

¿Está preparado?

No todos tenemos las mismas motivaciones cuando empezamos a bucear. Hay quien busca la aventura, otros desean tener contacto con las criaturas del mar, y también hay quien tan sólo quiere hacer un paréntesis, olvidar por un momento la vida en la oficina y hacer algo nuevo en un entorno diferente.

Aunque personalmente me gustaría que las cosas fueran de otro modo, la razón que lleva a la mayoría de personas a interesarse por este deporte no es el deseo de conocer los procedimientos idóneos para su seguridad. Y, sin embargo, es probable que sean muy conscientes de la importancia que tiene este aspecto.

Así pues, si la seguridad no es un factor clave en la motivación para empezar a bucear, ¿cuándo llega el momento adecuado para interesarse por ella?

Retener la información

Esta es una pregunta que nos hacen con frecuencia, ya que todos los cursos DAN que ofrecemos están orientados a la seguridad en el buceo. Los temas que tratamos en los cursos DAN de Primeros auxilios con oxígeno en accidentes de buceo, Primeros auxilios en lesiones producidas por seres vivos marinos peligrosos y Evaluación neurológica in situ para buceadores no son los que nos plantearíamos cuando estamos aprendiendo a compensar los oídos o vaciar la máscara, sino que están diseñados para utilizarlos «después de los hechos», es decir, tras un accidente de buceo.

En general, los cursos de buceo recreativo, independientemente de cuál sea la organización que los ofrece, siempre incluyen ejercicios para practicar importantes destrezas de seguridad. En el primer nivel de buceo, por ejemplo, se enseña cómo reaccionar en caso de quedarnos sin aire, cuando el equipo se enreda o cuando tenemos calambres en las piernas, por ejemplo. En los cursos más avanzados, los buceadores aprenden técnicas de navegación más detalladas y a bucear en diferentes condiciones, como por la noche o a mayores profundidades.

Es en los niveles superiores cuando se empiezan a tratar cuestiones como el rescate de buzos que se han extraviado, o cómo actuar ante un ataque de pánico o una evacuación de emergencia. Los formadores les dirán que el fragmentar el aprendizaje en unidades más pequeñas facilita que retengamos la información. Esto significa que los cursos de tipo «sabelotodo», es decir, los que incluyen en un solo bloque todas las materias, son cosa del pasado. En general, hoy en día se da por sentado que quienes se inician en el buceo deberían poner a punto su destreza en las actividades básicas para el tipo de inmersión que vayan a realizar, para luego ir ampliando poco a poco sus conocimientos a medida que avancen en nuevos cursos de formación continuada.

Por lo tanto, ¿cuándo es el momento ideal para que los buceadores empiecen a abordar su formación en seguridad?

El momento adecuado para la formación en seguridad en el buceo

Muchos formadores y profesionales del buceo consideran que la formación en salvamento es el aspecto más importante del aprendizaje en esta área, y que todos los buceadores deberían procurar obtener este título. Se trata de un nivel de formación en el que el foco de interés deja de ser uno mismo, para pasar a centrarse en los demás, en enseñarnos a ser mejores compañeros dentro y fuera del agua.

En este punto, parece que hemos llegado al momento en el que podemos incorporar de forma natural otras técnicas de seguridad: las que se aplican cuando ya se ha producido un accidente de buceo, y que

pueden aprenderse en los distintos cursos DAN. Algunos buceadores han seguido esta progresión tradicional en su formación, pero, ¿qué sucede con los que no alcanzan el nivel de buzo socorrista? ¿Se limitan a no bucear a no ser que su compañero sea socorrista, o bien siguen buceando y cruzando los dedos para no encontrarse con ningún problema?

Evidentemente, la respuesta no está ahí: los buceadores deben ser conscientes de sus límites y elegir a un compañero, un plan de buceo, una ubicación y unas condiciones que sean adecuados. El tener miedo no es la respuesta, pero tampoco hay que conformarse con cualquier cosa. Si se produjera un accidente de buceo, debemos evitar a toda costa actuar con descuido. El buceo es una actividad segura, pero si nos regimos por el principio de «eso no puede pasarme a mí» dejaremos grandes vacíos en nuestra preparación. Todos los buceadores (incluso los que se están iniciando) deberían tener una sólida formación en lo que se refiere a los pasos adecuados que deben seguirse en una urgencia de buceo, lo que debería incluir RCP básica y primeros auxilios, administración de oxígeno, el uso de un desfibrilador externo automatizado, tratar las lesiones producidas por seres vivos marinos peligrosos y realizar evaluaciones neurológicas básicas a buceadores accidentados.

Pero, ¿por qué pararnos en el nivel de iniciación? Imaginen la siguiente situación: después de un largo día de buceo, usted y su compañero recogen el equipo, se despiden y cada uno sigue su camino. Usted está pensando en tomar una buena cena y sentarse a descansar en su sillón preferido. Ya se ha puesto en camino, después de parar en una gasolinera y comprarse un refresco gigante para las largas horas de viaje que le esperan.

