



álvarez
deporte y tiempo libre

BOLETÍN MENSUAL

Boletín número 156. Abril 2014

1.- Artículo del mes:

MODALIDADES DE APNEA DEPORTIVA

2.- Producto recomendado:

ORDENADOR AERIS F10– ¡Especial para apnea!

3.- Ofertas especiales

4.- Consejos prácticos:

- CONSEJOS PARA PREVENIR LOS HONGOS
- CAUSAS QUE PROVOCAN LA SOFOCACIÓN

5.- Especies:

- **Ficha nº 311:** BESUGO ROJO
- **Ficha nº 312:** RABIL

1.- ARTÍCULO DEL MES: MODALIDADES DE APNEA DEPORTIVA

A continuación repasaremos las diferentes modalidades de apnea deportiva, tanto las disciplinas en piscina como las modalidades que se practican en mar abierto. Veremos en qué consisten, las infraestructuras necesarias para su entrenamiento etc.

Dentro de las disciplinas que se practican en piscina existen básicamente dos modalidades: apnea estática y apnea dinámica. Esta última con las variantes de "con aletas" y "sin aletas". Respecto a las modalidades de mar podemos diferenciar: inmersión libre, peso constante, peso variable y no limits. Si bien las modalidades de peso variable y no limits no están reconocidas dentro de competición.

La posibilidad de resistir el mayor tiempo posible bajo el agua, sin respirar, no es sólo un reto personal sino que también puede resultar de vital importancia en determinadas situaciones de cierto peligro. Es muy importante aclarar que en todas estas modalidades es fundamental practicar con un compañero que nos asista en todo momento pues lo primero es la seguridad. Además de que de esta forma conseguiremos progresar más rápidamente.



APNEA ESTÁTICA

Podríamos afirmar que la apnea estática es la base de la apnea (significa interrumpir voluntaria o involuntariamente la respiración). Quien practica esta actividad debe tener claro que se trata de una lucha personal, un "cara a cara" contra uno mismo, o mejor dicho, contra nuestra propia mente.

Y es que en la apnea estática se mide el tiempo que el buceador es capaz de aguantar, sin respirar, bajo el agua. El cuerpo podrá permanecer totalmente sumergido o flotando boca abajo ya que no es necesario sumergirse a profundidad.

Debido a las grandes ventajas que se obtienen con su práctica y al hecho de que no es preciso disponer de medios complicados para su práctica (suele desarrollarse en piscina), cada día cuenta con más adeptos.

El reto consiste en ser capaz de acumular la mayor cantidad posible de oxígeno en nuestro cuerpo antes de realizar la inmersión. Después, es necesario que nuestro cuerpo quede lo más quieto posible, como si estuviera muerto, teniendo en cuenta que cualquier pequeño movimiento supone un gasto de oxígeno.

A partir de ahí, la lucha se establece más en un plano mental, puesto que la capacidad psicológica de aguante tiene aquí una importancia fundamental: deberemos mantener la mente tranquila, centrándose en pensamientos positivos, sin ningún tipo de angustias... de hecho, quienes se dedican a esto de una forma más o menos profesional, suelen complementar sus entrenamientos con sesiones de yoga que les ayudan en el tema de la relajación.

Un cierto dolor de cabeza será la señal mandada por nuestro cuerpo para abandonar: está llegando a su límite.

Un buen entrenamiento en apnea estática nos permitirá progresar en todas las demás modalidades, principalmente conociéndonos a nosotros mismos y desarrollando mayor tolerancia al CO₂. Además con esta modalidad también conseguiremos buenas adaptaciones fisiológicas como el reflejo de inmersión que es clave para disfrutar de inmersiones más cómodas y prolongadas.

Como dato meramente informativo (que nadie no profesional pretenda ni acercarse), diremos que el apneísta alemán Tom Sietas ostenta el récord mundial de apnea estática, que actualmente se encuentra en 17 minutos y 28 segundos.

