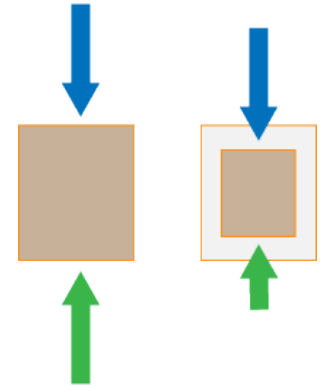
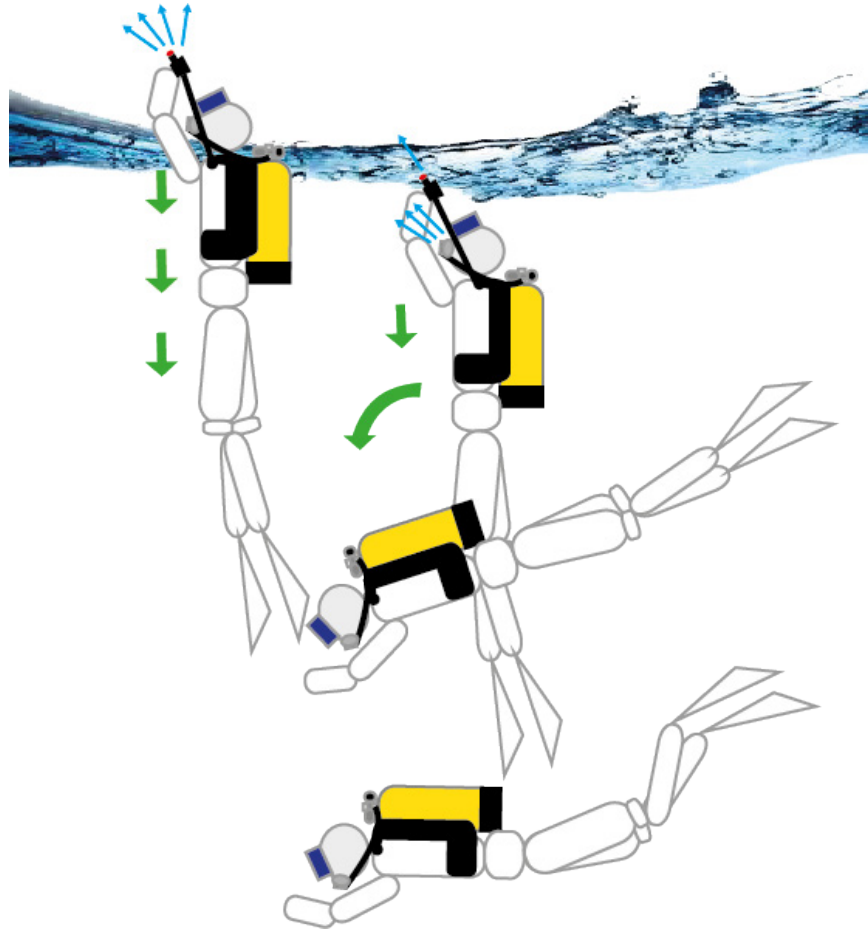




Mucho hablamos sobre el ascenso, una etapa del buceo muy importante, donde los gases que se absorbieron durante la inmersión saldrán y se expandirán. Es la etapa donde las enfermedades descompresiva: accidente por sobre-expansión y de descompresión, tienen una gran importancia.

Ahora del descenso poco se habla y no se lo tiene en cuenta. De esto se habla muy poco, salvo en el buceo técnico, que en esta etapa de inicio de la inmersión tiene una gran importancia porque se comprueba el correcto funcionamiento de los equipos, por lo tanto se planea la manera de descender y si se detiene a una baja profundidad para confirmar con el compañero que todo está bien. Pero en el buceo recreativo del descenso mucho no se habla, y solo descendemos.

Algunos buzos buscan descender lo mas rápido posible para aprovechar la mayoría del tiempo en el fondo, otros buzos esto no lo pueden hacer porque su compensación es más lenta y tienen que ir acomodando los oídos a medida que se descendiendo.



¿Por dónde empezamos cuando iniciamos el descenso?

Lo más importante de todo para lograr un correcto descenso es tener un buen lastrado. La idea es desinflar el BC y tener un leve descenso, que con la exhalación se incrementa el descenso y nos permite empezar un descenso totalmente controlado. Aca tenemos la aplicación directa del Principio de Arquímedes, disminuimos el volumen y nuestro propio peso nos hace descender nos hace descender.

