



La guía Inteligente de DAN para viajar

Para saber antes de Viajar: Cómo Planificar Su Viaje de Buceo

- | Lista de Verificación para Empacar para un Viaje de Buceo
- | Línea de Tiempo para la Preparación del Viaje
- | Consejos para la Salud y la Seguridad
- | Normas Generales para el Cuidado del Equipo

LA GUÍA INTELIGENTE DE DAN PARA VIAJAR

Ya sea que esté tomando un vuelo de 23 horas a Malasia, o viajando durante 23 minutos hasta la costa más cercana, todos los buceos conllevan alguna forma de viaje. Por esta razón, DAN reconoce a la seguridad en el viaje como un aspecto clave de nuestra misión. Esta Guía Inteligente es una herramienta de referencia rápida y fácil para ayudarlo a prepararse para su viaje de buceo a destinos locales e internacionales.



LISTA DE VERIFICACIÓN BÁSICA PARA EMPACAR

La siguiente lista de verificación no está completa. Su intención es proveer una base para hacer más sencillo que usted la modifique de acuerdo a los detalles específicos de su viaje. Copie, escanee, o re escriba y modifique esta lista, agregando cualquier equipo especializado que necesite, y también su ropa, artículos de baño, y otros objetos personales necesarios para su viaje.

Elementos esenciales

- Certificación (C-card)
- Certificación de Membresía DAN
- Gorra
- Snacks Nutricionales
- Protector Solar
- Agua
- _____
- _____

Equipo

- Chaleco Compensador
- Botas/Aletas
- Herramienta para cortar o cuchillo de Buceo
- Computadora de Buceo
- Traje de Exposición
- Bolso para el Equipo
- Guantes
- Capucha
- Linternas
- Máscara
- Carretes
- Regulador
- Snorkel
- Señal de Superficie
- Tanque/s
- Lastre
- Silbato
- _____
- _____

Equipo Especializado (opcional)

- Cámara de fotos y otro equipo de fotografía
- Vehículo de propulsión para Buceo (DVP según su sigla en inglés)
- Oxígeno
- Reinalhalador
- Arpón
- _____
- _____

Kit "Salve un buceo"

- Pilas
- Hebillas
- Aerosol Desempañador
- Cinta adhesiva y selladora a prueba de agua
- Hebillas y Tiras de Aletas
- Encendedor
- Tira de Máscara o Máscara extra
- Multi-herramienta (incluye una pinza ajustable y una llave hexagonal)
- Kit de O-rings (incluye O-rings para mangueras de alta y baja presión, variedad de O-rings y grasa de silicona)
- Boquilla de Regulador
- Protector para Snorkel
- Cinturón de Lastre o Hebilla
- Bolsa para residuos blanca (o alguna superficie blanca para trabajar)
- Bandas de Sujeción y Cordones elásticos
- Cera para Cierres
- Tablas de Buceo
- _____
- _____

Kit de Primeros Auxilios

- ### Elementos básicos
- Guantes de Nitrilo (hipoalergénicos)
 - Barrera para RCP (Dispositivo oronasal o escudo facial)
 - Pinzas
 - Alfileres de Seguridad
 - Tijeras
 - Jabón (o solución antiséptica o toallitas)
 - Guía de Primeros Auxilios

Vendajes

- Vendajes Autoadhesivos (como las "Band-Aids")
- Rollos y vendas de Gasa
- Vendas triangulares
- Vendas elásticas (como las "AceBandages")
- Cinta Adhesiva Médica

Accesorios

- Vinagre
- Solución salina estéril
- Jeringa para irrigación
- Packs para frío y calor

Medicamentos

- Aspirina
- Paracetamol (como el Tylenol)
- Ibuprofeno (como Motrin o Advil)
- Difenhidramina (como Benadryl)
- Crema con Hidrocortisona
- Pomada antibiótica
- Dimenhidrinato (como Dramamine)
- Loperamida (como Imodium)
- Antiácidos (como Tums)
- _____
- _____

VIAJES NACIONALES

Uno de los beneficios de los viajes nacionales es que pueden ser más espontáneos y rentables que los internacionales. Saber cómo estar preparado aún para viajes cortos hacia la costa, lago, o cantera puede ayudar a hacer sus viajes locales más fáciles, más seguros, y más divertidos.

