

# ¡Que no cunda el pánico, somos buceadores!

Experimentar ansiedad, aunque sólo sea por un corto período, nunca es agradable. Aún más cuando va acompañado por su hermano malo, el pánico, y más aún cuando no se experimenta en tierra, sino bajo el agua. Aunque fuera del ámbito de la ficción, los expertos en el pánico del buceador, Arthur Bachrach y Egstrom Glen, los autores del ensayo “Estrés y Rendimiento en el Buceo”, se muestran de acuerdo: “La mayoría de los que investigamos en el buceo opinamos que el pánico es la causa de la abrumadora mayoría de las lesiones y muertes ocurridas en inmersión”. “Cualquier diveleader o instructor experimentado puede confirmar estas declaraciones, lo que no nos debe hacer pensar que el pánico es un enemigo siempre al acecho, listo para atacar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, raza o experiencia; esto es un pensamiento peligroso, ya que el pánico se puede, por lo general, prevenir.”

Se ha realizado un reciente estudio (Colvard et al., 2000), donde se han examinado a más de 12.000 buceadores que habían experimentado pánico mientras buceaban, con el objetivo de hallar las causas que lo originaron. Los resultados fueron sorprendentes. A los encuestados se les ofreció una lista de 43 posibles causas de pánico, como “tiburones”, “oscuridad”, “falta de aire” y así sucesivamente. Las opciones se dividieron en tres categorías: relativas a las condiciones de buceo, relativas a problemas con el equipo y originadas por problemas físicos y/o psicológicos. A los buzos se les pidió que determinaran cuál de estas amenazas había estado presente durante los ataques de pánico. Pues bien, entre las 43 posibles amenazas, las tres casillas más seleccionadas en cada categoría fueron las últimas: “Otros”. En resumen, los hechos desencadenantes de las reacciones de pánico no se encuentran entre las causas objetivas de un problema de ansiedad situacional justificada.

En la mayoría de los casos, el motivo desencadenante fue algo trivial o de rutina, algo que, en otro momento, nadie vería como una razón para el pánico. Leyendo los informes anuales de DAN sobre accidentes y muertes en el buceo, resulta evidente que un sorprendente número de inmersiones hubieran podido concluir felizmente si el buceador hubiera seguido los fundamentos del entrenamiento básico. Basta pensar en la regla de “no contener la respiración y no ascender demasiado rápido”, que tantas y tantas veces hemos leído, estudiado, enseñado y practicado, pensando que nosotros nunca cometeríamos este tipo de error.

Sin embargo, cualquiera puede ser presa del pánico: un ataque de pánico es tan voluntario como un ataque al corazón.

El pánico no es cobardía, no es falta de coraje, sino una reacción involuntaria a una secreción masiva de adrenalina en el torrente sanguíneo por orden del sistema nervioso simpático, que, frente a una gran amenaza, hace que el ritmo cardíaco, la temperatura del cuerpo y el azúcar de la sangre sufran un rápido y dramático aumento. “Mil mariposas” empiezan a revolotear en el estómago y aparece una sensación de náusea. Empezamos a sudar. La piel se vuelve roja o pálida. La respiración se acelera y se vuelve más superficial, con disnea (o irregular). Experimentamos el fenómeno conocido como “reducción de la percepción”, durante el cual se pierde el campo de la visión periférica, logrando un efecto similar a mirar el mundo a través de un tubo. Lo peor es que nos sentimos cada vez más agitados y no podemos pensar con claridad.

La atención se centra solo en el problema y la solución adecuada para resolver la situación parece desvanecerse y no existir. Con un ataque de pánico real creciente, es muy poco lo que la parte racional del cerebro puede hacer para parar rápidamente la situación, porque el cuerpo tarda varios minutos en absorber la adrenalina y el riesgo de tomar decisiones erróneas se incrementa. La buena noticia es que a

pesar del misterio que lo rodea, el pánico casi siempre se puede prevenir. Se encontró una pista, a primera vista insignificante, en el estudio mencionado anteriormente. A pesar de que los resultados proporcionados por los buceadores acerca de las plausibles causas de sus ataques de pánico parecían muy dispersos y carecer de cualquier relación lógica, estadística o epidemiológica, todos tendían a estar de acuerdo en que habían empezado a hiperventilar justo antes de desencadenarse el ataque de pánico.

Aquí merece la pena mencionar que la hiperventilación (respiración rápida, irregular y superficial) es un signo clásico de la ansiedad. La ansiedad es una acumulación de la tensión diaria que llega hasta el punto de generar un temor inconsciente y de no ser capaz de resolver problemas, lo que provoca un sentimiento de impotencia que amplifica la incertidumbre, la preocupación, el cansancio, la frustración y el miedo, que siguen formando parte de la vida cotidiana. Por tanto, es probable que esto sea lo que le sucede al buceador que, al igual como nos sucede a muchos de nosotros en la vida cotidiana, se estresa, incluso antes de entrar en el agua. Es posible que surjan recuerdos de una inmersión difícil o aterradora, y el buceador se siente preocupado por esto.