Las pruebas suelen realizarse en una piscina cerrada sin dimensiones específicas, basta con que tenga una profundidad aproximada de 1,20 metros y una temperatura que permita estar lo suficientemente cómodos durante el tiempo que dura la prueba y el calentamiento (en torno a 28° es lo ideal.)

Respecto al material necesario, se utilizan máscaras de apnea para mar o gafas de natación. Al utilizar gafas de natación se favorece todavía más la potenciación del reflejo de inmersión al tener más superficie de la cara en contacto con el agua.



Con este tipo de gafas al no tener cubierta la nariz se recomienda utilizar pinzas para evitar la inhalación de agua sobre todo en la etapa previa a la salida.

Dependiendo de la temperatura del agua es posible utilizar algún traje para evitar la pérdida de calor (hay que tener en cuenta que estaremos en torno a 30-40 minutos en ausencia total de movimiento) e incluso guantes y escaupines si somos más frioleros.



DURANTE LA COMPETICIÓN

Dentro de una prueba de apnea estática podríamos hablar de dos fases bien diferenciadas. Una primera etapa de relajación y una segunda etapa de estrés.

En esta primera etapa de relajación el apneísta tiene que tratar de evadirse mentalmente, cuanto más relajado y distraído esté más tiempo transcurrirá hasta que comience a notar las primeras incomodidades propiciadas por el aumento de Co_2 en el organismo.

Al llegar a este punto, pasamos a la segunda fase denominada "etapa de estrés" en la que la relajación normalmente deja paso a las habituales contracciones. Aquí se requiere todavía mayor concentración y no perder la comunicación con nuestro apneísta de seguridad.

Una vez que terminamos la apnea debemos levantar la cabeza y dar el protocolo de salida a nuestro compañero (o al juez si se trata de una competición).

APNEA DINÁMICA

En esta modalidad el objetivo es recorrer la mayor distancia posible en apnea a una profundidad casi constante. Igual que en la modalidad anterior se ejecuta en piscina pero requiere piscinas de natación de al menos 25 o 50 metros y con una profundidad de 1,20 a 2,90 metros.

Respecto a la temperatura ideal no hay nada reglamentado pero se aconseja que el agua esté entre los 24 y los 26 grados ya que por encima podemos notar calor en la fase de movimiento y por debajo podríamos tener frío en la fase de relajación previa.

Antes de la prueba se pueden realizar algunos calentamientos previos (esto es algo muy personal) que pueden servir para despertar las adaptaciones fisiológicas necesarias. Este calentamiento puede consistir en apneas dinámicas cortas o realizar alguna apnea estática.

Respecto al material, las máscaras o gafas son las mismas que se utilizan en apnea estática y lo que difiere ligeramente es el traje que debe tener el espesor suficiente para evitar pérdidas de calor pero lo suficientemente cómodo como para no limitar los movimientos. Además es importante tener en cuenta la hidrodinámica del conjunto y llevar el lastre apropiado (ni mucho ni poco) para mantener una profundidad constante durante todo el recorrido. De esta forma se pueden arañar algunos metros más.

Existen diferentes sistemas de lastre pero lo más habitual es llevar en el cuello un collar de plomo hecho a medida en cuanto a dimensiones y peso que suele tener entre 3 y 5 kilos de lastre. Con este sistema mantendremos una buena posición para el desplazamiento e imprimiremos inercia al movimiento.

En la apnea dinámica también existe una etapa de relajación y otra de estrés. Al ser una disciplina en movimiento conseguir una adecuada relajación puede ser más complicado. En todo momento debemos estar muy concentrados en el movimiento y la posición de nuestro cuerpo.

Dentro de esta modalidad se distinguen claramente dos variantes bien diferenciadas: Con aletas y sin aletas. En caso de utilizar aletas éstas preferiblemente deben ser bi-aletas de pala larga de plástico, fibra de vidrio o carbono.





