

Lo que deberías saber sobre el buceo después de la Covid-19

Fecha de actualización 02/2022

En respuesta a las consultas de los afiliados, a nuestra comprensión evolutiva de los impactos de la Covid-19 en los buceadores, y teniendo en cuenta la evolución de las variantes en los sujetos vacunados, el equipo médico de DAN Europe está actualizando sus [recomendaciones para volver a bucear después de un episodio de Covid-19](#).

En mayo de 2020, DAN Europe publicó recomendaciones consensuadas para los buceadores que vuelvan a bucear después de haberse infectado con el virus SARS-COV2 o Covid-19. Las recomendaciones se incluyeron como parte del [formulario de declaración de salud de DAN Europe](#) para el Covid-19, y se basaron en los consejos médicos recopilados por la [Undersea and Hyperbaric Medical Society](#) (UHMS) de EE.UU., la [Belgian Society for Diving and Hyperbaric Medicine](#) (SBMHS-BVOOG), y el [European Committee for Hyperbaric Medicine and Underwater and Baromedical Society](#) (ECHM & EUBS). La University of California at San Diego (UCSD) también publicó [directrices médicas](#) para los buceadores recreativos, científicos y comerciales.

Ahora, con la reanudación del buceo en muchos lugares, especialmente el [buceo local](#) (#DiveLocal), hemos recibido consultas de buceadores que han sufrido Covid-19 sobre cuándo pueden volver a bucear con seguridad y qué precauciones deben tomar, si es que deben tomar alguna. Por ello, hemos creído conveniente volver a publicar estas recomendaciones médicas, mostradas a continuación. Además, hemos recopilado la [experiencia de campo reciente de algunos médicos de DAN Europe](#) que han tratado y o aconsejado a buceadores que han sufrido la enfermedad.



Recomendaciones médicas para volver a bucear

En su mayor parte, los consejos médicos citados anteriormente hablan de las diversas manifestaciones del virus y del riesgo de propagación, junto con algunos de los factores de riesgo conocidos, que probablemente determinan la gravedad de la enfermedad. Los autores tuvieron cuidado de señalar que, en el momento de preparar los avisos, los datos científicos eran escasos, pero las publicaciones clínicas han mostrado casos con grave deterioro de los pulmones, el corazón, el sistema nervioso central y los riñones, tras la infección por Covid-19.

Se han planteado preocupaciones específicas para los buceadores, ya que se ha observado una afectación pulmonar o cardíaca persistente. Al igual que ocurre con otras neumonías víricas graves, los buceadores infectados por Covid-19 necesitan un periodo de convalecencia antes de volver a realizar todas sus actividades, un proceso que puede durar semanas o meses dependiendo de la gravedad de los síntomas.

He aquí, pues, las recomendaciones consensuadas para volver a bucear después del Covid-19. Tenga en cuenta que las orientaciones para los buceadores que dieron positivo en la prueba de COVID-19 pero permanecieron completamente asintomáticos, y las orientaciones para los que fueron sintomáticos pero no fueron hospitalizados, se han actualizado desde que se hicieron las recomendaciones originales a principios de la primavera de 2020 y se muestran a continuación. También hay que tener en cuenta que las orientaciones y recomendaciones pueden variar ligeramente entre los países europeos. Las recomendaciones nacionales se crearon para hacer frente a lo que ha sido una forma de enfermedad cardiopulmonar, en gran medida desconocida hasta ahora, y no se puede esperar que sean totalmente uniformes en todos los países y culturas. Sin embargo, todos instan a los buceadores a ser precavidos.

Fecha de actualización 02/2022

En respuesta a las consultas de los afiliados, a nuestra comprensión evolutiva de los impactos de la Covid-19 en los buceadores, y teniendo en cuenta la evolución de las variantes en los sujetos vacunados, el equipo médico de DAN Europe está actualizando sus [recomendaciones para volver a bucear después de un episodio de Covid-19](#).

Recomendaciones:

- Los buceadores que hayan dado positivo en la prueba de COVID-19 pero hayan permanecido completamente **asintomáticos** deben esperar al menos 30 días desde la primera prueba negativa antes de solicitar la autorización de aptitud para bucear y, eventualmente, volver a hacerlo.
- Los buceadores que hayan tenido COVID-19 **sintomático**, deben esperar al menos 30 días desde la primera prueba negativa, más otros 30 días sin síntomas (un total de dos meses) antes de solicitar la autorización de aptitud para el buceo realizada por un especialista en medicina del buceo.
- Los buceadores que hayan sido hospitalizados con, o a causa de, síntomas pulmonares en relación con el COVID-19, deben esperar al menos TRES meses antes de solicitar una autorización de aptitud para el buceo realizada o coordinada por un especialista en medicina del buceo. La autorización debe incluir pruebas completas de la función pulmonar (al menos FVC, FEV1, PEF25-50-75, RV y FEV1/FVC), una prueba de esfuerzo con medición de la saturación de oxígeno periférica, así como una tomografía computarizada de alta resolución de los pulmones para verificar la vuelta a la normalidad.
- Los buceadores que hayan sido hospitalizados con, o a causa de, problemas cardíacos en relación con la COVID-19, deben esperar al menos TRES meses antes de solicitar una autorización de aptitud para el buceo, realizada o coordinada por un especialista en medicina del buceo. La autorización debe incluir una evaluación cardíaca, que incluya una ecocardiografía y una prueba de esfuerzo (electrocardiografía de ejercicio) para comprobar que la función cardíaca es normal.

