



**álvarez**  
deporte y tiempo libre

**BOLETÍN MENSUAL**  
**Boletín número 258. Octubre 2023**

**1.- Artículo del mes:**

**LOS GUANTES DE BUCEO**  
*Sencillamente imprescindibles*

**2.- Producto recomendado:**

**MONOPIEZA MARES EVOLUTION**  
*Perfecta combinación de sencillez + sofisticación*

**3.- Ofertas especiales**

**4.- Consejos prácticos:**

- HEMORRAGIAS: CÓMO ACTUAR
- SHOCK TRAUMÁTICO

1.- ARTÍCULO DEL MES:

# LOS GUANTES DE BUCEO

## *Sencillamente imprescindibles*

Cuando hablamos de material para la práctica de buceo y/o snorkel, lo primero en lo que pensamos es en el traje de neopreno.

Esto, que no deja de ser normal porque sin duda el traje es fundamental para poder practicar esta actividad con comodidad y seguridad, no puede hacer que nos olvidemos o dejemos de lado otros elementos del equipo que, por más pequeños o “económicos” no dejan de resultar igualmente imprescindibles.



Y es que, en realidad, las partes de nuestro cuerpo más sensibles al frío son las manos y los pies... por lo tanto, si cubrimos ambas partes de forma adecuada estaremos garantizando en gran medida un buceo más seguro.

Resulta absolutamente **necesario que cubramos nuestras manos con unos guantes que eviten la pérdida de calor, nos protejan de posibles rasguños o abrasiones y que consigan una mejor estanqueidad del traje a la altura de las muñecas.**

Para conseguir unos guantes que cubran todos estos requisitos, es **imprescindible tener en cuenta diferentes factores** como son: **el material de fabricación, el grosor, la libertad de movimiento que ofrecen, los cierres, el estilo, la talla adecuada y, por supuesto, el precio que queremos o**

podemos permitirnos según el nivel de actividad.

A continuación tratamos de analizar todos estos factores, con el objetivo de ayudar a elegir los guantes de buceo adecuados.

## MATERIAL DE FABRICACIÓN

El **material más utilizado** para fabricar los guantes de buceo es el **neopreno**.

El motivo es sencillo: el neopreno es un material **impermeable** especialmente diseñado para entornos acuáticos y es muy **flexible, duradero y de alta calidad**.

El neopreno es el material principal, pero además los guantes suelen llevar **refuerzos en zonas concretas, con el objetivo de aumentar su funcionalidad**. Es el caso del amara, un cuero sintético utilizado en la palma del guante que tiene como propiedades un mayor agarre y sensibilidad táctil. Otro ejemplo es el kevlar, un material recomendado por su elasticidad y resistencia y que evita la abrasión y el deterioro de los guantes en las zonas de más uso.

## GROSOR

El grosor adecuado de los guantes **se determina por dos factores principales: la temperatura del agua y la tolerancia al frío de la persona que los usa**.

Evidentemente, en aguas frías se requerirá un mayor grosor que para aguas templadas o cálidas.

De forma orientativa éstos serían los grosores recomendados, según la temperatura del agua:

- **En aguas cálidas (+27°C):** Un espesor entre 1 y 2mm debería ser suficiente. En estos casos se recomienda un refuerzo en la palma para evitar posibles abrasiones.
- **En aguas tibias (entre 16°C hasta las 27°C)** lo ideal pueden ser guantes de entre 3 y 4mm de espesor.
- **Para aguas más frías (-16°C)** se necesitan guantes más gruesos, entre 5, 6 o 7mm. Se deben considerar guantes secos si la temperatura es muy baja.

Conviene tener en cuenta que a medida que el grosor aumenta, tanto la flexibilidad como el movimiento disminuyen, pero la protección y el aislamiento son mayores.

Los guantes más finos son más agradables, cómodos de usar y fáciles de quitar y poner; los guantes más gruesos son más difíciles de quitar y poner pero son necesarios para proteger las manos de las bajas temperaturas.

## LIBERTAD DE MOVIMIENTO

Los guantes más gruesos aíslan mucho mejor, pero permiten menos movilidad, lo que se traduce en mayor incomodidad tanto a la hora de manipular el equipo como para ponerlos y quitarlos.

La libertad de movimiento es algo fundamental a lo que no deberíamos renunciar (puede suponer un serio problema bajo el agua), por eso es aconsejable utilizar los guantes más finos que sea posible, siempre que protejan de la manera adecuada.

En consecuencia, si las condiciones ambientales y tu tolerancia al frío te permiten utilizar unos guantes de 3mm, siempre será mejor que utilizar unos de 4mm.

