Piensamientos prácticos acerca del Aptitud física y el Retorno al Buceo

El término “aptitud para el buceo”, incluye una amplia gama de elementos: la aptitud médica y psicológica, el conocimiento apropiado, adecuada capacidad física y aptitud física adecuada. Períodos largos de descanso en el buceo pueden poner en peligro la preparación en muchas de estas áreas. Este artículo discutirá la aptitud física a la luz de los descansos en el buceo.

Algunos buzos tienen la oportunidad de poder meterse en el agua con regularidad. Otros pueden pasar largos períodos entre inmersiones, con actividad restringida a las vacaciones anuales o a las condiciones estacionales. Una serie de factores que pueden dar lugar a largos períodos de tiempo en tierra firme. Los períodos sin bucear puede estar asociados con mayor o menor actividad física, que puede ser normal durante el buceo. Por ejemplo, la imagen del triatleta que puede estar sin bucear durante muchos meses durante el entrenamiento para una competición. La disminución de la aptitud física no es probable que sea un problema en este caso. Sin embargo, por cada caso como ése es probable que hayan muchos más en el que la interrupción se asocia con una reducción de la actividad física: la vida diaria nos mantiene muy ocupados, y hay cosas que nos desaniman. Las fuerzas que mantienen a los buceadores fuera del agua también puede recortar el ejercicio regular. En tales casos, volver a bucear puede ser problemático.

Usalo o Piérdelo

Si no se practican, las habilidades físicas se deterioran. Sucede lo mismo que en el trabajo: lo que no se usa, se pierde. Algunos buceadores aprovechan programas de actualización o de revisión de conocimientos cuando sienten que pueden estar oxidados. Tu condición física requiere la misma consideración. ¿Ha cambiado tu nivel de condición física? ¿Vas a ser capaz de ponerte y sentirte cómodoen tu traje? El buceador experimentado sabe que sus habilidades en el dominio de una buena flotabilidad neutra pueden hacer que la demanda total de energía de la mayoría de las inmersiones sea bastante modesta. Pero, ¿los cursos de perfeccionamiento hacen lo suficiente para llevar el control de flotabilidad de nuevo a un alto nivel? ¿Qué pasa con las acciones normales más exigentes físicamente tales como ponerse de pie y caminar con el equipo completo, natación en superficie, salir del agua y, por supuesto, cualquier imprevisto o emergencia?.

Un poco de “qué pasaría si” a tiempo debería recordarnos que una serie de pequeñas concesiones podrían resultar un fiasco ante una situación grave. ¿La solución? Bueno, siempre se puede colgar las aletas para siempre. Todo el mundo probablemente lo hace eventualmente. Sin embargo, tenemos un montón de control acerca del momento adecuado para hacerlo. Aunque una mejor estrategia sería la de asegurarse de que estamos listos para jugar cuando realmente queremos jugar. Las elementos que necesitamos para mantener nuestras opciones son una honesta auto-evaluación, la actividad física habitual y la consideración de las necesidades específicas de la actividad física. El cumplimiento de estas obligaciones no sólo reduce el reto de volver a bucear después de una pausa, sino que se mejora la preparación de todas las actividades físicas de buceo y de las otras.

Una honesta auto-evaluación es un desafío para nosotros como especie. Los fallos más comunes van desde la inconsciencia hasta el auto-engaño. Mientras que evitar el problema y las gafas con cristales rosas pueden ser convincentes, un modelo de evaluación honesta y objetiva es más saludable. Si somos honestos con nosotros mismos, la mayoría de nosotros somos razonablemente capaces de juzgar nuestra

disposición para enfrentarnos a un escenario que podemos entender. Tal reconocimiento es el primer paso hacia la recuperación.

Actuar en Consecuencia

Una vez que hayas identificado el problema, el siguiente paso es actuar. La aptitud física durante la vida es importante para proteger nuestra salud en general y nuestras capacidades. Al mantenerse en buena forma, se elimina una gran barrera para la participación en el buceo o para volver a bucear, o casi cualquier otra actividad. La comunidad de médicos y cirujanos de los EEUU ha recomendado siempre la práctica de una actividad física regular para la mayoría de los días de la semana (Actividad Física y Salud, 1996). Sin embargo, no era necesario que nos lo dijera un médico cirujano: sólo tenemos que hacer lo que sabemos que es razonable. La elección de la actividad física adecuada para la salud en general es muy variada. Buenas opciones incluyen componentes de fuerza, actividad aeróbica y dinámica /flexibilidad. Correr, nadar, ciclismo, senderismo, voleibol, frontenis, fútbol y el baile son sólo algunos ejemplos de actividades que pueden formar el núcleo.

Lo más importante es elegir aquellas que se ajusten a tus preferencias,cronogramas y habilidades. Alternando actividades puedes hacer las cosas más interesantes y reducir la probabilidad de lesiones por sobreesfuerzo. Trabajar con un compañero/a será más fácil para seguir adelante. La unión o el establecimiento de un grupo de amigos y/o la combinación de la actividad física con otros intereses también pueden ser eficaces. Por ejemplo, el senderismo y el piragüismo pueden ser combinados con la observación de aves y/o fotografía. La natación es una excelente opción de ejercicio por muchas razones. Implica a muchos grupos musculares y mejora la capacidad aeróbica. La demanda de fuerzas es relativamente baja y por lo tanto, es menos probable que cause lesiones. También mejorará nuestra comodidad en el agua, tanto en superfície como en inmersión. Mientras muchos discuten acerca del límite adecuado de la natación para un buceo seguro, la mayoría reconoce que, en general, la práctica de la natación supone una buena cosa y una ventaja añadida para la práctica de otras actividades.