PREPÁRESE:

- | Arme una lista de verificación basada en sus buceos típicos.
- | Realice el mantenimiento de su equipo de modo que pueda tomarlo y salir.
- | Arme un kit de primeros auxilios y uno “salve un buceo”.
- | Mantenga actualizadas sus certificaciones importantes.

ANTES DE SALIR AL CAMINO:

- | Averigüe sobre el clima, estado del tiempo, las corrientes, y las temperaturas del agua de su lugar de destino.
- | Adapte su lista de verificación para empacar para este viaje en particular.
- | Controle – y si fuera necesario complete- su kit de primeros auxilios.
- | Dígale a alguien adónde va.
- | Recuerde llevar mucha agua y snacks saludables.



VIAJES INTERNACIONALES

2 MESES ANTES DE VIAJAR:



- | Asegúrese de que su pasaporte es válido al menos seis meses después de su última fecha de viaje prevista.
- | Determine si necesita visa de turista.
- | Averigüe si necesita alguna vacuna.
- | Complete el formulario médico RSTC y tenga una copia de su médico firmada si fuera necesaria.
- | Decida si quiere aplicar para Global Entry.

1 MES ANTES DE VIAJAR:



- | Verifique las leyes del país adonde viaja con respecto a las recetas de sus medicamentos.
- | Adquiera moneda local y converse con su banco sobre los arreglos de los cajeros automáticos internacionales
- | Averigüe si existen tarifas para transacciones extranjeras asociadas a sus tarjetas de crédito.
- | Inscríbase en el Programa de Viajero Inteligente (STEP según su sigla en inglés) que lo conecta con la Embajada o Consulado norteamericano más cercano.

2 SEMANAS ANTES DEL VIAJAR:



- | Adapte su lista de verificación para empacar.
- | Establezca un plan de llamadas global.
- | Informe a las compañías de sus tarjetas de crédito sobre sus intenciones de viajar al exterior.
- | Asegúrese de haber comprado o renovado su seguro de viajes.

1 SEMANA ANTES DE VIAJAR:



- | Haga dos copias de su pasaporte (preferentemente color), su licencia de conducir, sus tarjetas de crédito, itinerario, confirmación de alojamiento, y visa (si la necesitara). Deje un juego de copias a alguien en casa, y empaque el segundo juego en algún lugar separado de los documentos originales.
- | Contacte a su oficina de correos para pedirle que le retengan su correspondencia mientras usted se encuentra afuera.
- | Empaque todo lo que no necesitará antes de su viaje.

24 HORAS ANTES DE VIAJAR:



- | Realice el "check in de su vuelo" y asegúrese de tener un asiento asignado.
- | Vuelva sobre su lista para empacar nuevamente, y haga una copia para ayudarlo a empacar para el viaje de vuelta. (de esta manera no olvidará sus artículos de baño, cargadores, medicamentos, etc.)
- | Notifique a alguien sobre sus planes de viaje.

VIAJAR CON EQUIPO EN EL AVIÓN

Esperar ansiosamente tonificantes días de buceo es, a veces, la única manera de atravesar el dolor de cabeza que significa viajar con equipo de buceo, que puede ser engoroso, complicado, y difícil de explicar a la seguridad del aeropuerto. Utilice las siguientes normas para agilizar el proceso.

VERIFIQUE ANTES DE DESPACHAR

Si planea llevar su equipo con usted, piense qué debe despachar y qué debería llevar en su equipaje de mano para asegurarse que podrá bucear inmediatamente, aún si sus maletas no llegan. Recuerde además, averiguar las franquicias de equipaje permitidas de la línea aérea y de su país de destino.

Equipaje de Mano

- | Regulador
- | Computadora de Buceo
- | Máscara
- | Traje de Baño

Equipaje de Mano o para Despachar

- | Chaleco Compensador
- | Aletas
- | Snorkel

Sólo para Despachar

- | Herramientas para Cortar
- | Arpones
- | Tanques*



EQUIPO PARA ALQUILAR

Si usted elige renunciar a las molestias de viajar con su equipo, busque un operador de buceo que los ofrezca para alquilar. La calidad de los equipos de alquiler varía, por eso asegúrese de investigar minuciosamente los negocios de buceo en su lugar de destino. Si decide alquilar el equipo, querrá traerse algunas piezas.