Empezamos a descender en forma vertical, esto facilita la compensación, ya abajo del agua buscamos mirar el fondo, nos inclinamos, flexionamos ligeramente las rodillas para recoger las aletas hacia la parte posterior de tus piernas y empezamos a caer lentamente en forma horizontal, algunos llaman a esta posición caída de paracaidista modificado. Es importante esperar que el chaleco se desinflen y sintamos que empezamos a descender lentamente, si no esperamos que el chaleco se desinflen y comenzamos a inclinarnos, no saldrá mas aire del mismo y nos dificultara el descenso. Esto es muy común verlo, el buzo impaciente por empezar a descender, se inclina antes de eliminar el aire del chaleco y le es muy difícil descender. El gran error es creer que le falta lastre y aumentar la cantidad.

Una vez en posición horizontal vamos descendiendo, nuestra velocidad se ira incrementando por la compresión que genera la presión sobre el traje y las cavidades aéreas del cuerpo, entonces disminuimos la velocidad de bajada haciendo ingresar el aire en el chaleco. A la vez controlamos la computadora, o profundímetro, para establecer la profundidad del buceo.

No hay una velocidad de descenso, para algunos es de 15 metros por minuto, para otros de 20 metros por minuto, pero la realidad es que a velocidad debe ser la que mejor nos de la compensación de los oídos y cavidades aéreas del cráneo.

El oído se compensa a través de la Trompa de Eustaquio que mide de 3,5 a 4 cm de largo y controla la diferencia de presión entre el oído medio, o caja timpánica, y el exterior . Manteniendo equilibrada la presión de ambos lados del tímpano. Siempre es positivo hacer la maniobra de compensación antes de empezar el descenso. Esta maniobra elástiza las Tropas de Eustaquio y mejora la compensación final. Las dificultades de compensación pueden ocurrir por diferentes circunstancias alguna de ellas están relacionadas con la propia estructura del oído y otras con el nivel de congestión que tenemos antes de comenzar a bucear. El incremento de mucosidad impide el paso de aire y no permite que compensemos. En muchos casos el incremento de la mucosidad no se produce por un resfriado, esta relacionado con el viaje en avión o el aire acondicionado del hotel.

La congestión es uno de los grandes problemas que no permite la compensación, el uso de medicamentos descongestivos puede ser peligroso ya que al dejar su efecto puede aumentar la congestión y dificultar el ascenso, dejando la posibilidad de tener un barotrauma de oído inverso.

Cuando hay dificultades para compensar es probable que se compense un oído antes que el otro, esta diferencia de compensación genera lo que se conoce como síndrome alternobarico. El sistema del equilibrio se encuentra en el oído interno, en la estructura llamada "laberinto", que son estimulados por los movimientos, la presión y los cambios deposición de la cabeza. El desequilibrio entre los oídos genera información distinta entre los dos oídos y aparece una sensación de mareo, esta sensación de mareo desaparece inmediatamente después que los dos oídos logren el equilibrio.

Una forma de controlar el síndrome alternobarico es descender por un cabo, el tener un elemento donde podemos agarrarnos y fijar la vista nos asegura controlar mucho mejor el mareo hasta lograr el equilibrio de los oídos. Con la vista, a través del nervio óptico, se integran por determinados centros nerviosos con el propósito de regular el equilibrio.

La sensación de mareo aumenta cuando descendemos en aguas de baja visibilidad o de noche, no tenemos un punto donde fijar la vista, por lo tanto es como estar en medio del espacio y el mareo se genera con mayor intensidad. Es importante quedar con el compañero de buceo la manera que descenderemos. Esperar, en el caso que alguno le cueste mas la compensación, y hasta cancelar la inmersión si uno no puede llegar a compensar. Pero nunca dejar que el compañero regrese solo a la superficie.

Entonces para un correcto descenso comience por tener un buen lastrado. Desinfe el BC y exhale para quedar levemente negativo, y así comenzar a descender. Una vez que está debajo del agua, colóquese en posición horizontal mirando el fondo y comience el descenso controlado la velocidad colocando aire en le chaleco. Recuerde que si no controla la velocidad de descenso con el chaleco, su velocidad de descenso aumentara y le sera más difícil detenerse a la profundidad determinada por el guia de buceo, obligándo a colocar mucho aire en forma rápida. Mantenga la mirada en la computadora o profundímetro para establecer la profundidad de buceo. Mantenga el contacto con su compañero.

