

Es fundamental cuidar la salud cardiovascular, la dieta para el buceo y hacer deporte, pero tampoco conviene olvidar la medicación

De corazón

El buceo es una actividad que implica grandes dosis de entusiasmo, y cuando buceamos ponemos todo nuestro corazón... en sentido figurativo. Pero es bien cierto que nuestro corazón también participa literalmente: la salud cardiovascular puede tener un papel determinante en nuestra seguridad cuando buceamos, por lo que a todos nos conviene preguntarnos por nuestro estado.

¿Qué nos cuentan las estadísticas?

Al repasar los casos de lesiones y muertes en nuestra base de datos, los investigadores de buceo de DAN recogen informaciones muy diversas. Uno de los hechos más destacados es que la tensión arterial alta y las cardiopatías son las patologías crónicas que aparecen con más frecuencia como causas que han contribuido a las defunciones en el buceo durante los 15 años en los que DAN ha recopilado formalmente estas estadísticas.

Según los informes recientes de DAN sobre Accidentes disbáricos, muertes relacionadas con el buceo y el Proyecto de exploración del buceo (Project Dive Exploration), más del 14% de las víctimas registradas tenían antecedentes crónicos de tensión arterial alta y cardiopatía. La obesidad, otro factor registrado en el 55% de las defunciones, guarda relación con las cardiopatías y la hipertensión, además de con un estado de salud deficiente y poca tolerancia al ejercicio. En combinación con otros factores, la mala salud cardiovascular puede incrementar el riesgo de accidentes de buceo graves o letales.

Cómo disminuir las probabilidades

Las siguientes patologías pueden deteriorar nuestra salud cardiovascular: hipertensión, cardiopatía coronaria, cardiopatía congénita, el hábito de fumar y los antecedentes familiares de cardiopatía.

Entonces, ¿qué podemos hacer si queremos mejorar nuestra salud cardiovascular? ¿Qué medicamentos para tratar cardiopatías pueden afectar a nuestra habilidad para bucear con total seguridad?

Primero, dejar de fumar

El tabaco altera el funcionamiento de los pulmones y el corazón, y la nicotina puede estrechar los vasos sanguíneos, lo que deriva en hipertensión.

Hacer ejercicio de forma habitual

Con sólo un incremento moderado de la actividad, se puede mejorar la forma física e incrementar la tolerancia al ejercicio, lo que, a su vez, mejorará nuestra capacidad de resistencia cuando buceamos.

Comer razonablemente

Una dieta baja en grasas saturadas y colesterol reducirá de forma natural el riesgo de obesidad y de sufrir una cardiopatía.

Aunque está claro que no es posible cambiar los antecedentes familiares de cardiopatía, el control de la dieta y el hacer más ejercicio sí pueden reducir el riesgo de sufrir lesiones y accidentes relacionados con nuestro estado de salud. Al comprender los riesgos, podemos tomar decisiones que influirán positivamente

en nuestra actividad como buceadores.

¿TOMA ALGÚN TIPO DE MEDICACIÓN?

Dado el incremento de la esperanza de vida y el deterioro salud cardiovascular, los estadounidenses y europeos recurren cada vez más a los medicamentos para controlar la hipertensión arterial y las cardiopatías coronarias, tendencia que también se observa en otros países del llamado «Primer Mundo». La hipertensión crónica está relacionada con afecciones del corazón y los riñones, y con un riesgo mayor de embolia. La medicación antihipertensiva, sin embargo, puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad grave. Una pregunta habitual que nos formulan en la Línea de información médica de DAN es si resulta seguro bucear cuando se está tomando este tipo de medicamentos.

A continuación, se relaciona la medicación más habitual en estos casos, y sus posibles efectos secundarios para los buceadores:

Betabloqueantes

Se utilizan de forma común en el tratamiento de la hipertensión, si bien tienen un gran inconveniente: pueden reducir la capacidad cardíaca para el esfuerzo y, en consecuencia, afectar a la tolerancia al ejercicio. Además, si la medicación restringe la función cardíaca durante el esfuerzo, existe un gran riesgo de pérdida del conocimiento, lo que podría resultar letal bajo el agua.

