

M anual de supervivencia para buzos: mantened la calma

Aunque el medio acuático no es nuestro hábitat natural, los hay que consiguen desafiar esta ley de la naturaleza a través del submarinismo, un deporte que se considera de "riesgo controlado".

A pesar de la gran expectación que causan los accidentes de buceo, no son muy habituales: no superan las 1.000 intervenciones con cámara hiperbárica en todo el mundo. Las lesiones más graves, a veces incluso mortales, se dan entre submarinistas poco experimentados, por ello se aconseja practicar el buceo dentro de los límites permitidos por nuestro nivel de titulación.

La mayoría de los fallecimientos se produce por ahogamiento (60%) según el estudio estadounidense Morgan, provocado por la falta de aire, el enredo -en redes de pesca, cabos o algas marinas-, la embolia gaseosa, la narcosis o el pánico. Según este mismo trabajo, la mitad de los submarinistas reconocieron haber sufrido un episodio de ansiedad en una o más ocasiones. Se constató que estos cuadros son más frecuentes en mujeres (64%) que en hombres (50%).

En los casos estudiados, el ataque de pánico lo inició el enredo entre algas u otros objetos, darse cuenta de que el equipo era defectuoso o la visión de un tiburón. Bajo el agua, el pánico puede producir una conducta irracional y consecuencias peligrosas;

sin embargo, las guías de instrucción y manuales de buceo no hablan de los problemas que se pueden tener a consecuencia de un episodio de pánico.

Se estima que estos ataques de ansiedad también podrían estar provocados por un efecto conocido como "muro azul": cuando el buzo experimenta una especie de suspensión del sistema sensorial, que lo desorienta y le hace perder visibilidad, tacto y oído.

Entre los problemas de salud más comunes del buceo, encontramos los barotraumatismos simples del oído medio, que ocurren cuando el submarinista tiene dificultades al compensar la presión bajo el agua, produciendo vértigo y la pérdida de audición. Menos habituales son los barotraumas pulmonares, que suceden al respirar de manera inapropiada durante el ascenso a la superficie o al practicar submarinismo con una infección en las vías respiratorias. Los síntomas incluyen dolor de pecho, sensación de falta de aire y voz ronca. Por su parte, la enfermedad descompresiva, que ocurre durante el ascenso o ya sobre la superficie del agua, puede provocar secuelas graves. El nitrógeno forma burbujas en la circulación, lo que puede producir adormecimiento y hormigueo, debilidad, parálisis, pérdida de conocimiento, así como graves disfunciones de la médula espinal, cerebro y pulmones. Ante cualquier malestar, se debe acudir al médico.



EL MATIZ

El buceo es un deporte de riesgo con claros atractivos derivados del entorno privilegiado en el que se suele practicar. Al realizarse en un medio hostil para los humanos tiene *a priori* unos condicionantes importantes. Por ello, es de alabar la concienzuda y precisa regulación que de las condiciones necesarias para su ejercicio han hecho las federaciones nacionales e internacionales, más teniendo en cuenta que las certificaciones médicas de actitud para la práctica deportiva tienen gravísimas carencias y en muchos casos se reducen a simples trámites burocráticos con nula carga sanitaria. En este contexto, el detalle exigido para otorgar la capacitación previa a la práctica del submarinismo reglado y acceder a sus cursos de perfeccionamiento es muy acertada. Debemos concienciar a los buzos sobre los problemas de salud que puede comportar saltarse las reglas.