Es importante que estas pruebas pulmonares y cardíacas sean interpretadas y validadas por un médico oficial con conocimientos específicos de medicina del buceo. Tenga en cuenta que los miembros de DAN Europe tienen derecho a [recibir una consulta médica a distancia con un especialista en medicina del buceo](#) de la red de apoyo al buceo de DAN Europe como parte de las ventajas de su afiliación.

Incluimos un [diagrama de flujo descargable](#) y fácil de entender de estas recomendaciones, desarrolladas por la Swiss Underwater and Hyperbaric Medical Society (SUHMS) que fue revisado el 29.01.2021. Tenga en cuenta que las recomendaciones desarrolladas por la SUHMS son un poco más restrictivas.



Otros factores de riesgo a tener en cuenta

Puede haber riesgos potenciales adicionales para los buceadores que han tenido la infección por Covid-19. La mejor manera de determinar si puede estar sujeto a un mayor riesgo de barotrauma pulmonar, derivación de burbujas pulmonares, problemas cardíacos u otros, es a través de un examen médico de buceo. Los buceadores que puedan tener un mayor riesgo deben tener en cuenta lo siguiente a la hora de reanudar sus actividades de buceo y tras la consulta con su médico de buceo.

Síndrome de sobrepresión pulmonar (barotraumatismo pulmonar): Tenga en cuenta que los buceadores que experimentaron síntomas pulmonares graves pueden sufrir un daño pulmonar prolongado o incluso permanente, incluso si la función pulmonar parece haber vuelto (casi) a la normalidad. Este daño puede suponer un mayor riesgo de barotrauma pulmonar, incluso después de inmersiones sin ningún ascenso rápido o incontrolado. (Referencia: Sociedad Belga de Buceo y Medicina Hiperbárica)

Toxicidad pulmonar por oxígeno: En este momento, se sabe muy poco sobre una posible mayor sensibilidad del tejido pulmonar a los efectos tóxicos del oxígeno; por lo tanto, una actitud prudente sería que se evitara el buceo técnico con respiración prolongada de gas hiperóxico, con una PO_2 de 1,3 ATA o superior; por ejemplo, el buceo con rebreather. El simple "buceo con nitrox", en el que sólo se respira una PO_2 máxima de 1,4 ATA durante períodos cortos, en la parte más profunda de la inmersión, no debería presentar ningún problema. (Referencia: Sociedad Belga de Buceo y Medicina Hiperbárica)

Enfermedad por descompresión: Se sabe aún menos sobre la posible alteración de la función de "filtro de burbujas" del pulmón tras la infección pulmonar por COVID-19. Esto puede implicar que el riesgo de enfermedad por descompresión podría aumentar significativamente. Por lo tanto, una actitud prudente sería que los buceadores que hayan sufrido los síntomas pulmonares del COVID-19, limiten sus inmersiones temporalmente (o definitivamente) a bien dentro de los límites de no descompresión (NDL) de

su ordenador (para que en ningún momento de la inmersión, el ordenador indique paradas de descompresión obligatorias). (Referencia: Sociedad Belga de Buceo y Medicina Hiperbárica)

Prevenir el contagio: Covid-19 y las operaciones de buceo

Se espera que el Covid-19 persista en la comunidad, lo que conlleva un riesgo continuo de transmisión entre personas si permanecen en proximidad directa o comparten equipo personal común. Cada centro de buceo o grupo de buceadores, deberá realizar un análisis de prevención y mitigación de riesgos utilizando las recomendaciones publicadas. Los buceadores y los centros de buceo deben observar estrictamente las directrices para la desinfección del equipo de buceo publicadas por las federaciones de buceo y por [DAN Europe y la Divers Alert Network](#).

En general, se recomienda

- **Continuar con las medidas de distanciamiento social** exigidas por las autoridades locales también durante las operaciones de buceo (principalmente durante la fase de superficie de las operaciones de buceo), incluyendo el uso de máscarillas y el mantenimiento de una distancia social segura.
- **Desinfectar el equipo privado y de alquiler**, incluidas las unidades de oxígeno de emergencia, con desinfectantes adecuados, que cubran un amplio espectro de gérmenes, incluidos hongos, bacterias, esporas y virus.
- **Evitar el intercambio de sistemas respiratorios personales**, excepto en situaciones de emergencia reales.
- Planificar cualquier ejercicio de "intercambio de sistemas de respiración" de forma que se garantice la **protección personal**.

Siguiendo las recomendaciones anteriores, los buceadores pueden mitigar los riesgos de propagación de la infección y garantizar que los buceadores que hayan tenido Covid-19 reanuden sus actividades de buceo de la manera más segura posible.