Artículos ampliamente disponibles para alquilar

- | Trajes Húmedos
- | Trajes secos
- | Guantes, capuchas y botas
- | Tanques
- | Chalecos Compensadores
- | Reguladores
- | Sistema de Lastres

Artículos que pueden o no estar disponibles para alquilar

- | Máscaras
- | Snorkels
- | Aletas

Artículos Especiales para considerar su alquiler

- | Herramientas para cortar
- | Boya Marcadora de Superficie
- | Linterna

*Cuando viaje con tanques, asegúrese de quitarle las válvulas.

REGULACIONES DE LOS SITIOS DE BUCEO

Dependiendo de dónde buceo, las reglas cambian. El lugar puede regular todo, desde qué equipo puede utilizar hasta las horas en que puede bucear. Antes de ir, pregunte lo siguiente:

¿MI ENTRENAMIENTO SE AJUSTA A LOS REQUERIMIENTOS DEL SITIO DE BUCEO?

No todos los sitios de buceo permiten buzos recreativos “Open Water”. En realidad, algunos lugares –como cavernas y cuevas- requieren de un alto nivel de entrenamiento. Asegúrese de revisar online o llamando al operador de buceo para determinar los requerimientos de entrenamiento y certificación.

¿QUÉ EQUIPO SE PERMITE?

Algunos sitios requieren que usted lleve equipo especial como la boya marcadora de superficie o el “spare air” Otros lugares prohíben el uso de ciertos artículos como los guantes de buceo o los arpones para proteger el ambiente marino. Sepa qué es necesario y qué está restringido antes de empacar.

¿CUÁLES SON LOS REQUERIMIENTOS DE ACCESO AL LUGAR?

Los lugares de buceo protegidos o los ubicados cerca de una propiedad privada, pueden requerir que usted compre un boleto para bucear. También es posible que la entrada se limite a lugares específicos. No aparezca en un lugar sólo para ser rechazado. Averigüe.

El protocolo del buen buceo dice que los buzos deberían seguir las reglas establecidas del sitio, sin importar el lugar del mundo adonde viajen. Recuerde que las regulaciones del buceo se establecen para proteger su seguridad, la del ambiente marino, y las costumbres y leyes locales de su lugar de destino.



CONSIDERACIONES SOBRE LA SALUD

La mayoría de los buzos están acostumbrados a pensar en mantenerse en buen estado físico para bucear, evitar una enfermedad por descompresión, y minimizar los riesgos de las lesiones de la vida marina. Pero todos los buzos son también viajeros, y deberían conocer las condiciones médicas relacionadas con los viajes.

DESHIDRATACIÓN:

¿Qué es? La falta de agua y otros fluidos corporales. Puede alterar la capacidad del cuerpo de llevar a cabo las funciones normales.

¿Por qué afecta a los viajeros? Ya sea viajando en auto, micro, tren, avión, o barco, usted puede no tener acceso a beber agua. Volar es particularmente deshidratante ya que el aire en los aviones es muy seco.

¿Qué hacer? Evitar la deshidratación llevando una o dos botellas de agua es su equipaje de mano. Mientras esté viajando, controle su orina. Si es oscura, beba algo inmediatamente. Si nota que siente una sed extrema, falta de ganas de orinar, piel seca, mareos, o confusión absténgase de bucear y busque atención médica inmediata.

TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA (TVP):

¿Qué es? Cuando se forman coágulos sanguíneos en las venas profundas del cuerpo, generalmente, en las piernas. Puede llevar a condiciones potencialmente peligrosas tales como la embolia pulmonar o el ACV (accidente cerebro vascular).

¿Por qué afecta a los viajeros? Los largos períodos de inactividad inhiben la circulación sanguínea normal.

¿Qué hacer? Ya sea que usted esté conduciendo o volando, asegúrese de pararse y estirar las piernas periódicamente. Si sabe que está en riesgo de sufrir TVP, use medias de compresión y consulte a su médico sobre la posibilidad de tomar anti-coagulantes. Vea en la biblioteca de DAN online La Salud y El Buceo para más información.



INTOXICACIONES ALIMENTARIAS:

¿Qué es? Cuando los alimentos incuban bacterias, transmiten enfermedades de persona a persona, o de animal a humano, o llevan otras toxinas (como sucede con los peces venenosos). Pueden ser fatales o provocar síntomas potencialmente peligrosos en casos extremos.