INMERSIÓN LIBRE

Esta modalidad consiste en descender y ascender utilizando el cabo guía como único elemento de propulsión ya que no se utilizan aletas. Es una buena modalidad para entrenar el resto de disciplinas que se practican en el mar ya que al no tener que aletear la concentración del apneísta se centra en conseguir una buena compensación.

Los apneístas más experimentados suelen entrenar con menos aire en los pulmones para simular descensos a mayor profundidad, de esta forma se necesita descender a menos profundidad para obtener el volumen residual de los pulmones. Este tipo de entrenamientos son muy peligrosos ya que pueden producir barotraumas pulmonares si no se controla correctamente la cantidad de aire por lo que no son recomendables hasta que se tenga una gran experiencia de entrenamiento en el mar.

PESO CONSTANTE

Esta modalidad consiste en descender y ascender utilizando el mismo lastre en todo momento. En este caso se utilizan generalmente las piernas como método de propulsión y un cabo guía (que no se

tocará a la hora de avanzar) para no perder la verticalidad durante el recorrido.

Se distinguen, igual que en la apnea dinámica, dos modalidades: con aletas y sin aletas. Éstas pueden ser como las de apnea dinámica o utilizar una monoaleta con forma de cola de delfín (donde ambos pies se colocan juntos en un solo calzante).

Lo cierto es que las monoaletas han sustituido casi por completo a las tradicionales aletas hasta el punto de que prácticamente todos los records en la actualidad se realizan con monoaleta.

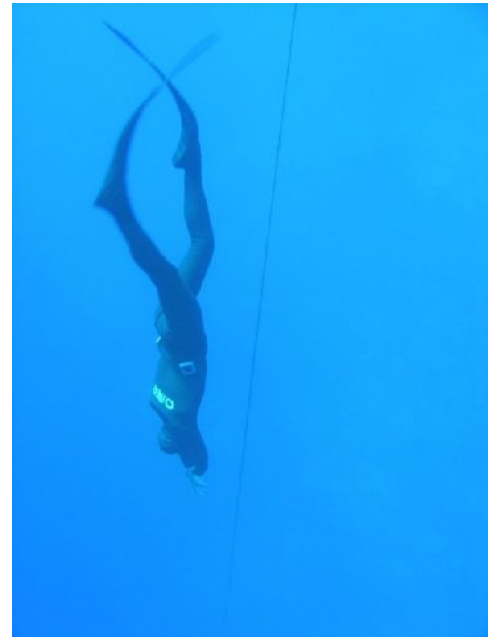
Se trata de una modalidad muy dura ya que se requiere un gran esfuerzo para romper la flotabilidad positiva en los primeros metros del descenso así como la flotabilidad negativa durante los primeros metros del ascenso.

El lastre utilizado suele ser de cuello o de cintura con un peso variable entre los 0,5 y los 3,5 kilos en función del cuerpo del apneísta. Por motivos de seguridad a medida que se realizan descensos más profundos debe llevarse menos lastre. En caso de accidente el apneísta de seguridad gestionará más fácilmente el rescate de esta forma.

PESO VARIABLE

En esta modalidad el apneísta desciende con un peso distinto al de ascenso. El deportista descenderá con un peso conectado a un "trineo" sobre el que tiene un control de frenado para facilitar la compensación durante el descenso. Una vez que llega al fondo se libera el lastre y comenzará a ascender tirando con las manos del cabo que ha quedado conectado al lastre.

Con esta modalidad se consigue perfeccionar la técnica de compensación a grandes profundidades, ya que durante el ascenso el apneísta puede estar completamente relajado concentrado únicamente en la compensación.



NO LIMITS

Esta modalidad, junto con la anterior, no entran dentro de las disciplinas de competición. Sólo se realizan para establecer nuevos records o como entrenamiento específico.

El No limits es parecido al peso variable con la diferencia de que el apneísta asciende con la ayuda de un globo que el apneísta ha de inflar con una botella de aire una vez llega al fondo.