Hay un montón de maneras de practicar la natación. Para muchos, las simples sesiones en piscina podrían ser apropiadas tanto para fitness como para escapar de los elementos estresantes del día. Clases de natación tradicionales y clases de mejora de los movimientos pueden ayudar a aquellos que necesitan asistencia. Los nadadores de piscina más sociales pueden preferir un club más elitista. Otros centros de actividades acuáticas fomentan el waterpolo, el hockey sub, el entrenamiento de apnea y otros programas. Usted no necesita ser un experto en una actividad para obtener un beneficio físico. Un simple nadador, por ejemplo, que prepara una carrera, puede conseguir un mejor entrenamiento que un nadador experto. Además, la satisfacción de desarrollar nuevas habilidades puede ser una motivación en sí misma.



Piensa en esto

Llegados a este punto, la conversación se ha centrado en la actividad física regular. Esto es importante cuando se vuelve a bucear, ya que mantener la condición física reduce los problemas derivados de una interrupción de la actividad. El ejercicio debe ser parte de nuestras rutinas básicas. Sin embargo, dejando a un lado las buenas intenciones, sabemos que esto no suele ser el caso. Un estudio reciente encontró que sólo el 20% de la población adulta practica entrenamiento de fuerza de más de dos veces por semana (1998-2004), y decrece con la edad, pese a las iniciativas para aumentar la participación (Kruger&al , 2006). Cada uno de nosotros necesita hacer uso de nuestra iniciativa personal para revertir esta tendencia.

Así que, ¿qué pasa con este inminente viaje de buceo programado? ¿Estás listo? Sé honesto con la auto-evaluación. Haz un balance de tu estado físico. Revisa tu equipo. Si tienes alguna duda en su configuración, recorre mentalmente los pasos de la planificación de la inmersión. Los cursos de actualización deben ser la máxima prioridad. Usando tu propio equipo para el reciclaje te permitirá poner a prueba a ti mismo y a tu equipo bajo condiciones supervisadas.

Revisa tu Equipo

Asegúrate de que se han llevado a cabo todos los servicios de mantenimiento adecuados. Resuelve cualquier problema que pueda desembocar en una experiencia desagradable. Si un traje te ajusta demasiado cuando te lo pones en la sala de estar o junto a la piscina, es probable que te sienta peor al entrar en el agua después de mucho tiempo en tierra firme.



Verifícate a ti mismo

A menudo, los cursos de actualización se centran únicamente en las técnicas básicas de buceo. Está en tu mano poner a prueba tus habilidades en general. ¿Estás física, médica y psicológicamente en forma? Situaciones de estrés y fatiga excesiva pueden hacer que una inmersión sea muy difícil de controlar. En estos casos, lo mejor sería retrasar el buceo hasta que hayas tenido tiempo para recuperarte. Disfruta de un poco de tiempo de vacaciones antes de volver al agua.

Si la aptitud física es tu única duda, entonces la piscina puede ser el mejor lugar para responder a ella. ¿Puedes completar un recorrido continuo de 200 metros nadando/buceando en menos de siete minutos sin dificultad y sin necesidad de descansar después de terminar? ¿Puedes bucear en apnea y sin equipo hasta 4-5 metros? ¿Puedes recoger, colocar y limpiar tu máscara y tubo a la misma profundidad y en una sola respiración? Estas pruebas rápidas no son definitivas, pero si eres capaz de completarlas todas, entonces tu aptitud física y habilidades de buceo son razonablemente adecuadas.

La práctica inmediata de cada habilidad no va a mejorar la aptitud física, pero la práctica va a mejorar la capacidad física, que siempre es importante, pero más aún si tu estado físico no es óptimo.

Sumérgete

La piscina también es un buen lugar para efectuar la primera prueba de flotabilidad neutra Sí, tendrás que agregar peso a tu lastre para tener una flotabilidad neutra en agua salada, pero la prueba en piscina te dará una idea. Recuerda que la cantidad de peso requerido a menudo cambia cuando aumenta la experiencia. La mayoría de los buceadores necesitan menos peso cuando se relajan bajo el agua y se sienten cómodos y confiados. Por el contrario, necesitarás aumentar el lastre si utilizas un neopreno más grueso. En cualquier caso, es mejor calibrar el lastre adecuado en la piscina, aunque sea de modo aproximado, y sin la presión adicional de estar en un grupo o tener que hacer grandes ajustes en el cinturón de lastre en circunstancias menos ideales.

Si tu rendimiento está muy lejos de la marca durante la sesión de piscina, puedes aplazar tu regreso al buceo y trabajar un poco más tus habilidades. Después de todo, tienes que considerar también tu salud, tu seguridad y tu disfrute, así como el de tus amigos y el de todo aquél que se vería afectado por tu actividad. Al inicio del viaje, si tú estás casi a punto pero no estás seguro, programa una sesión privada con un instructor o con un grupo pequeño y en condiciones ambientales a nivel de iniciación, antes de la inmersión principal. Si bien puede no parecer un comienzo muy prometedor, empezar otra vez en un ambiente relajado y sin problemas de buceo puede ser la mejor manera de hacer que sea un viaje relajado y sin problemas.

Al llegar a casa, estarás con el estado de ánimo adecuado para pensar en otras medidas a tomar para garantizar tu preparación para el próximo viaje.



Sobre el Autor

Dr. Neal Pollock es un fisiólogo investigador en el Centro de Medicina Hiperbárica y Fisiología Medioambiental del Centro Médico de la Universidad de Duke, en Durham, Carolina del Norte, EEUU.