



EL BUCEADOR VIAJERO

UNA GUÍA ESENCIAL PARA BUCEADORES SOBRE EL VIAJAR SEGURO



EXPLORACIÓN | SEGURIDAD | PREVENCIÓN

 **DAN**[®]
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Algunos de los lugares de buceo más hermosos se encuentran en las zonas más remotas.

Si bien el aislamiento puede ser atractivo, hay ciertos factores que deben considerarse al preparar cualquier viaje de buceo.

Para garantizar el más alto nivel de seguridad, los buceadores que viajan deben estar bien preparados y bien informados antes de partir.

Alguna averiguación previa siempre será necesaria. Este documento está destinado a ayudar con los preparativos.

¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA DURANTE EL VIAJE?



CONSIDERACIONES DE SALUD

Si bien es muy probable que ya hayas tenido en cuenta problemas de salud relacionados con el buceo, recuerda que el sólo hecho de viajar ya te expone a ciertas afecciones médicas.

DESHIDRATACIÓN

La deshidratación ocurre cuando tu cuerpo se queda sin agua y es un factor que contribuye a la ED. Mientras viajas, es posible que el agua no esté tan fácilmente disponible como estás acostumbrado. Lleva siempre tu propia agua contigo y controla el color de tu orina.

TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA (TVP)

La TVP es cuando se forman coágulos de sangre en las venas, generalmente en las piernas. La TVP puede conducir a embolia pulmonar o apoplejía. Los viajeros son susceptibles, ya que los largos períodos de inactividad inhiben la circulación sanguínea normal. Para prevenir las TVP, levántate y muévete durante el viaje. Si sabes que está en mayor riesgo, usa medias de compresión.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS

La diarrea del viajero es la enfermedad más común que afecta a los viajeros. A menudo es el resultado de consumir alimentos manipulados inadecuadamente o agua no tratada. En un esfuerzo por evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos, evitas la carne cruda o mal cocida, las frutas y verduras crudas y el agua no tratada (¡incluso el hielo!).

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES

Las enfermedades transmitidas por vectores son transmitidas por mosquitos, garrapatas, pulgas y otros insectos. Estas enfermedades incluyen chikungunya, fiebre del dengue y malaria. Las precauciones adecuadas para evitar enfermedades transmitidas por vectores incluyen la vacunación, el repelente de insectos y evitar ciertos ambientes.

CONSIDERACIONES RELACIONADAS CON EL BUCEO

Solo puedes aprender mucho averiguando y no quieres ninguna sorpresa. Una vez que estés en el sitio, es aconsejable verificar que tú y el centro de buceo estéis lo más preparados posible.

- **VERIFICAR EN EL CENTRO DE BUCEO**
existencia de suministros de primeros auxilios, equipo de oxígeno, compresor en buen estado, números de emergencia disponibles.
- **INSISTIR EN SESIONES INFORMATIVAS DE BUCEO**
Si no te sientes cómodo con el plan de buceo, dílo.
- **REVISAR TU PLAN DE BUCEO Y SEÑALES DE MANO**
¡Y luego bucea de acuerdo al plan!
- **CONOCE A TU COMPAÑERO**
Pregúntale sobre su nivel de certificación de buceo y su experiencia de buceo en general. Asegúrate de estar cómodo con tu equipo.
- **USA PERFILES CONSERVADORES Y MANTENTE HIDRATADO**

CONSIDERACIONES SOBRE EL EQUIPAMIENTO

Para ser un buceador seguro y respetuoso, manipula tu equipo correctamente.

- Mantén tu equipo reunido, en el espacio designado y fuera de los pasillos
- El lastre, tanques y cualquier otro objeto pesado deben estar en el suelo y / o asegurados
- Revisa tu carga de gas antes de cada inmersión
- Mantén la flotabilidad adecuada



EL BUCEADOR VIAJERO

Una guía esencial para buceadores sobre el viajar seguro

All photos by: © Marcello Di Francesco Photography

