



La guía Inteligente de DAN para el Buceo Seguro

7 Errores que Cometen los Buzos: Y Cómo Evitarlos

- Aprenda las normas de seguridad.
- Transfórmese en un buzo consciente y responsable.
- Prepárese de manera más inteligente para disfrutar sus buceos.



1

DESCUIDAR LA SALUD Y EL BUEN ESTADO FÍSICO

SALUD

Poca gente disfruta de una salud perfecta durante toda su vida. Adoptar un estilo de vida saludable desde una edad temprana puede ayudar a posponer el inicio de enfermedades asociadas con el paso del tiempo.

Cuando se presentan los problemas de salud, es importante conversarlos con su médico, seguir las intervenciones apropiadas, y adoptar modificaciones. Teniendo un conocimiento constante de su estado de salud, y realizando los ajustes necesarios a tiempo para mantenerlo, bucear puede ser una actividad recreativa que se prolongue durante toda la vida.

Antes de bucear, usted debería realizar una evaluación honesta sobre si se encuentra en buen estado, desde el punto de vista médico, para bucear. Esté atento a signos de enfermedad aguda (como la congestión de vías respiratorias), y familiarícese con los riesgos y las precauciones esenciales asociadas con cualquier enfermedad crónica.

Por **enfermedad aguda** que dura más de unos días o lo deja sintiéndose exhausto debería posponer el buceo.

- No bucee mientras se encuentre enfermo.
- Espere a recuperar su fuerza y energía normales.
- Si no se encuentra en condiciones de ejercitarse al mismo nivel que tenía antes de estar enfermo, debería posponer su buceo.
- Lo mejor es consultar a su médico.

Las **enfermedades crónicas** pueden afectar los riesgos de su buen estado físico para bucear aún si se encuentra en buenas condiciones para realizar otras actividades.

- Algunas condiciones de salud, especialmente en estados avanzados, pueden conllevar riesgos para usted y sus compañeros de buceo a niveles inaceptablemente altos.
- En condiciones médicas menos avanzadas o más estables, los buzos pueden continuar buceando de manera segura y divertida siguiendo las recomendaciones adecuadas de su médico, los controles necesarios, y tomando decisiones acertadas.

Durante su examen físico anual, o después de cualquier cambio en su estado de salud, consulte a su médico para asegurarse de que tiene autorización para bucear.

Si tiene alguna pregunta o necesita encontrar un médico familiarizado con la medicina del buceo en su zona, llame a la línea de Información Médica de DAN al +1-919-684-2948 o envíe un e-mail a medic@dan.org



BUEN ESTADO FÍSICO

Ser un buzo en buenas condiciones físicas significa que usted tiene suficiente capacidad aeróbica, salud cardiovascular, y fuerza física para satisfacer las exigencias del ambiente de buceo. ¿Puede bucear contra la corriente?, ¿Nadar una distancia larga en superficie?, ¿Ayudar a un compañero en una emergencia? Es necesario que todos los buzos tengan la capacidad física, para realizar estas tareas esenciales.

Aquí hay algunos consejos para mejorar su estado físico para bucear:

- Mientras que el buceo en sí puede ser físicamente exigente, no es suficiente para mantener un buen estado físico completo. Los buzos deben mantenerse en buen estado con actividades adicionales además del buceo, como natación, entrenamiento de fuerza, y ejercicios de flexibilidad y equilibrio.
- La actividad física regular, incluyendo actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular, es esencial para mantener un buen estado físico.
- Si usted es mayor de 40 años, y no se ejercita regularmente, consulte a su médico antes de comenzar a hacerlo.
- Revise las normas para la actividad física publicadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos norteamericano en Health.gov.
- Los buzos deberían dedicarle tiempo al nado con aletas. Un buen estado físico para nadar contracorriente incluye habilidades de nado con aletas. Los buzos sin estas habilidades pueden carecer de la capacidad de crear suficiente propulsión para superar una corriente fuerte, aún si tienen una alta capacidad aeróbica para el trabajo muscular.
- Por lo menos seis semanas antes de comenzar su viaje de buceo, incremente gradualmente el nivel de sus actividades físicas.
- Acuda a su club de buceo local para tener oportunidades de entrenamiento más específicas.
- Visite AlertDiver.com/DiveFitness para encontrar rutinas de entrenamiento específicas para los buzos.

