de datos puede estar dispersa o limitada a regiones específicas, lo que ayuda a crear una imagen incompleta.

**El iceberg de las lesiones:** Las estadísticas sobre lesiones del buceo en apnea pueden ser más fáciles de obtener que los índices de mortalidad. Las lesiones ofrecen una visión de los peligros potenciales, pero no captan todo el espectro de riesgo, en particular el riesgo mortal.



*Copa del Mundo de Apnea en Sharm El Sheikh*

## ¿Qué opinan los demás?

Hemos realizado una encuesta para conocer la opinión de los demás. De las más de 100 respuestas que recibimos, más de 60 participantes tenían experiencia en otros deportes «extremos» (sin incluir el buceo en apnea), como kitesurf, escalada en roca, parapente, surf de olas grandes, paracaidismo, *highlining*, (cruzar una altura sobre una maroma, N.del T.) ciclismo de montaña y/o artes marciales. Mientras que el 66% de los participantes eran apneístas entrenados, sólo unos pocos parecían «no entrenados».

La encuesta determinó que

- El 19,8% consideraba que el buceo en apnea no era un deporte extremo, el 38,7% que sí lo era y el 41,5% se mostraba indeciso.
- No obstante, casi el 90% recomendaría el buceo en apnea a un familiar o amigo, sin dudarlo.
- La definición de deporte «extremo» se basó sobre todo en su alto riesgo de lesiones y en la emoción de la adrenalina, incluyendo variables incontrolables como la meteorología y los fallos del equipo para algunos. El índice de víctimas mortales fue lo que menos lo definió.
- Más del 50% de los encuestados practica el buceo en apnea por su bienestar general, frente al 20% que desea bucear a gran profundidad y el 40% que desea pasar más tiempo bajo el agua.
- En una escala del uno (menos peligroso) al cinco (más peligroso), casi la mitad de los participantes calificaron el buceo en apnea con el número tres (medianamente peligroso).

# El veredicto

Teniendo en cuenta todo lo que hemos averiguado, creemos poder afirmar que el buceo en apnea no puede situarse firmemente en la categoría de deporte extremo.

El buceo en apnea ocupa una posición única en la escala de riesgos. La percepción del buceo en apnea como deporte extremo puede deberse, en gran medida, a la falta de conocimientos y a las noticias dramatizadas de los medios de comunicación, aunque el buceo en apnea de competición y los desmayos en aguas poco profundas, también entrañan peligros. Sin embargo, el buceo recreativo en apnea, con una formación adecuada, puede ser mucho más seguro que la mayoría de los demás deportes extremos.

En última instancia, el riesgo en cualquier actividad depende del planteamiento, lo que subraya la importancia de los protocolos de seguridad y la participación responsable. También es importante recordar que el buceo en apnea no es sólo un deporte sino que supone también una manera de vivir la vida; un viaje de exploración, de autodescubrimiento y de profunda conexión con el océano. Requiere un profundo conocimiento de tu cuerpo y tus limitaciones. Te enseña a sentirte cómodo en situaciones desconocidas y a confiar en tus instintos. En las manos adecuadas, el buceo en apnea no es extremo.

---

## Fuentes:

- <https://www.ft.com/content/51b4821e-cc7d-4649-a583-77d45512dcd3>
- <https://www.wired.com/2015/02/logan-mock-bunting-freediving/>
- <https://e-surgery.com/the-deepest-breath-can-freediving-destroy-your-health/>
- <https://diventures.co/is-freediving-really-a-dangerous-sport/>
- <https://gitnux.org/most-dangerous-sports-statistics/>
- <https://apnealogy.com/freediving-death-rates-the-shocking-reality/>
- <https://gitnux.org/deepest-free-dive-records/#:~:text=in%20free%20diving.-,Freediving%20fatalities%20average%20about%20100%20divers%20per%20year%2C%20worldwide.,across%20the%20globe%20each%20year>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6200847/>

---

## Acerca de las autoras

Charly es una escritora británica afincada en Dahab (Egipto) desde hace siete años. Fue Instructora de submarinismo durante tres años en Chipre, Tailandia y Egipto, antes de descubrir su pasión por la apnea. Sigue buceando por diversión, pero ahora está más centrada en la formación del buceo en apnea. Cuando no está buceando, está con su portátil escribiendo sobre buceo.

Gen se dedica con pasión a su carrera de instructora de deportes de aventura, compartiendo su experiencia por todo el mundo. Desde playas tropicales a montañas escarpadas, ha viajado por todo el mundo, perfeccionando sus habilidades para convertirse en una instructora de primer nivel del buceo en apnea, kitesurf, escalada en roca y yoga. Puedes encontrarla enseñando al aire libre en su centro de aventuras de Dahab, Egipto. Puedes contactar con ella en [@gen.morris.travel](https://www.instagram.com/gen.morris.travel)

---

## Acerca del traductor

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