Debido a este efecto en los buceadores, los médicos suelen recomendar una prueba de esfuerzo. Según el Dr. Alfred Bové (Bové and Davis' Diving Medicine, 4th Ed.), los buceadores que toman betabloqueantes y que alcancen un nivel de ejercicio enérgico sin manifestar una fatiga intensa pueden considerarse aptos para el buceo. El Dr. Bové también menciona que, aunque el buceo no suele exigir un nivel máximo de trabajo al corazón, los buceadores que toman betabloqueantes deberían evitar el ejercicio extremo porque su capacidad máxima para el ejercicio puede verse reducida.

IECA

Los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECA) tienen menos efectos en la práctica del ejercicio que los betabloqueantes, de modo que los médicos se los prescriben a las personas que practican ejercicio con mayor asiduidad. Aunque los IECA parecen tener menos efectos secundarios para los buceadores, pueden producir tos e inflamación de las vías respiratorias, lo que daría lugar a problemas graves bajo el agua. La mayoría de las personas pueden tolerar una tos suave en tierra, pero si la tos debida a los fármacos persiste, muchos médicos optarán por cambiar la medicación. En los casos de enfermedades renales, debería evitarse el uso de IECA.

Antagonistas del calcio

Los antagonistas del calcio no acostumbran a plantear problemas para los buceadores: relajan las paredes de los vasos sanguíneos, lo cual reduce la resistencia del flujo sanguíneo y así se consigue un descenso de la tensión arterial. En algunos casos, especialmente en dosis moderadas, un cambio de posición de estar sentado o tumbado a ponerse de pie puede causar una tensión arterial excesivamente baja y, como consecuencia, un mareo momentáneo. Este cambio de tensión arterial postural puede ser preocupante para los buceadores, pero los antagonistas del calcio no parecen tener más efectos secundarios para el buceo.

Diuréticos

Los diuréticos reducen el exceso de agua y sales en el organismo, por lo que ocasionan un descenso de la tensión arterial. En principio, los diuréticos no deben suponer ningún problema para los buceadores, pero hay que tener en cuenta que en ambientes muy cálidos pueden causar un exceso de pérdida de agua y deshidratación. Por ello, ya que la deshidratación se considera como uno de los factores de riesgo

importantes para el barotraumatismo, es aconsejable que los buceadores reduzcan la dosis de diuréticos en el día de la inmersión. Sin embargo, antes de variar la dosificación, es preciso consultar con un médico.

Antiarrítmicos

Se trata de medicamentos diseñados para mantener un ritmo cardíaco estable. El Dr. Bové advierte que algunos antiarrítmicos, al combinarse con el ejercicio y una pérdida de potasio, podrían incrementar el riesgo de lesión cardíaca. Aunque estos fármacos normalmente no interfieren con el buceo, la propia arritmia (o ritmo cardíaco alterado) para cuyo tratamiento se prescriben sí puede representar una contraindicación para el buceo. Sería recomendable que un cardiólogo y un especialista en medicina del buceo evaluaran a todo buceador que presente un ritmo cardíaco anómalo y requiera medicación.

Anticoagulantes

Un buceador a quien se haya prescrito un anticoagulante (por ejemplo, Coumadin® o Warfarin®) debería ser consciente de la posibilidad de sufrir hemorragias: puede producirse un sangrado excesivo incluso con un aparentemente benigno barotraumatismo en los oídos o en los senos paranasales. Además, existe el riesgo de que un accidente disbárico pueda provocar una hemorragia cerebral o en la médula espinal.

Informarse correctamente

Siempre cabe la posibilidad de que las enfermedades cardiovasculares contribuyan a que se produzcan accidentes de buceo, que incluso pueden llegar a ser mortales. Ahora bien, siempre hay lugar para la prevención. Si disponen de más información sobre la salud cardiovascular, los buceadores pueden tomar decisiones más acertadas y asegurarse de que, en cada inmersión, el riesgo de sufrir accidente o lesión se reduzca al mínimo.

Lea toda la información que pueda acerca de la medicación que está tomando, consulte con su médico y, si tiene cualquier duda o pregunta sobre el buceo y los fármacos, llame a DAN.