



www.buceo.com.ar
Juan Jose Rodriguez
Evaluador de Instructores
Recreativos / Tecnico

Narcosis o no Narcosis, ¿nos podemos acostumbrar?

En las primeras clases del curso de OWD nos dicen que si descendemos mucho nos puede agarrar narcosis, y lo asocian a la borrachera: las risas y anécdotas siempre están presentes. ¿Pero realmente que pasa con la narcosis? ¿Podemos manejarla?, ¿Nos podemos acostumbrar a la narcosis?

Muchas son las preguntas para una incógnita que todavía no está resuelta.

Una forma fácil de explicar la narcosis es compararla con la borrachera por alcohol, en algunos manuales ponen a la narcosis como la ley del Martini, y dicen que es tomar una copa de Martini cada 15 metros. En términos generales a la narcosis siempre se la asocia a la borrachera.

Lo cierto que todavía se está tratando de explicar su origen, y las hipótesis desarrolladas no llegan a ser aceptadas por una unanimidad, aunque no se descarta la interacción entre cada una de ellas

La narcosis en algunos casos es un estado de euforia, en otros casos con una tendencia a la somnolencia. Con el incremento de la profundidad, los síntomas aumentan junto con la incapacidad de auto controlarse, pudiéndose generar cambios sensoriales: visuales, auditivos y táctiles. ¿Pero nos podemos acostumbrar a la narcosis? ¿Podemos manejarla?

Entre las diferentes hipótesis sobre la narcosis están:

La más conocida y más aceptada es la Teoría de Meyer-Overton, que describe la correlación entre la liposolubilidad de los gases y la narcosis. Sugiere que el estado narcótico aparece cuando un número suficiente de moléculas de dicho gas narcótico se disuelve en los lípidos de la membrana celular.



Detrás la teoría de Meyer-Overton, se encuentran otras teorías: la de peso molecular, la teoría de las proteínas, la teoría bioquímica, la teoría física, y la teoría de la alteración de la bomba de sodio.

Después de tantas teorías, ¿podemos realmente adaptarnos a la narcosis? ¿Podemos manejarla? Acá hay que diferenciar entre poder adaptarnos a la narcosis a poder manejar la narcosis. El poder manejar la narcosis no quiere decir que no tengamos sus efectos, pero nos puede permitir bucear bajo los efectos de la misma hasta lograr salir del agua.



Si estudiamos los efectos que genera la narcosis a través resolución de problemas durante el descenso, se encontró un aumento en el tiempo, y estos aumentos comenzaban a partir de los 15 metros, haciéndose mas importante el retardo de la resolución de los problemas cuando se superaban los 25 metros. Por lo tanto, la narcosis comienza mucho antes a los conocidos 30 metros. ¿Pero me puedo adaptar a la narcosis? ¿Podemos manejarla?

Lo interesante de los estudios es que no siempre respondían los buzos de la misma manera, y hasta un mismo buzo se comportaba de manera distinta. Hay factores externos que modifican los efectos de la narcosis: estado de ánimo, deshidratación, cansancio, estrés, alimentación, y todo lo que modifique la fisiología antes de bucear.

¿Pero me puedo adaptar a la narcosis? Por fin la respuesta: **NO**.

No podemos adaptarnos a la narcosis, lo que podemos hacer es manejarla y buscar mantener el desarrollo del buceo con concentración, pero los efectos siempre estarán presentes, y debemos comunicarnos con nuestro compañero para comenzar el ascenso.

Alguna de las estrategias para manejar la narcosis son: estar bien alimentado, bien hidratado y descansado. Durante el buceo mantener la concentración en los objetivos y buscar una fuerte comunicación con nuestro compañero. Pero recordemos que los efectos siempre estarán dentro nuestro y la toma de decisiones será más lenta por eso debemos, juntos con nuestro compañero, comenzar el ascenso.