Para evitar un riesgo mayor de enfermedad descompresiva, DAN recomienda evitar realizar ejercicios vigorosos durante las 24 horas posteriores al buceo.

2

DESCUIDAR EL MANTENIMIENTO ADECUADO DEL EQUIPO

El equipo de buceo es equipamiento de soporte de vida. Cada vez que bucea, usted se está aventurando en un ambiente fascinante pero también implacable; asegúrese de estar buceando con el equipo en adecuado estado de funcionamiento.



- Enjuague su equipo luego de cada buceo y límpielo después de cada viaje antes de guardarlo.
- Luego de enjuagarlo, déjelo secar completamente en un lugar fresco, a la sombra, y bien ventilado, antes de guardarlo.
- Guarde su equipo en un lugar protegido de las temperaturas extremas, el polvo, y la suciedad.
- Ya sea que usted utilice su equipo de manera frecuente, o sólo en viajes anuales de buceo, debería someterlo a un mantenimiento por parte de un profesional para asegurarse de que todas las partes y piezas funcionen adecuadamente.
- Verifique su equipo de forma regular para ver si tiene signos de desgaste, revise que las mangueras no tengan daños, estén resacas o agrietadas: preste particular atención a su regulador.
- Como parte de la revisión anual de su equipo, controle la precisión de su manómetro y la calibración del profundímetro.
- Mientras que la mayoría de los buzos son cuidadosos con respecto a sus reguladores, a menudo pasan por alto el chaleco compensador (BCD). Tanto la bolsa de inflado como la manguera del inflador de baja presión se deterioran, y deberían ser revisadas cada vez que se realiza el mantenimiento del regulador.
- Reemplazar las piezas cuando sea necesario prolonga la vida útil de su equipo y ayuda a evitar incidentes como los ascensos no controlados y las fallas del regulador bajo el agua.
- Siga las normas del fabricante sobre el mantenimiento adecuado de su equipo. Si tiene alguna pregunta, diríjase a su centro de buceo local, o pregúntele al fabricante.
- Tome un curso sobre mantenimiento del equipo para tener más información.

No se saltee estos pasos esenciales en la preparación previa al buceo. Explore los mecanismos internos del equipo de buceo y algunos elementos esenciales de seguridad para agregar a su kit en AlertDiver.com/Gear

3

PLAN DE BUCEO INCOMPLETO

Uno de los pasos más importantes previos al buceo es la planificación. Conozca con la mayor anticipación posible cualquier lugar de buceo adonde tenga planeado ir.



- Antes siquiera de dirigirse al sitio, asegúrese de investigar corrientes, profundidades, vida marina, puntos de entrada y salida, técnicas de salida a la superficie, tránsito de barcos, temas referidos a la salud medioambiental, etc.
 - Verifique qué apoyo en superficie puede necesitar, y qué leyes o regulaciones locales puede aplicar a la actividad de buceo que planifica.
 - Infórmele a alguien que no viaja con usted cuál es su plan de buceo y cuándo espera volver.
 - Antes de bucear, asegúrese de que usted y su compañero compartan el mismo plan. Conversen sobre las contingencias si las condiciones cambian durante el buceo. Establezcan una profundidad máxima, un tiempo máximo de fondo, y un mínimo de provisión de aire para finalizar el buceo.
 - Conversen y revisen qué harían usted y su compañero si se separaran, excedieran el buceo planeado, experimentarían una emergencia relacionada con la falta de aire, o un problema con el equipo bajo el agua. Mantener estas conversaciones en superficie ayuda a que se preparen como equipo para manejar cualquier situación que pudiera surgir mientras se encuentran bajo el agua.
-
- Repase con su compañero las señas con las manos.
 - Lleve adelante un chequeo pre buceo sobre todo su equipo, particularmente cualquier pieza alquilada. Utilice una lista de verificación escrita o nemotécnica para asegurarse de que no se pase por alto ningún paso esencial. No se saltee la verificación entre compañeros.
 - Recuerde crear un plan de acción de emergencia (PAE). Esta herramienta esencial, que se les enseña a planear a los buzos en los cursos de entrenamiento avanzados, debería incluir qué requiere una respuesta de emergencia, información de contacto importante, el centro médico más cercano, y el mejor medio para llegar allí, así como también equipamiento esencial de primeros auxilios.

