

# Inmersión y buceo en apnea, en el mismo día: nuestras directrices

**¿Cuáles son las directrices actuales de DAN para bucear con escafandra y bucear en apnea, el mismo día?**

## BUCEAR EN APNEA ANTES DE BUCEAR CON ESCAFANDRA

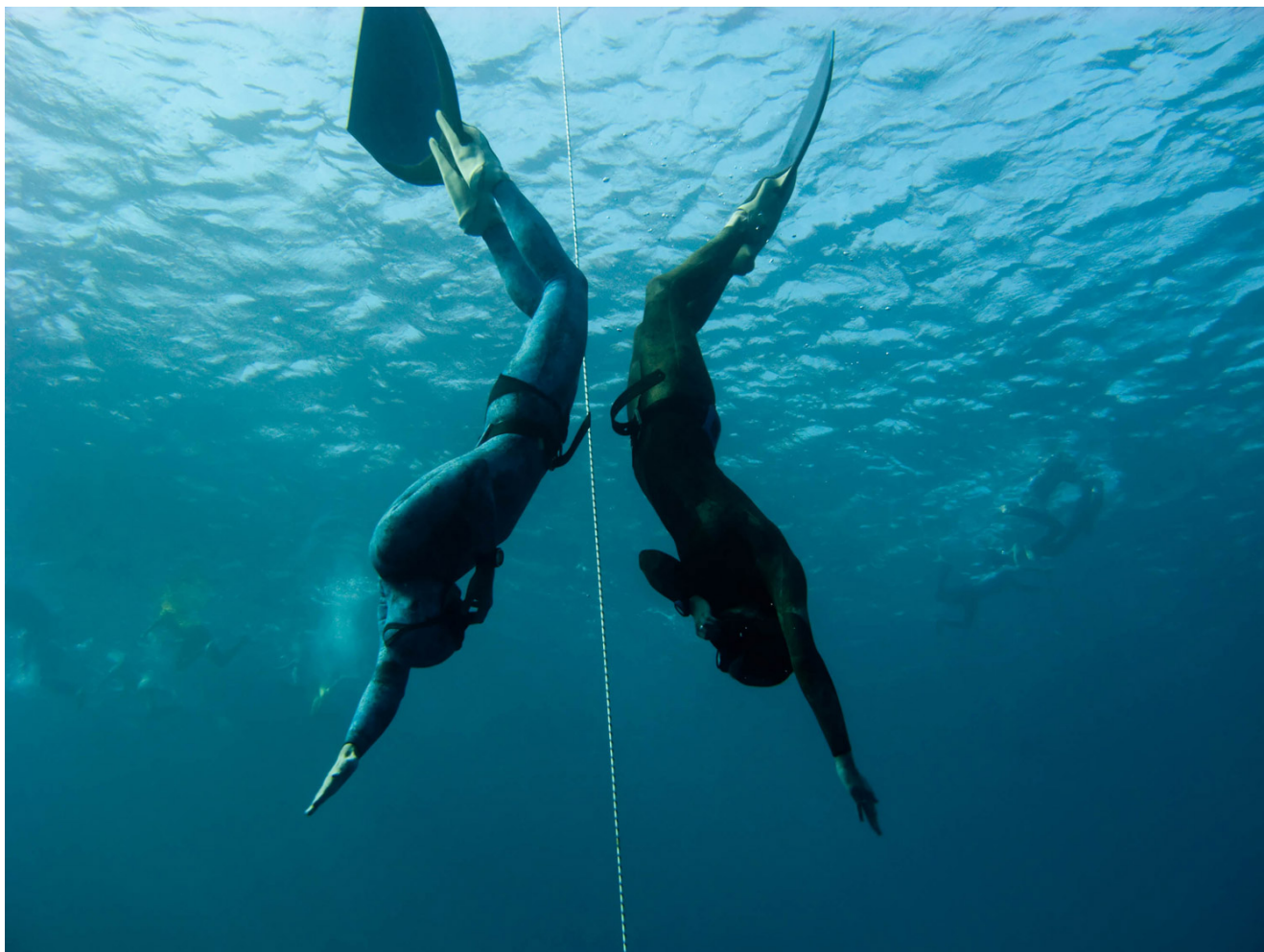
La respuesta varía dependiendo de la intensidad del ejercicio cuando se bucea con apnea, y la profundidad alcanzada. Si buceas en apnea sin cansarte y a poca profundidad, puedes bucear después, con escafandra, sin mucha preocupación. Obviamente, cuantos más buceos en apnea hagas, más difícil será mantener tu cuerpo libre de gas inerte. Por otro lado, si buceas profundo y te esfuerzas mucho, necesitarás intervalos de superficie más largos antes de que puedas bucear con escafandra. Si buceas en apnea, de 12 a 15 metros, y durante un corto período de tiempo (dos-tres horas), todo lo que necesitas esperar antes de sumergirte con escafandra son unos 30 a 60 minutos. Para inmersiones en apnea más profundas y extenuantes, como la práctica común de la pesca submarina, el intervalo de superficie debe ser mucho más largo, aunque no haya suficientes datos disponibles para permitir sugerencias definitivas.



