

El mareo, causas y efectos

El mareo es algo muy corriente en las travesías marítimas. Incluso los marineros expertos, con años de mar, pueden sufrirlo en los días en que el tiempo no acompaña y las condiciones son malas.

¿Qué es realmente el mareo?

A nivel técnico podemos decir que se trata del resultado de una desincronización entre las diferentes informaciones que provienen de los órganos del equilibrio (vista y oído), a la que cualquiera puede estar sujeto. Indudablemente produce un malestar general que puede llegar hasta tal punto que arruine una inmersión programada.

Conozcamos algo más sobre el mareo, para aprender a prevenirlo.

El mareo bajo el agua

El objetivo de nuestra navegación y por el cual pasamos las "penurias" del mareo, es el de realizar una inmersión, pues bien ¿qué ocurre si el mareo persiste o, peor aún, comienza al tirarnos al agua?

En la mayoría de los casos, cuando el mareo no es muy alto, sus efectos se pasan al entrar en el agua, pero puede suceder que no sea así o que, debido al mecerse de las olas, el mareo, hasta entonces inexistente, aparezca.

Esto puede llegar a ser hasta cierto punto común cuando la inmersión se realiza a poca profundidad y existen olas, el vaivén constante termina por convertirse en mareo que incluso puede provocar la necesidad de vomitar ¿qué hacer en estos casos?

Ni que decir tiene que lo más importante será avisar cuanto antes a nuestro compañero, quien debe conocer la situación para poder actuar en consecuencia. Resulta muy importante que seamos capaces de mantener la calma.

Con la ayuda de nuestro compañero, deberemos colocarnos boca abajo, evitando en todo momento el quitarnos el regulador de la boca (para lo cual conviene mantenerlo sujeto con una mano). Así si aparece el vómito, seguirá el mismo camino que el aire exhalado y por el mismo dispositivo se evitará su vuelta hacia nuestras vías respiratorias.

En caso de que la situación empeorase, es preciso abandonar la inmersión.

Los porqués del mareo

Cuando un medio de transporte nos desplaza, perdemos el control sobre nuestro propio movimiento y esto provoca que nuestros sentidos se desorienten y, en consecuencia, aparece el mareo.

Efectivamente, nuestro cuerpo está acostumbrado a la verticalidad y al equilibrio, músculos y articulaciones nos indican la situación espacial y la postura del cuerpo, mientras que el oído interno identifica la dirección y las aceleraciones. Cuando no somos nosotros los que "mandamos" sobre nuestro propio movimiento, el cuerpo no entiende lo que sucede y por ello se produce el malestar conocido como mareo, que todos hemos sufrido en alguna ocasión.

El barco es sin duda uno de los lugares donde el mareo aparece con mayor frecuencia y es normal porque sometemos a nuestro cuerpo a una situación realmente extraña: por un lado le decimos que nuestros pies están totalmente estables sobre una superficie fija, pero por otro lado el oído recibe la información de que el entorno se encuentra en un constante movimiento, ¿cómo casar estos datos? muchos cuerpos no lo entienden y reaccionan mareándose.

En definitiva, el mareo no es más que una respuesta de nuestro organismo a una situación que no es capaz de entender.

A pesar de eso, también podemos hablar de factores de índole psicológico en el desarrollo del mareo: una mala experiencia vivida, un olor determinado... Debemos ser conscientes de que nuestro estado anímico influye casi tanto como nuestro estado físico.

Los síntomas

La sintomatología es muy variada, incluyendo:

- Hipotensión.
- Palidez del rostro.
- Sudor intenso.
- Pupilas dilatadas.
- Náuseas (que pueden ir acompañadas de vómitos o no).

En la gran mayoría de los casos el mareo termina en vómitos.

Cuando sea así es importante que los compañeros presten atención a su grado de intensidad y continuidad, puesto que, aunque en principio el mareo no es una enfermedad que revista importancia, sí que es verdad que los vómitos constantes pueden provocar la **deshidratación** y favorece la **hipotermia** (es decir, una "bajada de temperatura", por el debilitamiento general que conlleva la deshidratación).

Prevención

Siempre resulta conveniente prevenir antes que curar.

Si queremos atajar de raíz con los mareos, lo más recomendable es la **administración de medicamentos contra el mareo un par de horas antes de emprender una travesía** (como mínimo, media hora antes).

Además y en caso de que seamos propensos al mareo, repetiremos la dosis transcurrida ocho horas.

Existen numerosos productos que nos servirán para este fin y que encontraremos en la farmacia sin necesidad de receta previa, si bien aconsejamos elegir aquellos que no produzcan somnolencia, puesto que los efectos pueden ser realmente contraproducentes, por la pérdida de reflejos que tienen aparejada. Debemos tener en cuenta además que nuestro organismo se adapta fácilmente a condiciones extrañas por lo que, si éstas perduran, puede que el mareo desaparezca sin necesidad de medicamento.

Pero además de esto, conviene tener en cuenta una serie de consejos de sencilla realización:

- **La comida:** cualquier exceso en este campo es malo. No conviene realizar una comida copiosa antes de embarcarse, pero tampoco debemos hacerlo en ayunas. Cada uno sabe lo que su cuerpo le tolera mejor y debe tenerlo en cuenta.
En general diremos que los alimentos dulces y los grasos no son adecuados ya que el organismo tarda más tiempo en asimilarlos.
- **La ropa:** conviene informarnos previamente de las condiciones climáticas de las que disfrutaremos para elegir nuestra ropa en consecuencia. No resulta conveniente abrigarse en exceso (sobre todo durante el verano), siendo muy importante que todas las prendas nos permitan libertad de movimiento, sin agobios.
- **Los compañeros:** nada mejor contra el mareo que mantenerse distraído; una buena conversación con los compañeros puede ser el mejor remedio contra el mareo, puesto que hace que nuestros sentidos estén pendientes de "otros temas".
- **El descanso:** no nos cansaremos de advertir sobre la importancia de estar en perfecta forma física antes de cualquier inmersión. Esto influirá en la calidad de la inmersión cuando estemos bajo el agua, pero también mientras permanecemos en la embarcación donde, si estamos cansados, someteremos a nuestro cuerpo a un trabajo extra que sin duda nos pasará factura.
- **La situación:** trate de colocarse en el centro de la embarcación, ni hacia proa ni a popa, allí notará menos las oscilaciones, mire al exterior y fije su mirada en punto lejano, evite igualmente los camarotes o los espacios cerrados.

Además de estos "trucos" a nivel general, seguro que habrá oído hablar de otros muchos que funcionan a nivel particular según cada buceador: comer productos salados, dar pequeños sorbos a un refresco... si es usted propenso a marearse, conviene que pruebe con varias de estas opciones, sólo la experiencia le dirá si resultan o no válidas en su caso.