Las planificaciones de buceo no tienen que ser complicadas o inflexibles, pero son esenciales para prevenir y manejar incidentes de buceo.

4

FALTA DE CONTROL DE LA FLOTABILIDAD

No resulta sorprendente que las lesiones más comunes entre los buzos estén relacionadas con problemas de flotabilidad –barotrauma, ascensos no controlados, lesiones provocadas por la vida marina y más, que podrían evitarse con un poco de práctica y extremo cuidado.

- ▮ El control ineficiente de la flotabilidad puede resultar en descender más de lo planeado, alterando el perfil de buceo, e incrementando, potencialmente, el consumo de aire. Los ajustes constantes a su chaleco compensador también pueden afectar el consumo de aire.
- ▮ El peor escenario es un ascenso no controlado, que coloca al buzo en riesgo de una lesión por sobre expansión pulmonar (barotrauma pulmonar) y aumenta sustancialmente el riesgo de embolia arterial gaseosa.
- ▮ Las lesiones en los oídos generalmente también están asociadas con un control ineficaz de la flotabilidad. Durante el descenso, si siente una presión incómoda en su oído medio o en sus senos paranasales, debería detener el descenso, ascender hasta que la presión se iguale, intentar compensar de nuevo, y si pudo hacerlo, continuar descendiendo. Si experimenta un bloqueo reverso en ascenso, debería descender un poco e intentar compensar. Estos procedimientos son difíciles de ejecutar sin un control de flotabilidad adecuado.
- ▮ La mayoría de las lesiones provocadas por la vida marina resultan del contacto sin intención entre el buzo y ésta. Un control de flotabilidad adecuado es esencial para protegernos y proteger también el medioambiente.

La física del descenso y el ascenso requiere de ajustes conscientes basados en la protección a la exposición, el medioambiente de buceo, y la elección del equipo.

EL CONTROL DE LA FLOTABILIDAD COMIENZA CON UN LASTRE ADECUADO

- ▮ La cantidad de lastre que usted elija debería permitirle descender, no hundirse. Las pruebas de flotabilidad previas al buceo son una herramienta crucial para determinar el lastre adecuado.
- ▮ Calcular los requerimientos de lastre: diferentes trajes de exposición, medioambientes de buceo (agua salada vs. agua dulce), y tamaño y composición del tanque (acero vs. aluminio) requieren diferentes cantidades de lastre para lograr una flotabilidad adecuada.
- ▮ Su chaleco compensador (BCD) no es un ascensor. Tenga en cuenta cómo responde su chaleco al agregar o al purgar pequeñas cantidades de aire.
- ▮ Y recuerde, la flotabilidad varía durante el buceo. Al descender, su traje húmedo se comprime, disminuyendo la flotabilidad. Durante el buceo, como el gas en el tanque se va agotando, el tanque flota más. Al ascender, el aire en su traje húmedo y en el chaleco compensador (BCD) se expande, aumentando su flotabilidad.

Los beneficios del control de la flotabilidad definitivamente valen la pena la inversión de tiempo, mantenimiento, y práctica para mejorar su buceo y ayudar a evitar lesiones mientras bucea.



5

BUCEAR MÁS ALLÁ DE SU ENTRENAMIENTO

Nunca deje de desarrollar sus habilidades de buceo. Siempre hay más por aprender –cómo bucear en nuevos ambientes, mejorar sus habilidades, o hasta cómo utilizar nuevos tipos de equipo. Sin importar a dónde lo lleven sus aventuras de buceo, asegúrese de estar entrenado adecuadamente.

RECUERDE:

- I Su certificación sólo lo califica para las mismas condiciones y ambiente de buceo en el que fue entrenado.
- I A medida que continúa con su entrenamiento, lentamente aumente sus experiencias de buceo. La costa de California presenta desafíos diferentes de los del buceo en barco del Caribe – asegúrese de estar preparado para cada nuevo ambiente de buceo.
- I Tómelo con calma, y si no se está divirtiendo, o no se siente cómodo con respecto al buceo, no lo haga. Esto es especialmente importante cuando bucee en condiciones nuevas como agua fría o visibilidad limitada, o cuando utilice equipamiento nuevo.
- I Si se siente incómodo con respecto a un buceo, puede ser porque sienta que no está preparado. Recuerde, bucee de acuerdo a su experiencia, no a su certificación de buceo.
- I Si quiere comenzar a explorar nuevos ambientes, busque el entrenamiento que lo preparará para explorarlos con seguridad. Por ejemplo, si quiere explorar los interiores de los naufragios, o ingresar a una cueva, inscribáse en un curso de Buceo en Naufragio, o en uno de Buceo en Cuevas. Estos ambientes únicos, cubiertos, presentan desafíos específicos que pueden ser mortales si usted no está entrenado para manejarlos.

