

## Apnea deportiva: un viaje al silencio

Considerado como un deporte extremo, la apnea es una disciplina que requiere de un gran control mental para adentrarnos en un medio tan apasionante como hostil



Fotos: Gonzalo Pérez

Dice el personaje que da vida al célebre apneísta Jacques Mayol en la película «El gran Azul», que «para encontrarte con una sirena, debes bajar al fondo del mar donde el agua ya ni siquiera es azul y el cielo es solo un recuerdo. Y allí, en medio del silencio, decides que morirás por ellas, y sólo si tu amor es puro, aparecen y te llevarán con ellas para siempre». Es poco probable que nos encontremos con estos seres mitológicos y sí con nosotros mismos en ese viaje a las profundidades.

La apnea, en palabras de **Inma Marín, instructora de esta disciplina**, «es un **deporte sentenciado como algo extremo y peligroso**», aunque ella lo describe «como un encuentro contigo mismo, en el que tu mente deja de gobernar tu ser y tras una última bocanada de aire, te sumerges en un medio que un día fue cuna y al que ahora volvemos en un descenso que tiene los minutos

contados». **Un proceso en el que nuestro corazón dejará grandes silencios entre sus latidos dando pie a un estado de paz, casi meditativo.** Hablamos de uno de los deportes más exigentes donde la tolerancia al dolor es fundamental. Tú cuerpo y tu mente deben trabajar en armonía para controlar las reacciones fisiológicas naturales y las llamadas de alerta y, como nos indica Marín, «**es esencial conocerse bien y saber cuál es el momento de la recompensa y de volver a inundar nuestros pulmones de un aire limpio y nuevo**».



## **Cambios en el cuerpo**

Durante la apnea **ocurren una serie de cambios en nuestro organismo que debemos tener en cuenta y que según la doctora Clara Beltrán, otorrinolaringóloga y especialista en medicina subacuática e hiperbárica,** debemos conocer: «bradicardia o disminución de la frecuencia cardiaca llegando incluso a niveles de 10 latidos por minuto. Vasoconstricción periférica que consiste en un reducción del riego a los órganos prescindibles en pos de una mejor irrigación de los órganos vitales. Reducción de la actividad metabólica para minimizar el gasto de oxígeno. Blood Shift, que consiste en una redistribución de la sangre a los alveolos para evitar el aplastamiento de los pulmones. Aumento de la tensión arterial. Contracción del bazo, liberando sangre cargada de glóbulos rojos, lo que permite prolongar el tiempo de apnea. Contracción del diafragma oprimiendo los pulmones y el corazón. Lo primero, sumado a la acumulación de dióxido de carbono, nos producirá una sensación de asfixia contra la que tendremos que luchar, y lo segundo, sin embargo, facilita al corazón el bombeo de sangre contra resistencia. Sin olvidar el aumento del ácido láctico que tendrá como

consecuencia ardor muscular». Precisamente una gran parte del entrenamiento en este deporte consiste en aprender a luchar contra estas señales.



## **Beneficios de la apnea**

Los beneficios fisiológicos de la apnea deportiva se empiezan a notar a largo plazo, tales como: un **mejor aprovechamiento de la capacidad pulmonar**, que puede llegar a ser hasta 2 litros mayor en los apneístas que en individuos de la misma envergadura. Aumento de la tolerancia a la hipoxia, llegando a tolerar sin perder el conocimiento saturaciones de oxígeno en sangre arterial tan bajas como un 30% (lo normal es 95-100%, y habitualmente por debajo del 50% se pierde la consciencia). Aumento de la volemia o volumen total de sangre. Aumento del hematocrito, o proporción del volumen total de la sangre que ocupan los glóbulos rojos, encargados de transportar el oxígeno, debido a la exposición repetida a la hipoxia. Aumento de la mioglobina muscular, proteína responsable del almacenamiento de oxígeno dentro del tejido muscular. Disminución de la tasa metabólica mínima que es capaz de conseguir el apneísta durante la apnea y en los momentos previos a la misma, mediante técnicas de relajación.

Una actividad no exenta de riesgos y no apta para mentes excesivamente dispersas donde cada metro que descendemos nos obliga a inspeccionar nuestros miedos y emociones y que sólo mediante una buena preparación física, el entrenamiento de la apnea y de las técnicas de relajación en

superficie, realizándolo siempre acompañado y respetando las normas básicas de seguridad, podremos manejar de una forma segura.