

«Sofocos» bajo el agua, ¿una cuestión de ansiedad o un síntoma de menopausia?

Un día recibí la llamada de una mujer de 51 años que trabajaba en el sector sanitario. Se había puesto en contacto con Divers Alert Network para informarse sobre la ansiedad o crisis de pánico bajo el agua y, después de las correspondientes consultas, DAN me pasó su caso.

Problemas en el paraíso

A finales del 2003, ella y un amigo estaban buceando en Donaire, disfrutando de la tranquilidad típica del lugar. Tenía experiencia y era buceadora desde 1985. Según refleja su preciso cuaderno de buceo, el suceso ocurrió en su inmersión número 358, la primera del viaje en cuestión.

Se encontraba a una profundidad de 29 m, lo que es bastante profundo para una inmersión de toma de contacto en el primer día, pero probablemente no lo fuera para un buceador experimentado. La buceadora se empezó a sentir inquieta y ansiosa: tenía la abrumadora sensación de que algo iba muy mal. Como era una veterana muy bien preparada, comprobó todos los indicadores e instrumentos. Ninguno de los datos le daba a entender que hubiera nada extraño, pero la ansiedad y la inquietud persistían.

Más tarde, su compañero de buceo confirmó que las condiciones del entorno no podrían haber causado ningún problema, y tampoco detectaron fallos en el equipo. La buceadora comentó después que su regulador estaba ajustado y que no había problemas de mal funcionamiento. Le hizo unas señales a su compañero y la pareja procedió a ascender lentamente a lo largo del arrecife. Sentía que el corazón le latía con rapidez, y notó una sensación de enrojecimiento y calor en la cara y el cuello, como los «sofocos» típicos de las mujeres perimenopáusicas. Estos síntomas desaparecieron durante el ascenso, y cuando llegó a la superficie ya no presentaba ningún problema. El incidente no se repitió en la segunda inmersión del día, ni tampoco en ninguna de las que realizaron a lo largo de la semana, algunas de ellas a una profundidad máxima de 35 msw.

Resumen del historial de la buceadora

Se trata de una mujer delgada con buena salud, un peso de unos 50 kg y 1,68 m de estatura (índice de masa corporal: 18). Tuvo la última regla el 7 de febrero de 2002, y nunca ha tomado estrógenos ni progestinas. No hace ejercicio aeróbico regularmente, pero sí que practica Tai Chi y Pilates* y tiene un trabajo exigente desde el punto de vista físico. La buceadora explicó que al principio de la menopausia había experimentado sofocos o crisis vasomotoras (dos o tres crisis diarias). Trató el problema con fitoterapia, tomando 40 mg de cimicífuga** dos veces al día, lo que no le ha reducido el número de sofocos, pero sí ha conseguido mitigar la intensidad de los síntomas.

Ha sufrido otros signos y síntomas relacionados con el sueño. Aunque nos comenta que no suda por la noche y que consigue conciliar el sueño, la calidad del descanso ha empeorado, ya que el sueño es más «ligero» y con interrupciones frecuentes durante la noche. No tiene ningún antecedente familiar ni personal de ansiedad o trastorno de pánico, depresión o trastorno obsesivo-compulsivo (afecciones psiquiátricas que pueden predisponer a la ansiedad, especialmente durante una exposición estresante a un entorno submarino).

¿Cuál es la novedad?

¿Qué le sucedió? A continuación enumeramos los síntomas principales del incidente durante la inmersión:

- Ritmo cardíaco rápido (taquicardia)

- Ansiedad e inquietud
- Sofocos

También sabemos que: 1) los síntomas desaparecieron espontáneamente y no se volvieron a producir; 2) no tenía niveles de nitrógeno altos, ya que se trataba de la primera inmersión del primer día de sus vacaciones; 3) tampoco estaba efectuando el ascenso a la superficie cuando se produjeron la ansiedad y los sofocos, por lo que es improbable que se tratara de una embolia u otro problema de descompresión. Así pues, ¿las molestias se debieron a problemas de descompresión o a una dolencia más genérica?