Durante la cena, su mujer se da cuenta de que se mueve con lentitud y encoge un hombro, como si le doliera. Usted le explica que sólo es el cansancio lógico después de hacer tres inmersiones e ir cargando las botellas arriba y abajo todo el día, y le dice que todo se arreglará con un poco de descanso. Ella, que no bucea, frunce el ceño y sigue disfrutando de la cena.

A medida que avanza la noche y usted da vueltas en la cama, le pregunta si va a parar en algún momento y quedarse dormido. Usted le contesta que sólo está intentando ponerse cómodo y que no hay que preocuparse: en cuanto duerma un rato se le pasará. Aunque no ha comentado nada, usted se da cuenta de que sigue sintiendo ese dolor sordo en el hombro de tanto «cargar las botellas».

Empieza a considerar la posibilidad de que se trate de un accidente de buceo, pero no está dispuesto a aceptar que algo haya ido mal, se da la vuelta y se pasa la noche en blanco y sin encontrar una posición cómoda.

A la mañana siguiente se despierta, todavía aturdido por no haber dormido bien, y el dolor del hombro no ha desaparecido. Ahora ya han pasado unas 18 horas desde la última inmersión, así que no puede dejar de reconocer ante su esposa (y ante usted mismo) que es posible que algo haya ido mal. Ella le mira y le pregunta: «¿Y qué hacemos ahora?»

During dinner, your spouse notices that you seem to be moving slowly and that you're supporting your shoulder, like it's hurting. You explain that you are just tired from making three dives and hauling tanks to and from the dive site earlier in the day, adding that some time relaxing will surely help. Your spouse, who is not a diver, frowns, shrugs and continues to enjoy dinner.

Identificar los AD

El informe anual de DAN sobre Accidentes disbáricos, muertes relacionadas con el buceo y el Proyecto de exploración del buceo (Project Dive Exploration) indica que los síntomas de embolia gaseosa arterial (EGA) se manifiestan con rapidez, normalmente a los pocos minutos de salir a la superficie. No cabe ninguna

duda de que deben tomarse medidas inmediatamente, suponiendo que usted cuente con la formación necesaria para reaccionar ante una situación así. Sin embargo, los síntomas de enfermedad descompresiva suelen aparecer un poco más tarde (en algunos casos poco frecuentes, hasta más de 48 horas después de la última inmersión), y pueden ser sutiles, e incluso pasar desapercibidos.

Además, dado el estigma que supone el sufrir una dolencia. Pero los números nos ayudan. El tener (y comentar) un accidente en el punto de buceo, con otros buzos a nuestro alrededor, puede ayudar a que se reconozca de manera inmediata el problema de la persona accidentada, y a que obtenga tratamiento adecuado. Si el buceador se muestra reservado sobre sus síntomas, o si las molestias aparecen más tarde en casa, cuando ya ha pasado un buen rato desde la inmersión, la situación se vuelve más problemática, especialmente si su pareja no bucea y no sabe a qué aspectos debe prestar atención o qué ha de hacerse.

Las medidas más urgentes serían administrar oxígeno al 100%, llamar a DAN y acudir inmediatamente a un centro médico (incluso si ya ha recibido oxígeno). Es posible que su pareja, si no bucea, no muestre un gran interés por este deporte, pero sí resultaría interesante que conociera los accidentes de buceo y cuáles son los tratamientos adecuados: si usted tiene algún problema y no hay otros buceadores cerca, conviene que su pareja esté preparada para atenderle, incluso si sólo es para animarle a que llame a DAN. El reconocer los síntomas puede reducir el tiempo que pasa entre la detección del problema y la aplicación del tratamiento definitivo, lo que puede ser decisivo a la hora de la recuperación.

Learning to dive may not be what your nondiving spouse is interested in, but he or she should learn about diving injuries and the proper care: if you experience a problem and no other divers are around to respond, your spouse will be better prepared to help you, even if that means simply encouraging you to call DAN. Recognizing these symptoms could decrease the time between recognition and seeking definitive care, something that may improve the outcome of an injury.

Definición de los términos

El término accidente disbárico (AD) se utiliza para describir la afección resultante de una disminución en la presión ambiental que rodea a un organismo. Un buen ejemplo de ello es lo que nos sucede cuando ascendemos desde una inmersión. Los AB comprenden dos afecciones: la enfermedad descompresiva (ED) y la embolia gaseosa arterial (EGA). Se cree que la ED se debe a la proliferación de burbujas en los tejidos, lo cual causa una serie de daños a nivel local.

Las burbujas también pueden entrar en la circulación venosa. El EGA se debe a la incorporación de las burbujas a la circulación pulmonar a través de las arterias, lo que da lugar a daños en los tejidos.