

Paradas Profundas

¿QUE ES UNA PARADA PROFUNDA?

Es una breve parada de descompresión de un par de minutos que se realiza a mayor profundidad que las paradas de descompresión convencionales obligatorias, aproximadamente a la mitad de la profundidad máxima. Esto parece que mejora el proceso de descompresión del buceador y hace que salga menos cansado de la inmersión.

Normalmente en el buceo deportivo se habla de una sola parada profunda, pero en inmersiones a mucha profundidad se pueden llegar a realizar varias paradas profundas.

¿EN UNA PARADA PROFUNDA NO ME ESTOY CARGANDO DE NITROGENO?

Las técnicas de ultrasonido Doppler han permitido descubrir que muchos buceadores acababan la inmersión teniendo microburbujas en su cuerpo aunque por su cantidad y tamaño no hacían que el buceador tuviera ningún síntoma de enfermedad descompresiva.

Esto ha hecho considerar a muchos expertos que las paradas de descompresión convencionales se realizan a poca profundidad lo que supone la aparición de microburbujas e implica realizar una parada de descompresión prolongada para tratar de aliviar el problema.

Evidencias experimentales presuponen que si se forman burbujas provoca un retardo en la eliminación de nitrógeno.

Las breves paradas profundas permiten evitar las microburbujas y por tanto descargarse más rápidamente de nitrógeno, y todo ello, sin prolongar más la descompresión e incluso reducir el tiempo total de descompresión.

¿CUANTO TIEMPO Y A QUE PROFUNDIDAD SE HACE?

Al igual que existen varias tablas de descompresión, en las paradas profundas no existe un criterio único aunque sí muy próximo.

El tiempo de la parada profunda siempre es de 2 a 3 minutos, y la profundidad es la mitad entre la profundidad máxima y la primera parada de descompresión obligatoria. Si entre la parada profunda y la primera parada de descompresión hay más de 10 metros, entonces se vuelve a calcular una segunda parada profunda, y así sucesivamente hasta que la distancia entre ambas es menor de 10 metros.

Por ejemplo en una inmersión a 33 metros y que tenemos una parada de descompresión a 3 metros, la parada profunda será a 18 metros ($33 - ((33-3)/2)$). Pero como hay más de 10 metros entre la parada profunda y la parada de descompresión se calcula una segunda parada de descompresión a mitad camino, que en este caso sería a 10,5 metros de profundidad ($18 - ((18-3)/2)$).

¿SI NO HAGO UNA PARADA PROFUNDA PUEDO SUFRIR UN ACCIDENTE DE DESCOMPRESIÓN?

Las tablas de descompresión usadas durante décadas han mostrado su fiabilidad por el bajo porcentaje de accidentes, aunque hay que recordar que no son seguras al cien por cien.

Hoy en día las paradas profundas no son obligatorias, pero si parece añadirle más seguridad a las tablas de descompresión convencionales.

¿MI ORDENADOR DE BUCEO PUEDE HACER ESTAS PARADAS PROFUNDAS?

Los modelos más recientes y de gama alta ya empiezan a incorporar las paradas profundas en sus programas de descompresión. Pero si tu "antiguado" ordenador no tiene esta posibilidad, no te preocupes, no hay necesidad de cambiarlo.

Puedes calcular tu mismo la parada profunda y luego hacer el resto de la descompresión que dice tu ordenador.

El único inconveniente es que tu ordenador puede considerar ese par de minutos de parada profunda como que continuabas "cargándote" de nitrógeno y te penalizará con un par de minutos más de descompresión.

¿ES MEJOR UNA PARADA DE DESCOMPRESION PROFUNDA O UNA VELOCIDAD DE ASCENSO MÁS LENTA?

Teóricamente sería mejor una velocidad de ascenso más lenta pero esto es muy difícil de controlar por parte del buceador. Además las últimas tendencias proponen una velocidad de ascenso variable, es decir más rápido al iniciar el ascenso para poco a poco ir disminuyendo la velocidad conforme nos acercamos a la superficie. Por eso hace ya 100 años Haldane propuso la descompresión por etapas o paradas a distintas profundidades, y aunque el modelo Haldane haya quedado superado, hoy en día todos los modelos de descompresión se basan en hacer distintas paradas.

¿SIRVE TAMBIEN PARA INMERSIONES SIN DESCOMPRESION?

En cierta manera se puede decir que todas las inmersiones son con descompresión. Realmente lo que queremos decir al referirnos a inmersiones sin descompresión es que no es necesario hacer ninguna parada de descompresión obligatoria. Por eso, incluso en las inmersiones sin descompresión, la velocidad de ascenso es lenta para facilitar el proceso de descompresión.

Muchas organizaciones de buceo aconsejan en inmersiones sin descompresión una parada de seguridad de 2 a 3 minutos entre 3 y 6 metros. ¿Acaso no se puede considerar esto como una parada profunda?

¿ES IGUAL EN EL BUCEO CON NITROX?

En general las tablas de descompresión con nitrox siguen los mismos modelos de descompresión que las de buceo con aire. Por lo tanto esto quiere decir que también son aplicables las mismas normas para las paradas profundas.