## EL CIERRE

Uno de los factores clave a la hora de elegir un guante es el sistema de cierre, ya que afecta tanto a la comodidad en el momento de quitarlos y ponerlos, como al aislamiento y la cantidad de agua que puede entrar en las manos.

En este sentido conviene saber que existen tres tipos de cierres fundamentales:

- El primero es la cremallera, utilizada en guantes de gama media. Suele venir acompañada de un tirador que facilita el accionamiento y colocación con la otra mano.

- El segundo es el velcro, sin duda fácil y rápido de usar; aunque corre el riesgo de sufrir un mayor y más rápido deterioro.
- El tercero es la muñeca flexible, este sistema de cierre es el más popular ya que es muy cómodo y hace que la parte de la muñeca quede cerrada sin problemas.

## **TIPOS DE GUANTES DE BUCEO**

A grandes rasgos podemos hablar de dos tipos de guantes:

- El diseño más popular es el guante de cinco dedos. Esto te permite mantener el movimiento habitual de la mano.
- Otra opción son los guantes tipo manopla que, aunque no son utilizados habitualmente, pueden resultar una buena elección sobre todo en aguas frías y en aquellos casos en los que no se necesite manipular mucho el equipo

## **ELEGIR LA TALLA**

Para que los guantes realicen su función correctamente es fundamental que queden bien ajustados. Un correcto ajuste es la única forma de garantizar que no existe circulación de agua por dentro del guante y que retención de la temperatura se realiza de forma correcta.

Para garantizar que la talla elegida es la correcta, existen unas sencillas normas:

- Comprueba que los espacios entre los dedos tocan la mano
- Comprueba que al cerrar el puño el guante no queda demasiado tirante no demasiado holgado

## **CONSEJOS PARA EL MANTENIMIENTO DE LOS GUANTES**

Para que los guantes duren el máximo tiempo posible en condiciones óptimas, te recomendamos que sigas los siguientes consejos:

1. Acláralos con abundante agua dulce y limpia después de cada inmersión: esto es imprescindible para eliminar la sal, principal culpable del daño en los distintos materiales.
2. No los metas en la lavadora ni utilices detergentes para lavarlos. Algunas personas utilizan sustancias de lavado específicas, pero un jabón neutro sería más que suficiente (de hecho se recomienda no usar nada).
3. Déjalos secar en un lugar fresco, seco y con corriente. Debes evitar que queden bajo el efecto directo del sol, ya que eso aceleraría el envejecimiento del neopreno.

## 2.- PRODUCTO RECOMENDADO:

# MONOPIEZA MARES EVOLUTION

*Perfecta combinación de sencillez + sofisticación*

El Traje Monopieza Evolution 7 mm de Mares para hombres es una combinación perfecta de simplicidad y sofisticación. Con su suave neopreno, se siente como si estuviera hecho a medida.

Diseñado específicamente para hombres, este traje ofrece características excepcionales que lo hacen insuperable. **Está pensado para buceadores que buscan facilidad al ponerse el traje y comodidad durante las inmersiones.**

**La alta elasticidad del material y el corte específico para hombres reducen en gran medida la circulación de agua. Además del revestimiento *Glideskin* en los tobillos, también cuenta con cremalleras que mejoran el cierre.**

El traje de neopreno **Evolution 7 mm** de Mares para hombres es la máxima expresión de la simplicidad y la sofisticación. Su suave neopreno proporciona un ajuste extraordinario, casi como si estuviera hecho a medida.

### Características técnicas:

- Un nuevo y exclusivo diseño de Mares para un traje de neopreno cómodo de 7 mm con cremallera en la espalda
- Neopreno muy elástico que permite ponerse y quitarse el traje con facilidad y proporciona mayor comodidad durante las inmersiones
- Revestimiento *Glideskin* en los puños y tobillos para una estanqueidad perfecta
- Un cierre personalizado antiarañazos
- Rodilleras reforzadas con diseño exclusivo
- Una superficie de agarre para un mayor confort cuando se lleva el chaleco puesto
- La superficie de agarre de los puños proporciona un mejor agarre para instrumentos de buceo como el ordenador

*También disponible modelo para mujer*



**EN ÁLVAREZ POR SOLO 359€**  
**[VER EN TIENDA ON-LINE](#)**

### 3.- OFERTAS ESPECIALES



**HASTA**  
**70%**  
**DE DESCUENTO!**

**OUTLET de BUCEO**

 **PULSA AQUÍ**

This advertisement features a blue background with an underwater scene of divers. On the left, a white price tag with a red ribbon displays 'HASTA 70% DE DESCUENTO!'. The text 'OUTLET de BUCEO' is prominently displayed in red and white. A red button with a hand cursor icon and the text 'PULSA AQUÍ' is located in the bottom right corner.