Es la modalidad más mediática y también la más peligrosa pues es donde se han producido todos los accidentes mortales relacionados con la apnea hasta la fecha. En casi todos los casos debido a fallos mecánicos.

SEGURIDAD ANTE TODO

Por último nos gustaría terminar incidiendo en la necesidad de respetar escrupulosamente todas las medidas de seguridad que marca el protocolo de apnea tanto en competición como en entrenamiento.

Siempre se debe entrenar con un compañero, nunca se debe sobrepasar la profundidad acordada previamente y la comunicación debe ser constante y fluida. Bajo ningún concepto tome riesgos innecesarios. Su vida es la que está en juego.

2.- PRODUCTO RECOMENDADO: ORDENADOR AERIS F10– ¡Especial para apnea!

Le presentamos un ordenador especialmente pensado para los apneistas, con múltiples características para apnea, incluyendo una amplia variedad de alarmas.

Es ideal para todo tipo de buceo en apnea, pesca submarina o buceo, tanto para uso recreativo como para competición. El F10 también cuenta con una alarma de intervalo de superficie que es muy beneficioso durante el entrenamiento a intervalos para apnea competitiva.

Tiene una característica única de seguridad de un cronómetro en marcha en el que el tiempo no se borra si el equipo se sumerge, a diferencia de otros ordenadores de apnea.

Modo de apnea: muestra la profundidad de buceo y tiempo transcurrido con acceso a cualquier temporizador o cronómetro.

Temporizador de recuperación definido por el usuario, repetición de alarma de inmersión, repetición de alarma de intervalo y 3 alarmas de profundidad máxima, con indicador LED y la iluminación de contraluz automático.

99 registros de buceo con profundidad máxima, EDT e intervalo de superficie.

Modo historia, incluyendo total EDT y número de inmersiones, Max profundidad, mayor EDT, profundidad máxima media, EDT y el número de inmersiones por día.

Funciones de reloj digital que incluye zona horaria alternativa, cronógrafo, alarma diaria y cronómetro de cuenta atrás.
Opción de PC descargable.

Batería reemplazable por el usuario.

EN ÁLVAREZ POR SÓLO 238 €
[VER EN TIENDA ON-LINE](#)



3.- OFERTAS ESPECIALES

HAGA REALIDAD SUS SUEÑOS POR...

0% INTERESES



*Todas las financiaciones están sujetas a la aceptación por parte de la entidad financiera. Plazo máximo 10 meses. Consulte diferentes opciones de financiación.

EQUIPOS COMPLETOS DE BUCEO

Todo lo que necesita, al mejor precio

¡Bucee como bucee tenemos un equipo para usted!

VER EQUIPOS COMPLETOS



4.- CONSEJOS PRÁCTICOS

CONSEJOS PARA PREVENIR LOS HONGOS

Humedad y calor, estos son los dos elementos que un hongo necesita para desarrollarse y por desgracia, ambos están presentes y en una forma muy importante dentro del buceo. De hecho la de los hongos es una de las dolencias más típicas del buceador.

Se presentan como un enrojecimiento local, acompañado de picor y escozor en la zona. Tras esto pueden aparecer ampollas o grietas en la piel y caspa si se trata del cuero cabelludo. Habitualmente vienen acompañados de mal olor.

Aunque pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, los más habituales atacan los pies, en concreto entre los dedos, donde la humedad suele estar más presente.

Nada más apreciar cualquiera de los síntomas antes descritos, convendrá acudir al médico para el diagnóstico y tratamiento, según el tipo de hongo del que se trate.