Tal vez las condiciones de buceo son inusualmente difíciles. O tal vez se acostó muy tarde la noche anterior, encontró tráfico por la mañana y tuvo que correr para llegar a tiempo a la salida del barco de buceo. O no puede sacarse de la cabeza un maldito problema de la oficina. O el instructor, quien debería cambiar de método, le pone nervioso, burlándose de él o insultándolo. O los alumnos son especialmente rebeldes y se niegan a seguir las normas. En el momento de entrar en el agua, el buzo está preocupado, enojado, menos propenso a reaccionar de una manera inteligente y eficaz, lo que le predispone a ser fácilmente asaltado por el temor. Le cuesta más respirar, utiliza el control del chaleco más de lo habitual, y cuando sucede algo inesperado, incluso inofensivo (como un golpe en la máscara o una aleta que se le engancha), empieza a hiperventilar, pero el aire parece no ser nunca suficiente. La sensación de "falta de aire" y el riesgo de la asfixia, aumenta.

El pánico está ya ahí. Por supuesto, uno no debe asumir que todos los buceadores que se quedan atascados en el tráfico por la mañana tendrá un ataque de pánico: las personas, como seres humanos, son únicos, diferentes unos de otros y cada uno se enfrenta al estrés y las preocupaciones diarias, de diferentes maneras. Algunos son más vulnerables que otros a la tensión y, por tanto, son más vulnerables al pánico. Sin embargo, como ya se ha mencionado, nadie es inmune al pánico, y nuestro umbral individual de resistencia al pánico también puede cambiar de un día para otro. No obstante, debemos tranquilizar al lector y aclararle que un ataque de pánico raramente es repentino durante una inmersión (en la mayoría de los casos, el estrés ha estado trabajando durante horas, y a veces, incluso días).

Al final, la gota desborda el vaso, el buceador se siente abrumado y el miedo al fracaso desencadena el pánico. Piense por un momento en un malabarista con tres platos en el aire, luego cuatro, luego cinco. Finalmente, un elemento más es demasiado, y el número termina con un montón de fragmentos de cerámica por todas partes. La causa de la pérdida de control no es el sexto plato en sí, sino simplemente el tener demasiados platos en el aire. Del mismo modo, cualquier cosa puede desencadenar el pánico y hacerlo explotar, pero se puede prevenir fácilmente "mediante la eliminación de algunos platos", es decir, reducir el estrés y la presión psicológica cuando estamos bajo el agua, negándonos a soportar todas aquellas cargas y responsabilidades innecesarias y que no sean competentes.

Una de las mejores formas de reducir y evitar el estrés es establecer una serie de pausas en el día de la inmersión: descansar, centrarse en la situación y pensar en lo que va a hacer a continuación. Si usted está estresado cuando llegue al punto de encuentro, una vez estacionado el vehículo y preferiblemente antes de coger el equipo, hacer una pausa de un minuto o dos y relajarse. Cuando el equipo esté a bordo, pero

antes de vestirse, tomar un descanso. Cuando usted está en el agua, pero antes de sumergirse, descanso. Y así sucesivamente durante toda la inmersión.

Hay al menos tres buenas razones que explican el porqué las pausas frecuentes reducen el estrés y ayudan a evitar el pánico. En primer lugar, los descansos regulares reducen la fatiga. El descanso favorece la reducción del nivel de adrenalina y de la frecuencia cardíaca, induce a una respiración más lenta y profunda, y el nivel de dióxido de carbono disuelto en la sangre (1) vuelve a la normalidad. En segundo lugar, los descansos representan una buena oportunidad para disfrutar de un momento de relajación mental, libres del estrés producido por los eventos con los que nos vemos obligados a enfrentarnos diariamente, pudiendo prestar más a las nuevas necesidades que surgen.

Por último, los descansos frecuentes son una oportunidad para reflexionar sobre el próximo paso y cómo hacerlo. ¿El siguiente paso es vestirse? Antes de entrar en materia, tomarse un respiro mental y organizar los pasos a seguir, uno tras otro, desplazándose mentalmente por la lista de requisitos. Trate de visualizar los problemas que puedan eventualmente surgir y sus soluciones: la psicología del deporte ha demostrado que la visualización es una poderosa arma contra la ansiedad, el estrés y el pánico. Las pausas también son una excelente oportunidad para mantener la respiración bajo control. Si respiramos moviendo la pared torácica supone una intensa acción energética, ya que utiliza los músculos incorrectos.

Respirar con el diafragma es más bien la forma natural de la respiración, que induce un estado de relajación, fundamental para mantener la respiración bajo control y evitar la hiperventilación, causa bien conocida de ansiedad y pánico. Resumiendo, si uno no se siente bien, es mejor no bucear. Cuando se tiene sensación de náusea o simplemente uno no quiere bucear por alguna razón que no somos capaces de identificar, es mejor no hacerlo. No dejar que la presión social nos empuje más allá de nuestros propios límites, ya que empezaremos la inmersión estresados y nos encontraremos más predispuestos a entrar en pánico. Si alguien no lo entiende e insiste en hacer que uno se sienta avergonzado, un repentino dolor de oídos o una manifiesta capacidad para poder compensar, ¡es siempre un gran escape!