Para averiguarlo, debemos realizar una lista de trastornos que suceden dentro y fuera del agua, y que podrían provocar este tipo de síntomas. Causas de ritmo cardiaco acelerado Primero, veamos una lista de incidentes que pueden causar taquicardia:

Causes of Rapid Heartbeat

First, let's look at a list of events that may cause tachycardia:

1. La embolia gaseosa guarda relación con la dificultad para respirar, dolor de pecho y otros problemas mucho más graves, como alteraciones de la función cerebral y parada cardiopulmonar. También puede ir vinculada a un ritmo cardiaco rápido. Habitualmente ocurre después de aguantar la respiración durante el ascenso, incluso cerca de la superficie, o debido a un ascenso descontrolado. En el caso de nuestra buceadora, ninguno de estos síntomas estaba presente, y no tuvo ningún problema durante el ascenso.
2. Un ritmo cardiaco anómalo, conocido como arritmia, podría conducir a síntomas de este tipo. Sin embargo, no tenía ningún antecedente y no le ha vuelto a suceder nada parecido desde entonces, aunque la arritmia podría explicar lo sucedido.
3. La intoxicación por monóxido de carbono (CO) procedente de una recarga de aire contaminado puede estar relacionada con un ritmo cardiaco irregular, pero no suele provocar taquicardia. Otros síntomas son dificultad para respirar, náuseas, cefalea, mareos, actividad mental alterada, confusión y otras afecciones del sistema nervioso central. La buceadora no presentaba ninguno de estos síntomas; además, los síntomas de una intoxicación por CO normalmente no ceden tan rápido como sucedió en este caso. Sin tratamiento alguno, las personas que sufren intoxicación por CO se suelen sentir muy mal durante mucho tiempo. Por otra parte, el aire en mal estado no acostumbra a afectar sólo a una persona del grupo.
4. Narcosis por nitrógeno. La buceadora podría haber experimentado una intoxicación por el aumento de las presiones parciales de nitrógeno. A medida que aumenta la profundidad, las presiones parciales de nitrógeno también se incrementan, lo que puede producir síntomas cerebrales.

¿Cuáles pueden ser las causas de la ansiedad y la inquietud?

Los síntomas de estas tensiones psíquicas tienen diversas causas.

1. Narcosis: La primera respuesta que se nos ocurre es que la buceadora experimentó narcosis. Con la aparición del exceso de nitrógeno, muchos buceadores, más que sentirse «borrachos» en la profundidad, tienen comportamientos ansiosos y paranoicos. En este caso la buceadora tenía experiencia y ya había permanecido antes en profundidad sin sentir este tipo de sensaciones, pero siempre hay una primera vez para todo. Los síntomas de narcosis tienden a ser repetitivos: tal y como se dan al principio, volverán a experimentarse las próximas veces.
2. El ritmo cardiaco anómalo puede causar ansiedad. Los problemas de tiroides también pueden producir este síntoma, pero no sería tan brusco en el inicio y no remitiría tan rápidamente.

3. Los trastornos de ansiedad tipo fobia constituyen un diagnóstico evidente, pero, una vez más, no es probable que se trate de una nueva experiencia para este tipo de buceadora con mucha experiencia en una salida de inmersión fácil en un arrecife.
4. Fármacos. La buceadora no tomaba ninguna nueva medicación.

¿Cuáles pueden ser las causas de los sofocos?

Hablemos, pues, de los sofocos (o sensación de calor y enrojecimiento en la cara). Los sofocos pueden producirse debido a reacciones alérgicas, tumores que segreguen hormonas, alcohol, drogas o reacciones alimentarias tales como el síndrome del glutamato monosódico. Ninguna de estas causas que acabamos de mencionar parece estar relacionada con los sofocos de la buceadora bajo el agua. Y por último, tenemos la menopausia.

¿Puede la menopausia explicar sus síntomas?

La menopausia está relacionada con los sofocos diurnos que se inician con una sensación de calor, normalmente en la zona torácica superior. El sofoco va ascendiendo por el pecho y el cuello, para después extenderse por la cara. Síntomas similares pueden ocurrir de noche, causando sudoración generalizada.

