



aquanet

Revista virtual de buceo # 77 noviembre 2005

¿QUÉ ES EL MIEDO?

EL AGUAMALA

9º OPEN FOTOSUB ISLA DE EL HIERRO

editorial

Por circunstancias de la vida que requieren toda mi atención (o como suele decirse en estos casos, por motivos personales y profesionales), lamento comunicar que no me es posible garantizar la continuidad de la revista de buceo AQUANET. Por este motivo, en esta etapa de mi vida que me ha dado grandes satisfacciones, debo realizar una pausa.

La web <http://www.revista-aquanet.com> seguirá en funcionamiento en todas sus secciones, excepto sus listas de correo entre usuarios que dejarán de ser operativas. Próximamente, podrán descargarse completamente gratis todos los números de AQUANET publicados hasta la fecha, para así poder llegar a todos los buceadores la información acumulada durante estos años.

Deseo agradecer a todos los lectores su confianza y apoyo, especialmente a los colaboradores y anunciantes, sin los que jamás hubiera sido posible que un proyecto en el año 1999, del que se desconocía el alcance o interés que pudiera suscitar, haya podido recorrer un camino de casi 80 meses ofreciendo aquello que el buceador más agradece, una revista de buceo gratuita.

FOTOGRAFÍA PORTADA:

Carlos Suárez – <http://www.theoceanlife.com>

DIRECCIÓN Y REDACCIÓN:

Daniel Cruells - 649.888.048

mailto: daniel@revista-aquanet.com

Producciones Virtuales Aquanet, S.L.

Psg. Fabra i Puig, 350, 7º 2ª, 08031 Barcelona.

mailto: aquanet@revista-aquanet.com

<http://www.revista-aquanet.com>

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

SILEX_CORP. mailto: tksn@gmx.net

Nº DEPÓSITO LEGAL: B-35994-99 ISSN: 1576-0928

Aquanet no se identifica necesariamente con las opiniones expresadas libremente por sus colaboradores.

Queda terminantemente prohibida cualquier reproducción total o parcial de cualquier contenido de esta revista sin previa autorización.

COLABORADORES:

Lluís Aguilar, Vicente Badía, Alberto Balbi, Salvador Coll, Josep M^a Dacosta, DAN (Divers Alert Network), Juan Diego García, Roberto F. García., Carles Fabrellas, Pedro Hernández, Francesc Llauradó, Berta Martín, Carlos Minguell, Chano Montelongo, Albert Ollé, Catalina Perales, Josep Ll. Peralta, Miquel Pontes, Carlos Pulido, Daniel Rico, Ana Rodríguez, Arturo Telle, Luis Sánchez Tocino, Carles Virgili.

ARCHIVO FOTOGRÁFICO:

Aquanet, <http://www.subzeroimatges.com>

DISTRIBUCIÓN: 5496 suscriptores

Controladas por <http://www.elistas.net>

Medicina subacuática:

página **4**

¿QUÉ ES EL MIEDO?

Fauna y flora de nuestras costas:

página **11**

El Aguamala

Fotografía submarina:

página **17**

9º open fotosub Isla de El Hierro

Noticias y tira cómica

página **22**

La elasticidad desconocida Comfort Ultraspan®

info www.cressi.it

Sienta bien ¿verdad? Pero lo mejor no se ve:
Neopreno de alta densidad con un extraordinario forro Ultraspan®
en ambas caras. 3 veces más elástico que el forro tradicional,
secado más rápido, más hidrodinámico, mucho más agradable.
¡Atento! Genera adicción.



Cremallera dorsal
estanca TIZIP de elastómero
(sólo en versión 7mm)



Estanqueidades
muy efectivas mediante
doblado de neopreno
liso Metallite.



Refuerzos
flexibles Powertex en rodillas.



Componentes
disponibles
también por
separado.

d: www.cressiworld.it

MÁS CARACTERÍSTICAS

Traje modular: monopieza manga y pantalón largo sin capucha + chaqueta + capucha
Disponibles en 7+5 y 5+5mm | Combinación de colores negro-gris oscuro-gris claro
Estanqueidades mediante dobladillos de neopreno liso Metallite: simples, efectivas y muy fiables
Cremallera dorsal estanca TIZIP de elastómero (versión 7mm) | Solapas Acquastop en chaqueta
Refuerzos antiabrasión elásticos Powertex en rodillas | Estanqueidad Acquastop en cierre cuello
Forro Ultraspan®: tres veces más elástico que los forros tradicionales, más adherente,
más hidrodinámico y de secado súper rápido.

Professional Diving Equipment | Since 1946
Cressi

¿QUÉ ES EL MIEDO?