De cualquier manera, nosotros podemos evitar en la medida de lo posible la aparición de estos molestos hongos, con unos sencillos hábitos de comportamiento:

- Trate de mantener la piel seca.
- La piel deberá estar limpia, lavándola con agua y jabón frecuentemente.
- Ponga especial atención al secar los pliegues de la piel, para evitar que queden húmedos.
- Siempre que le sea posible, deje la piel al aire libre.
- El material de aseo será siempre de uso personal (esto incluye desde toallas para secar hasta peines, gorras, chanclas...).
- Utilice sandalias en los aseos públicos.
- De vez en cuando conviene lavar el traje y los escafpines con funguicidas.
- Dejar que el traje seque bien, al aire libre.
- Una vez secos, espolvorear sobre el traje y los escafpines unos polvos funguicidas.

CAUSAS QUE PROVOCAN LA SOFOCACIÓN

Los fondos marinos conforman un mundo extraño y diferente para el hombre, un lugar en el que nosotros somos los intrusos; de ahí que resulte tan importante poner especial atención a cada paso que damos, la precaución comienza siempre en la vigilancia de uno mismo.

Las principales causas de sofocación son las siguientes:

- Incremento de la masa volumínica de los gases bajo presión.
- Aumento del espacio muerto de las vías aéreas.
- El frío.
- Un trabajo muscular importante.
- Inercia del regulador.

Para reducir al mínimo el riesgo de que cualquiera de los puntos anteriores aparezca durante nuestra inmersión, existen una serie de puntos que deben ser considerados:

- Asegurarnos de la pureza del aire al cargar las botellas.
- Ser conscientes del nivel de esfuerzo que a nosotros nos supone la realización de cada uno de los esfuerzos que deberemos realizar en el fondo. Cualquier buceador debe ser consciente de sus posibilidades y capacidades, sobrevalorarse es uno de los mayores riesgos que se pueden correr, un riesgo que por otro lado resulta totalmente innecesario.
- Realizar apneas de control, que duren entre 10 y 15 segundos. Las practicaremos antes de la inmersión, de tal manera que nos sirvan para descubrir con antelación posibles signos de sofocación.
- Protegernos correctamente del frío; lo que supone valorar correctamente la temperatura del agua y equiparnos en consecuencia.
- No esperar para abrir la reserva.
- Vigilar que la botella esté bien abierta y el regulador bien ajustado.
- Poner especial atención en la cantidad de lastre en cada caso, cuidando de no sobrepasarnos.

La vigilancia de todos estos puntos es fundamental; pero por delante de todos ellos y como norma principal, debemos ser conscientes de que nunca hay que proceder a descender si observamos cualquier principio de sofocación. En ocasiones, tras preparar a conciencia una inmersión, puede resultar ciertamente triste no poder bajar; pero debemos tener presente que el buceo es una actividad peligrosa de por sí, de nada sirve incluir nuevos riesgos.

5.- ESPECIES

Practique la pesca responsable. El mar es para el disfrute de todos los buceadores. Y consulte la legislación vigente en su Comunidad.

- **FICHA 311: BESUGO ROJO**
- **FICHA 312: RABIL**

BESUGO ROJO



NOMBRE CIENTÍFICO: Pagellus bogaraveo

FAMILIA: Es un pez de la familia de los espáridos

ALIMENTACIÓN: Se alimenta principalmente de crustáceos y otros invertebrados además de peces pequeños.

LOCALIZACIÓN: Es una especie muy extendida en el occidente del mar Mediterráneo y en la parte oriental del océano Atlántico, hasta Mauritania por el sur y en las Islas Orkney y Noruega por el norte. Vive a profundidad considerable (hasta 700-800 m en el Atlántico y a 400 m en el Mediterráneo).

CARACTERÍSTICAS:

- Pez óseo
- Tamaño: Talla mínima 25 cm, puede alcanzar los 60 cm.
- Cuerpo alto, ovalado y comprimido lateralmente.
- Cabeza corta y redondeada
- Boca pequeña y ojos muy grandes.
- El dorso es rojizo pardusco y los costados, plateados.
- Todas las aletas son de color rosa - rojizo.
- Se distingue de los demás espáridos por una mancha difusa negra situada en el nacimiento de la línea lateral que lo cruza.
- Aleta anal casi del mismo aspecto y tamaño que la dorsal.