## BUCEAR EN APNEA DESPUÉS DE BUCEAR CON ESCAFANDRA

Si eliges practicar el buceo en apnea después de hacer inmersión, es otra historia. Tienes que ser

consciente de que ya tienes burbujas de gas disueltas en tu organismo y, por lo tanto, incluso si practicas apnea a poca profundidad, existen más riesgos. El más obvio es que la apnea implica ejercicio físico, y el someter el organismo a tensión después de bucear con escafandra autónoma, puede aumentar la cantidad de burbujas que circulan por tu cuerpo. Otro riesgo, quizás menos evidente, es que durante el período de relajación, dichas burbujas de gas circulantes, venosas, que ya se encuentran en tu cuerpo por haber buceado, se comprimen y se contraen debido a la presión ambiental, por lo que podrían pasar a través del filtro pulmonar mucho más rápido de lo normal y llegar a la circulación arterial.



También vale la pena mencionar que el buceo en apnea, por si solo, especialmente si es profundo, repetitivo y extenuante, puede producir una gran cantidad de burbujas en el sistema. Todos hemos oído hablar de los profundistas extremos, tales como los recordmen que bucean muy profundo, que muestran síntomas neurológicos e superficie, después de una sola inmersión profunda. Estos síntomas, que pueden ser comparados con la Enfermedad de Descompresión que pueden sufrir los buceadores con escafandra, se conocen como [Taravana](#), y pueden consistir desde una simple náusea, mareos o dolor de cabeza a problemas visuales, auditivos o del habla, muy graves o parálisis y ,en el peor de los casos, pérdida de conciencia y muerte.<sup>1</sup>

Huelga decir que nunca es una buena idea llevar una alta carga de burbujas en el cuerpo, por lo que parece más prudente no practicar el buceo con escafandra y en apnea, el mismo día, especialmente si las inmersiones realizadas son largas, profundas y extenuantes, creando así una importante formación de burbujas en el cuerpo. Cada persona y cada caso es diferente, pero siempre es mejor pecar de precavido por exceso, que quedarse corto.



Para resumir, si buceas en apnea a más de 15 metros y realizas una actividad física extenuante, como la

pesca submarina, sería mejor hacer inmersión y el buceo en apnea en días separados. Incluso si pensamos practicar esas dos actividades de buceo con largos intervalos de superficie entre las dos, si implican inmersiones largas, profundas y extenuantes, no se eliminará el riesgo de sobrecargar el cuerpo con burbujas. Como buceadores conscientes, es simplemente más prudente evitar este riesgo.

Únete a DAN para obtener toda una serie de beneficios, incluyendo respuestas a todas tus preguntas médicas relacionadas con el buceo: [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

---

## REFERENCIAS

<sup>1</sup> [\*Detección de embolias venosas de gases después de una inmersión repetitiva: informe de un caso\*](#) - D. Cialoni et al., UHM 2016, Vol. 43, No. 4