

## “¡No me hundo!”

¡Cuántas veces habremos oído esa exclamación en boca de algún compañer@ de aventura! Y, a continuación, empezar a lastrarse como si se avecinara un tornado...

Hay varias explicaciones pero una única causa: el volumen del buceador respecto a su peso.

Me explico:

Cuando nos vestimos, tendemos a atrapar aire en el interior de nuestro traje. Este aire atrapado en las diferentes capas del traje (como si fuese una cebolla) nos confiere una flotabilidad extraordinaria, que viene a añadirse a la flotabilidad inherente al neopreno, esa especie de “mousse” de caucho sintético trufada con millones de burbujitas de aire, que constituye el tejido de nuestra vestimenta. La tendencia general es a lastrarse para vencer esa flotabilidad.

Pero al descender, conforme va aumentando la presión exterior, el traje se comprime, perdiendo grosor (volumen) al comprimirse las millones de burbujitas y, al mismo tiempo, se libera el aire atrapado bajo el neopreno. Pero el lastre se queda. Y ahí empiezan los problemas:

Es como la vida en pareja y el amor: cuando el amor desaparece, la pareja permanece. Y surgen los conflictos...

Solución: lastrarse lo justo, obligándose a bajar los primeros metros y comprobando la flotabilidad alrededor de los -5m.. En superficie, abrir el cuello, perforar la capucha, ayudar al aire a salir...

Por otra parte, al principio de nuestra experiencia como buceador, es normal que flotemos MÁS. De hecho, existe un viejo aforismo en buceo que dice: "la pardillez, flota".

Disculpar la expresión, que viene a explicar el comportamiento del novato. Este, debido al nerviosismo, tiende a mantener un ritmo respiratorio elevado, lo que hace que sus pulmones estén casi permanentemente hinchados, aumentando con ello su volumen y dificultando el descenso.

Se aconseja:

- Buscar un ritmo respiratorio pausado y esforzarse en vaciar bien los pulmones. El ritmo podría ser así: inspirar, contar mentalmente hasta cuatro o cinco, espirar, contar mentalmente hasta cuatro o cinco y vuelta a empezar.
- Recordar que entre la acción (inspirar o espirar) y la reacción (ascender o descender) hay un retardo de unos segundos, por lo que **HAY QUE DARLE TIEMPO AL CUERPO A REACCIONAR**.
- Al contar mentalmente, después de haber vaciado los pulmones, entre el segundo dos y el tres, el cuerpo empezará a descender si se está correctamente lastrado.

Si se ha adoptado una posición vertical cabeza abajo, tomar y soltar una respiración completa mientras se sigue aleteando suavemente hacia el fondo.

Cuando la flotabilidad es ya negativa, empezar a ajustar el equilibrio con la ayuda de los DOS chalecos (uno, interior, constituido por los pulmones y el otro, exterior, nuestro dispositivo de flotación. Con la práctica, comenzar a aumentar un poco más los segundos de intervalo. El progreso en el dominio de la flotabilidad será muy rápido y evidente.

Otro punto: en un momento dado surge la duda de si estamos correctamente equilibrados. ¿Lo estamos? Comprobémoslo:

- Nada más sencillo que quedarse inmóvil: si tendemos a "caer", falta algo de volumen; si la tendencia es a subir, sobra.
- Para pequeñas correcciones utilizar los pulmones; para grandes cambios de cota, el chaleco.
- NO ANDAR TOQUETEANDO CONTINUAMENTE EL HINCHADOR DEL JACKET. Cuanto menos, mejor.
- Aprender a "jugar" con los pulmones.
- Por último, recordar lo que se enseña desde el primer día: no se debe retener el aire DURANTE el ascenso.

Saludos cordiales y felices inmersiones,

Ramon Verdaguer / SUBZERO