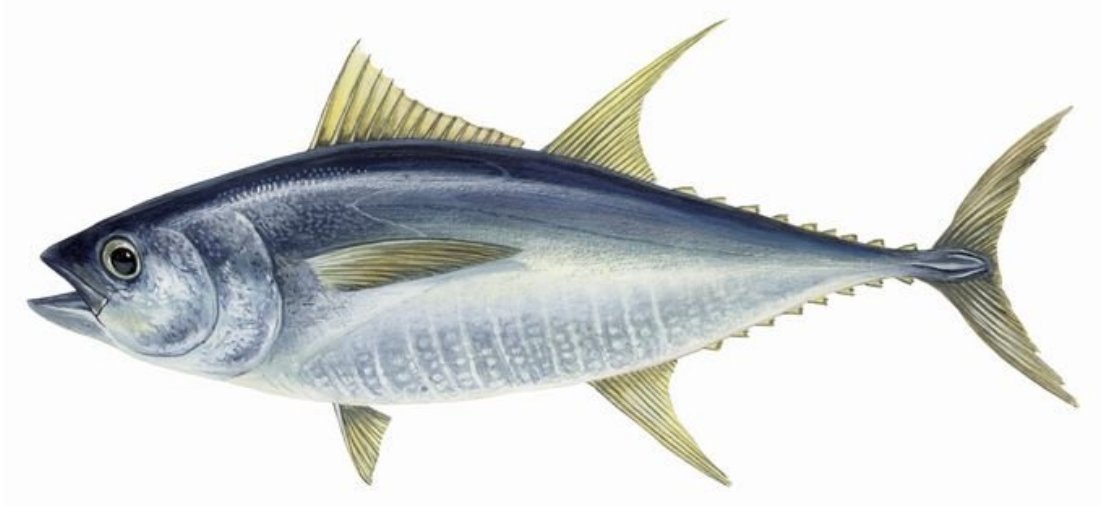
CONSEJOS Y CURIOSIDADES:

Los jóvenes son más costeros, de aguas pocas profundas y nadan agrupándose en grandes bancos.

Su madurez sexual llega a los dos años con 15-20 cm.

Aproximadamente el 10% de los individuos es hermafrodita proterándrico.

RABIL



NOMBRE CIENTÍFICO: Thunnus albacares

FAMILIA: Es una especie de la familia Scombridae

ALIMENTACIÓN: Su dieta se basa en otros peces, crustáceos y calamares.

LOCALIZACIÓN: Es un pez epipelágico que habita en los 100 primeros metros de la columna de agua. Se encuentra en las aguas abiertas de mares tropicales y subtropicales por todo el mundo si bien su hábitat habitual son las aguas cálidas, siendo la especie de atún más tropical. Abunda en las aguas tropicales del Atlántico. Los ejemplares más jóvenes suelen formar grandes bancos cerca de la superficie, mientras que los adultos prefieren las profundidades.

CARACTERÍSTICAS:

- Tamaño: Puede alcanzar los 240 cm. Y hasta 200 kg.
- Cuerpo fusiforme, más estilizado que otros atunes.
- Cabeza y ojos pequeños.
- Boca profunda y grande en relación con la cabeza.
- Dientes fuertes, afilados y en forma triangular.
- Sus aletas pectorales suelen sobrepasar el nacimiento de la segunda aleta dorsal
- En la zona dorsal posee bandas laterales de color azules y amarillas.
- En la zona inferior y ventral es de color plata, presentando cadenas de rayas verticales alternadas con puntos.
- El cuerpo principal es azul muy oscuro, metálico, cambiándose a plateado sobre el vientre.

CONSEJOS Y CURIOSIDADES:

- También conocido como atún de aleta amarilla.
- El atún aleta amarilla es un pez popular para la pesca deportiva