¿Por qué afecta a los viajeros? De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC según su sigla en Inglés), la diarrea del viajero es la enfermedad más común que los afecta, y puede ocurrir en hasta el 50 por ciento de los viajeros internacionales. A menudo está provocada por el consumo de alimentos manipulados inapropiadamente o agua no tratada.

¿Qué hacer? Evite la carne y los pescados y mariscos crudos o mal cocidos. También las frutas y verduras crudas, el agua no tratada, y los cubos de hielo, y cualquier alimento del que sospeche pueda haber sido preparado en malas condiciones de higiene.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR INSECTOS:

¿Qué son? Enfermedades transmitidas por los mosquitos, garrapatas, pulgas, y otros insectos. Estas enfermedades incluyen la chikungunya, la fiebre por dengue, malaria, entre otras.

¿Por qué afectan a los viajeros? No los afectan por se, son más bien endémicas en ciertas zonas del mundo.

¿Qué hacer? Averigüe si en su lugar de destino existe el riesgo de enfermedades transmitidas por insectos, y tome las precauciones adecuadas, que pueden incluir las vacunas, los repelentes de insectos, o evitar ciertos comportamientos o ambientes.



CONSEJO RÁPIDO:

Investigue cualquier enfermedad endémica o condición especial a la que pueda exponerse, especialmente si planea viajar internacionalmente. Estas pueden variar desde la malaria hasta el golpe de calor. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC.gov) es un recurso importante para la información completa sobre las alertas actuales y las enfermedades comunes en su lugar de destino.

VOLAR DESPUÉS DE BUCEO

Volar a un destino cerca del nivel del mar antes de bucear, virtualmente no presenta riesgos. Sin embargo, volar después de bucear aumenta el stress descompresivo, puesto que la presión en la cabina de un avión es menor que la presión atmosférica en tierra. DAN recomienda que siga estas normas generales cuando viaje:

Perfil del Buceo	Sugerencia de Intervalo en Superficie Mínimo Pre Vuelo
Un solo buceo sin descompresión	12 horas o más
Buceos Múltiples en el día.	18 horas o más
Múltiples días de Buceo.	18 horas o más
Buceos que requieren paradas de descompresión	Más de 18 horas.

Por favor, recuerde que cualquier ascenso a una altitud mayor luego de bucear –aún utilizando transporte terrestre- aumenta el stress descompresivo.

LLEVE A DAN CON USTED

DAN está aquí para usted durante las 24 horas del día, todos los días, en cualquier lugar del mundo. Si necesita información o asistencia médica que no sea de emergencia, visite DAN.org o llame a la línea de información médica al +1 (919) 684-2948 durante el horario laboral normal. En caso de emergencia, aquí está lo que debería saber antes de llamar:

1. Contacte inmediatamente al Servicio de Emergencias Médicas local. Luego de activar el SEM llame a DAN para asistencia adicional.
2. El número de emergencias en el reverso de su credencial DAN (+1-919-684-9111) acepta llamadas directas y por cobrar, pero los países varían en cuanto a cómo realizar las llamadas por cobrar. Para hacerlas dentro de los Estados Unidos, reemplace el código del país por un 0. Cuando viaje fuera de los Estados Unidos, averigüe el protocolo del país para realizar llamadas por cobrar y los números del SEM antes de viajar.
3. Cuando llame, necesitará proporcionar la siguiente información:
 - | Su nombre
 - | El nombre de la persona lesionada
 - | Su ubicación
 - | Un número para devolver la llamada
 - | Una descripción de la emergencia
 - | Los nombres de los medicamentos que la persona está tomando actualmente
 - | Cualquier problema de salud pre-existente
4. La línea Directa para Emergencias DAN también sirve como recurso para activar los beneficios de la Asistencia en Viaje DAN, incluyendo la evacuación médica..



¿A QUIÉN LLAMAR?

Procedimientos de Emergencia:

PASO 1: Llame al 911 o al SEM local si se encuentra en el exterior.

PASO 2: Llame a la Línea Directa para Emergencias DAN (+1-919-684-9111)

Procedimientos que no sean de emergencia:

PASO 1: Llame a la Línea DAN para información Médica que no sea de emergencia (+1-919-684-2948)

CONSEJO RÁPIDO:

Ya sea que usted se encuentre viajando dentro o fuera de país, averigüe la disponibilidad y ubicación de los servicios médicos de emergencia en su lugar de destino. Ajuste su plan de buceo de manera acorde y tenga un plan de acción de emergencia realista.

