

# Técnica de la apnea

Autor Administrator  
sábado, 21 de julio de 2007

Aunque parezca fácil contener la respiración y sumergirse, puede ser peligroso hacer apnea sin el ánimo necesario de preparación técnica. Es importante por tanto tener conocimientos acerca de la apnea y para ello a continuación te facilitamos información

Secciones sobre la APNEA

LA APNEA

LA TÉCNICA DE LA APNEA

PELIGROS DE LA APNEA

MODALIDADES DE APNEA

MEJORAR LA APNEA

LA TÉCNICA DE LA APNEA

LA TÉCNICA DE LA APNEA

LA TÉCNICA DE LA INMERSIÓN EN APNEA

LA

No describiré el correcto estilo de un submarinista porque considero que la mejor forma de aprenderlo es practicar en el agua bajo la mirada de un instructor. De todos modos, podemos ver en las secuencias fotográficas de este manual algunos ejemplos de cómo hay que moverse en el agua y varios ejercicios básicos de los que se realizan en la piscina cuando se participa en un curso de submarinismo.

Como planteamiento general debemos tener en cuenta que un buen submarinista siempre debe economizar sus energías, sin cansarse nunca en exceso; ha de moverse de la forma más hidrodinámica posible con un ritmo de las aletas amplio y eficaz, con las piernas estiradas y sin doblar demasiado la rodilla. Un buen submarinista se desliza por el agua con natural elegancia, sin salpicar demasiado y controlando constantemente sus movimientos. Pero veamos qué se debe hacer para sumergirse en apnea. La voltereta es el movimiento con que el submarinista entra en el mundo sumergido; una vez acabada la voltereta, el tubo respirador ya no es de ninguna utilidad y por tanto es conveniente que el submarinista escupa el bocado. Retirar el bocado de la boca es útil porque:

En caso de succión la boca permanece cerrada durante un tiempo y la ausencia de la boca del tubo elimina una posible vía de agua hacia los pulmones;

Se evitan las molestas vibraciones del tubo;

Se impide que el tubo respirador se atasque en las rocas y ensanche la máscara;

No se desperdician energías para vaciarlo al emerger.

Apenas se ha terminado la voltereta y escupido la boca del tubo respirador es conveniente efectuar la maniobra de compensación para restablecer el equilibrio de presión en el timpano. En el fondo el submarinista se desplaza moviendo las aletas, pero también utilizando las manos para aprovechar asideros y apoyos. Se desaconseja fatigarse y esforzarse en trabajos pesados cuando se practica la apnea en el fondo, así como aventurarse en apnea en grutas y sinuosidades donde podríamos quedar atrapados o golpearnos la cabeza. Al aparecer la primera contracción diafrágica (o, para quien no las advierta, a la primera manifestación de hambre de aire, sollozo o deseo espasmódico de tragar) es necesario iniciar el ascenso sin dilación.

Es absolutamente irracional pasar más tiempo en el fondo después de tales señales de alarma, pues se corre el riesgo de perder el conocimiento. Para ascender se mueven las aletas de forma amplia y regular, en los últimos metros para ahorrar oxígeno es conveniente dejar de mover las aletas, aprovechando el impulso natural de flotación. Si hemos apurado la apnea, al ascender es conveniente recuperar el aire que hay en la máscara, inspirándolo por la nariz. No se debe nunca descargar aire durante la apnea ni en la fase de ascenso. Si se tiene la impresión de haber apurado la apnea, es conveniente desenganchar los lastres. Una vez se ha emergido hay que dejar que la respiración vuelva a un ritmo normal antes de emprender otra apnea. Como regla general nunca se debe estar solo; si los submarinistas son dos, por turno, mientras uno está en apnea, el otro debe vigilarlo desde la superficie para estar dispuesto a intervenir en cualquier momento en ayuda de su compañero. Además, siempre es mejor disponer de una barca de apoyo si se está lejos de la orilla. Asimismo, es importante (además de estar prescrito por la ley) que la persona que está practicando la apnea se ate el cuerpo a una boya señalizadora que pueda permitir localizarlo y recuperarlo en caso de malestar. Si el cordel de la boya se enreda en el fondo el submarinista debe poder cortarlo al instante con un cuchillo afilado que

siempre deberá llevar consigo.

Como ya hemos dicho, se desaconseja hiperventilarse durante más de 4 o 5 actos respiratorios antes de emprender la apnea. Por último, es conveniente recordar también la importancia de protegerse adecuadamente del frío con un traje flexible y que permita una respiración natural sin oprimir garganta y tórax; también es aconsejable, en el caso de inmersiones en mares tropicales, protegerse con un traje ligero del contacto con animales urticantes y en especial del conocido y difundido coral de fuego.

Â