Muchas mujeres menopáusicas refieren un ritmo cardiaco rápido y fuerte. Aunque con menos frecuencia, también sienten opresión torácica y dificultad para respirar. Sin embargo, estos síntomas no son generalmente reconocidos como típicos de la menopausia. Además, las palpitaciones cardiacas generalmente generan ansiedad. Imagínese que su corazón palpitará tan fuerte que no pudiera controlarlo: usted también estaría ansioso.

Este caso puede considerarse como un caso de sofoco bajo el agua. Aunque la menopausia no sea una enfermedad, presenta signos y síntomas que pueden provocar angustia y ansiedad.

Cada vez hay más buceadores de edad más avanzada

Puesto que la edad media de los buceadores aumenta, la menopausia y otras cuestiones relacionadas con la edad estarán presentes cada vez más en la valoración de los síntomas y la gestión de los trastornos del buceo. En los buceadores más mayores, por ejemplo, una parálisis facial nos podría indicar tanto un derrame cerebral leve como un accidente disbárico, o incluso un barotraumatismo del oído medio***.

En un adulto de edad avanzada, el dolor torácico puede deberse a una lesión por hiperpresión, a un neumotórax o a un infarto de miocardio. El caso que nos ocupa es importante porque los síntomas de crisis vasomotora relacionados con la menopausia deben incluirse en el diagnóstico diferencial de la ansiedad o pánico en los accidentes de buceo en las mujeres. En él se nos plantea una serie de preguntas:

¿La exposición al oxígeno hiperbárico provoca sofocos?

¿La acumulación de nitrógeno exagera los sofocos?

¿La narcosis precipita o exagera los síntomas vasomotores?

Todavía no disponemos de respuestas para estas preguntas. Este caso plantea un nuevo reto a los especialistas en medicina del buceo y a quienes traten a buceadores accidentados. Uno de mis primeros profesores de medicina clínica nos dijo mientras estábamos visitando a los pacientes en el hospital: «Escuchad siempre a los pacientes: os están intentando decir lo que les pasa».

Y esto es precisamente lo que hizo esta buceadora. Aunque lo confirmé, ella ya sabía que había sufrido un sofoco bajo el agua. Puesto que escuchó a su cuerpo, hizo su propio diagnóstico y, a continuación, nos planteó su caso a través de DAN. Sigue buceando, pero presta especial atención a sus crisis de sofocos y la ansiedad posterior que se presenta. Sabe que es importante estar atentos a las señales del cuerpo. Y sabe que DAN siempre está cerca.

Nota del editor

Aunque esta historia tenga un final feliz (no ocurrió ninguna lesión relacionada con el buceo, como un accidente disbárico, narcosis o intoxicación por monóxido de carbono, ni problemas cardíacos o efectos adversos por fármacos o alimentos) recuerde que siempre debe preocuparse por su salud. Escuche a su cuerpo y haga caso de las señales que le envía. Si tiene cualquier pregunta, no dude en llamar a la línea DAN de información médica los días laborables, de 09:00 a 18:00 CET. Si cree que se encuentra ante una urgencia de buceo, llame línea para urgencias de DAN, que funciona las 24 horas del día y todos los días de la semana.

Notas a pie de página

* El Tai Chi es un conjunto de movimientos físicos suaves y de técnicas de respiración, todo ello con una intención mental y espiritual, lo que permite a quien lo practica experimentar un estado meditativo. El enfoque principal del Pilates es aportar conciencia corporal, especialmente de la columna vertebral, trabajar con la respiración correcta, la fuerza interna y la flexibilidad.

** La cimicífuga o *Actaea racemosa* (antes denominada *Cimicifuga racemosa*), es original de Norteamérica. Las raíces y rizomas de esta planta son muy utilizados en el tratamiento de los síntomas menopáusicos y los trastornos menstruales. Se ha demostrado a través de estudios que esta planta medicinal, cuando se ajusta adecuadamente su fracción de terpeno glucósico, es eficaz para aliviar los síntomas menstruales. Los efectos secundarios no son nada comunes, y no existe una interacción adversa significativa con otros fármacos. (Kligler B. Black cohosh. *American Family Physician* 2003; 68:114-116).

*** Molvaer O.I et al.; *Undersea Biomedical Research*, Vol 14, No. 3, May 1987. 277 - 295.