NORMAS GENERALES PARA EL CUIDADO DEL EQUIPO

Como buzos, todos estamos familiarizados con las demandas que implica viajar con equipo de buceo. Afortunadamente, el mantenimiento de rutina y el almacenamiento cuidadoso del equipo no sólo hacen sus buceos más seguros, sino que también pueden hacer más fácil la planificación de su viaje. Las siguientes normas generales lo ayudarán a estar seguro de que su equipo de buceo esté listo cuando usted lo esté:

Artículo(s)	Antes de Bucear	Después de Bucear	Almacenamiento	Servicio profesional
Máscara, Snorkel y Aletas	Manténgalos bien organizados para minimizar el riesgo de que los pateen, pisen o se tropiecen con ellos.	Enjuáguelos y séquelos bien.	Guárdelos y almacénelos cuidadosamente para evitar que lo aplaste el equipo más pesado.	No aplica.
Chaleco Compensador	Pruébelo antes de bucear	Enjuague la parte exterior y haga fluir aguadulce por la bolsa inflable. Cuelgue para secar	Luego de secarlo, inflar parcialmente la chaqueta para guardar.	Hágalo revisar anualmente por profesionales; recuerde la manguera de baja presión y la válvula de inflado.
Regulador	Pruebe su funcionamiento tan pronto como organice su equipo.	Enjuague y límpie mientras aún está conectado al tanque y presurizado. Déjelo secar.	Coloque la funda para protegerlo del polvo. Guárdelo en un bolso para regulador.	Realice un servicio al menos una vez por año.
Traje Húmedo, botas, guantes y capucha	Si es necesario, lubrique los cierres.	Enjuáguelos, póngalos del revés, y cuelgue para secar. Si el traje húmedo tiene olor desagradable, utilice champú para trajes húmedos en el enjuague post-buceo.	Guárdelos a la sombra, ya que el neopreno es susceptible al daño por rayos UV	No aplica.
Computadora de Buceo	Verifique el ícono de la batería.	Enjuague y seque.	Guarde en un lugar seco, fresco y ventilado.	Realice un servicio cada uno o dos años, o según las recomendaciones del fabricante.
Tanque	Manipúlelo con extremo cuidado, ya que un tanque presurizado presenta un riesgo de explosión. Asegúrelo firmemente para transportarlo.	Enjuáguelo totalmente y déjelo secar. Regularmente quitele la bota para evitar que se acumulen sal y suciedad.	Nunca debe vaciarlo por completo. Reduzca la presión hasta la lectura más baja en el manómetro. Coloque una funda limpia y seca en la válvula para protegerla del polvo.	Realice una inspección ocular una vez al año. Realice una prueba hidrostática cada cinco años.

SEA MIEMBRO DE DAN

La seguridad en el buceo debería ser tomada seriamente. Cuando usted se une a DAN, los beneficios exclusivos como miembro le aseguran el acceso a valiosos recursos que incluyen:



LÍNEA DIRECTA PARA EMERGENCIAS LAS 24 HORAS (+1-919-684-9111)

La ayuda está a solo un llamado telefónico de distancia, en cualquier momento, en cualquier lugar.



ASISTENCIA AL VIAJERO

Una cobertura de US 100.000 para evacuación de emergencias de buceo y no buceo.



SEGURO DE ACCIDENTES DE BUCEO

Acceso exclusivo al principal seguro de accidentes de buceo, así como también seguro por viaje.



LÍNEA DE INFORMACIÓN MÉDICA

Acceso a la última información médica para la prevención, identificación y tratamiento de lesiones de buceo.



RECURSOS DE SEGURIDAD DE BUCEO

Acceso a los materiales de referencia de DAN sobre La Salud y el Buceo, el reporte de incidentes y la revista Alert Diver con información e investigación médica relacionada con el buceo, fotografía submarina, viajes de buceo, y temas sobre el medioambiente marino.

Su membresía DAN apoya la investigación, la educación y los programas médicos que promueven el conocimiento de la seguridad en el buceo, y asegura la disponibilidad de recursos médicos, si, y cuando usted los necesite.

Aprenda más en dan.org/HEALTH



6 West Colony Place
Durham, NC 27705 USA

TELÉFONO: +1-919-684-2948

LÍNEA DIRECTA DAN PARA EMERGENCIAS: +1-919-684-9111

ÚNASE A NOSOTROS EN DAN.ORG