**CREA TU PROPIO**  
**PACK DE**  
**BUCEO**

**Y consigue GRANDES**  
**DESCUENTOS!**

 **PULSA AQUÍ**

This advertisement shows a collection of diving equipment icons on a dark blue background, including a BCD, wetsuit, fins, mask, snorkel, regulator, tank, and watches. The text 'CREA TU PROPIO PACK DE BUCEO' is written in yellow, and 'Y consigue GRANDES DESCUENTOS!' is in white. A yellow button with a hand cursor icon and the text 'PULSA AQUÍ' is in the bottom right corner.

## **4.- CONSEJOS PRÁCTICOS**

Este mes vamos a tratar dos problemas físicos muy comunes en la práctica del buceo.

Es muy importante que sepamos actuar ante una situación de emergencia, propia o de alguno de nuestros compañeros.

# HEMORRAGIAS: CÓMO ACTUAR

Entendemos por hemorragia o sangrado la pérdida de sangre, que puede ser más o menos abundante y por tanto más o menos preocupante.

Aunque los motivos pueden ser muchos, la hemorragia se produce cuando se rompe un vaso capilar de cierta importancia.

Existen diferentes tipos de hemorragia, que se diferencian claramente sólo con observar el modo en el que fluye la sangre:

- Hemorragia capilar: la sangre se presenta a modo de puntos de pequeño tamaño.
- Hemorragia venosa: la sangre sale de manera continuada, como en sábana.
- Hemorragia arterial: la sangre fluye a borbotones, coincidiendo con los latidos del corazón.

La hemorragia puede ser, además, externa o interna.

Ni que decir tiene que, en función de qué tipo sea, se actuará de una manera u otra.

**HEMORRAGIA EXTERNA:** los pasos a seguir son los siguientes:

- Tumbarse al accidentado.
- Hacer presión sobre la herida. Para ello conviene utilizar gasas estériles siempre y cuando se encuentren a nuestra disposición, si no es así, tendremos que buscar cualquier otro elemento “similar” que nos sirva para esta tarea.

En este punto conviene tener en cuenta que, en caso de que mientras aplicamos la presión directa el apósito se empape de sangre, éste no deberá ser retirado ya que de hacerlo así destruiríamos el coágulo formado y provocaríamos un aumento de la hemorragia. Si esto sucede, la forma correcta de actuar es colocando más apósitos encima y, por supuesto, continuar apretando.

- En caso de que la hemorragia se produzca en una extremidad, ésta deberá elevarse por encima del nivel del corazón. Esto sólo se hará tras comprobar que no existe fractura, ya que, de presentarse ésta. No deberemos mover la extremidad.
- Colocar un vendaje compresivo sobre la zona para evitar posibles infecciones.

**HEMORRAGIA INTERNA:** ni que decir tiene que los riesgos de una hemorragia interna son, por lo general, mucho mayores que los de la externa. El motivo principal es que no podemos apreciar a simple vista la dimensión de la hemorragia y, normalmente, poco podemos hacer con los medios que tendremos a nuestra disposición.

¿Cómo saber que una persona está sufriendo una hemorragia interna? Los síntomas suelen resultar bastante evidentes:

- Piel pálida, fría y sudoración, principalmente en la cara.
- Pulso débil, pero muy rápido.
- Respiración rápida y superficial.
- Inquietud y ansiedad que, poco a poco, se convertirá en somnolencia.

En cualquier caso, conviene acudir cuanto antes a un centro médico para revisión por parte de especialistas.



# SHOCK TRAUMÁTICO

El Shock Traumático es una profunda depresión de todos los procesos del cuerpo humano, causada por el error del sistema cardiovascular para proveer la suficiente circulación sanguínea.

Este fallo provoca que la sangre se quede en las extremidades y en el abdomen, dejando así sin sangre a los órganos vitales.

El shock suele surgir a raíz de una herida, que puede ser incluso de pequeña consideración; ya que si cualquier cambio brusco de temperatura afecta a una hemorragia, puede intensificarse la aceleración del shock.

Los síntomas que presenta una persona con shock traumático son:

- Debilitamiento.
- Enfriamiento.
- Pulso débil, pero rápido.
- Pupilas dilatadas.
- Palidez.

La forma correcta de actuar es la siguiente:

- Colocar al accidentado en posición de shock.
- Darle bebida azucarada (preferiblemente caliente).
- Intentar mantener a la persona caliente.
- Trasladarlo a un centro médico, con las máximas precauciones.