No descuide su entrenamiento en primeros auxilios. En caso de emergencia, no lamentará haber tomado un curso que requiere unas pocas horas de su tiempo.

Existen todo tipo de cursos de especialidades de buceo que pueden prepararlo para explorar con seguridad. Si quiere expandir sus experiencias, inscribáse en un curso para obtener el entrenamiento que necesita...

- I naufragios
- I profundo
- I caverna
- I traje seco
- I bajo hielo
- I corriente
- I altitud
- I nocturno



6

QUEDARSE SIN AIRE

Quedarse sin aire es la causa más común de los accidentes de buceo. Parece obvio, pero varios factores pueden afectar la velocidad del consumo. Esté atento al aire: controle su provisión.

- Incorpore la provisión de gas en la planificación de su buceo. Usted sólo puede permanecer bajo el agua mientras tenga suficiente gas remanente para un ascenso seguro. No olvide guardar un poco de gas para flotación. Podrían definirse como unas buenas reglas básicas para fijar un límite y regresar cuando usted ha utilizado:



2/3 de su provisión de gas durante un buceo a poca profundidad



1/2 de su provisión de gas durante un buceo multinivel



1/3 de su provisión de gas durante un buceo en cueva

- Revise su manómetro regularmente.
- Tenga en cuenta que el esfuerzo, como cuando nada en fuertes corrientes y profundidades afectará su consumo de aire.
- La ansiedad o el estrés también pueden afectar el consumo de aire. Trate de mantener una respiración normal, pero si se siente ansioso, esté muy atento a la provisión de gas; ésta puede disminuir más rápido que lo usual.

Este es un error fácilmente evitable que conlleva graves consecuencias.

7

NO ASUMIR RESPONSABILIDAD PERSONAL

Cada buzo dentro del grupo comparte igual responsabilidad respecto a la conducta del buceo. Cuando todos los buzos comprenden y están de acuerdo con esta premisa, el grupo de buceo puede protegerse de daño individual y colectivo.

- Conozca sus límites personales y tómese su tiempo para examinar y evaluar sus hábitos de buceo.
- No confíe en la experiencia de los otros buzos del grupo. Como buzo certificado, se espera que reconozca cuando los elementos se encuentran fuera de su nivel de entrenamiento o zona de confort; es su responsabilidad reconocer esto y comunicarlo.
- Siempre recuerde, cualquiera puede cancelar un buceo en cualquier momento. En otras palabras, siempre está bien decir "No".

LA SEGURIDAD EN EL BUCEO COMIENZA CON USTED.



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

La evacuación en una emergencia médica cuando usted viaja a más de 80 km de su casa. Incluye el transporte de emergencia en caso de emergencias de buceo y no buceo.



COBERTURA DE ACCIDENTES DE BUCEO

Acceda a los beneficios principales en accidentes de buceo de la membresía. Incluye el costo de la hospitalización, el tratamiento médico e hiperbárico, y algunos otros costos asociados a los accidentes relacionados con el buceo.



LÍNEA DE INFORMACIÓN MÉDICA

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



REVISTA ONLINE ALERT DIVER

La revista Online de DAN proporciona información e investigación médica relacionada con el buceo, fotografía submarina, viajes de buceo, y problemas del medioambiente marino.

Además, su membresía DAN apoya la investigación continua, 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 WORLD.DAN.ORG/HEALTH/



6 West Colony Place
Durham, NC 27705 EE. UU.

TELÉFONO: +1-202-470-0929

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

ÚNASE A NOSOTROS EN WORLD.DAN.ORG

AGRADECIMIENTOS:

Colaborador de Contenidos: John Francis

Editor Gerente: Petar Denoble