Nos planteamos estudiar en profundidad los temas del comportamiento inadecuado en el buceo, el miedo, los ataques de pánico, las emociones y todos aquellos sentimientos que puedan resultar particularmente problemáticos para el buceador, para quienes enseñan a bucear y para quienes participan en las operaciones de rescates y en las emergencias. Antes de empezar a hablar del miedo en el buceo, así como de las diferencias y posibilidades de las diversas técnicas empleadas para hacerle frente, o de los matices de significado entre miedo, ansiedad, pánico etc., en este artículo tendremos una visión más clara de un estado emocional tan común, pero tan poco deseado.

Texto: **María Luisa Gargiulo**
DAN Europe News – IV Quarter 2003

Fotos: **Daniel Cruells**
<http://www.inmersion.org>

¿EN QUÉ CONSISTE EL MIEDO?

El miedo es una emoción que hasta cierto punto afecta a todos los seres humanos, y que a menudo deja una huella permanente en su psique que puede volver a salir a flote de maneras muy vívidas, ya sea a nivel consciente o en los sueños. El miedo es una emoción que puede generar enormes problemas de adaptación y que, en casos extremos, puede llegar a causar la muerte de quienes lo sufren. Pero también es una experiencia diaria, un mecanismo de advertencia que por lo general consideramos negativo, una experiencia que evitamos cuando nos sentimos desvalidos, débiles y asustados ante algún peligro. En efecto, al igual que sucede con todas las reacciones psicofisiológicas, el miedo también tiene sus "razones: pase lo que pase ha de producirse una mejora en nuestra vida.

El miedo no es simplemente un mecanismo y una respuesta instintiva ante el peligro, sino más bien un método complejo que los individuos desencadenan para relacionarse con el entorno y explorarlo con los riesgos que le son inherentes. Es más, de una manera análoga a lo que sucede con cualquier otra experiencia emocional, no se trata simplemente de un sentimiento, sino de un verdadero y real sistema, compuesto por más elementos y fases, cuyo funcionamiento se da a lo largo de una línea de actuación temporal muy precisa.

Sin embargo, el miedo no es algo negativo, como una enfermedad que debe evitarse; de hecho, el estudio de las emociones, ya sea a nivel neurofisiológico o psicológico, pone del revés esta idea tan corriente, demostrando que gracias al miedo es posible afrontar el peligro de una manera adecuada.

Podemos considerar el miedo como una reacción ante el peligro, y como algo positivo. Es una de las emociones más antiguas, y tiene un enorme valor para la adaptación.

Nuestro "sistema orgánico" atribuye una importancia jerárquica fundamental a esta emoción, ya que está ligada a nuestra seguridad y supervivencia: la evolución ha preparado el sistema nervioso humano de tal manera que el miedo intenso tiene prioridad sobre cualquier otra cosa de la mente o el cuerpo. Al enfrentarse a una situación amenazadora, el organismo reacciona con un comportamiento que el ser humano tiene en común con muchos otros animales, es decir, huir del peligro, ponerse alerta, evaluar la situación y abandonar todas las demás actividades.

El miedo también interviene en el umbral, así como en nuestra habilidad para movilizarnos en presencia de una situación (sensibilización). Esto quiere decir que determinados hechos son interpretados por el organismo como "peligrosos". No obstante, existe la posibilidad de modificar nuestro umbral de alarma, y por lo tanto reducir la intensidad de nuestra reacción (habitación).



Hemos hablado del miedo como respuesta ante un peligro pero, ¿qué nos hace percibir un estímulo como dañino y desencadenar este comportamiento? ¿Qué características ha de tener un estímulo para activar nuestro sistema de evaluación del peligro? El organismo realiza una "evaluación de la amenaza" que se basa en varios factores. Sin embargo, una vez más, lo importante no es la naturaleza real de la situación, sino cómo la considera el organismo. Por ejemplo, sabemos que a veces las personas emprenden una búsqueda activa de determinados tipos de peligro, que consideran como algo positivo; ante esto su organismo no reacciona con miedo, sino con interés. Si nos centramos en el caso de algunos deportes de riesgo, veremos que para quienes los practican la meta es la propia exposición al peligro, que se convierte en una de las razones de su actuación y es motivo de placer, en lugar de miedo.

Numerosos estudios se han planteado la pregunta de qué sucede en nuestro interior cuando nos enfrentamos a algo, y cómo regula nuestro sistema de evaluación estas actividades. Hay una interpretación que distingue cinco niveles en dicho sistema. Si pudiéramos observar a cámara lenta este proceso, que en realidad sucede rápidamente y a menudo de manera inconsciente. Podríamos diferenciar cinco momentos fundamentales:

1) Novedad o previsibilidad: El organismo reacciona ante los estímulos nuevos, que no están catalogados con otras experiencias anteriores, o también ante aquéllos que son improbables dentro del contexto en el que suceden, es decir, los que son inesperados.

2) Placer o desagrado: El organismo estudia la posibilidad de que pueda obtenerse placer de la experiencia que tiene ante sí.

3) Funcionalidad respecto a las necesidades: El organismo evalúa la experiencia teniendo en cuenta hasta qué punto ésta podría resultar útil o no en el sentido de satisfacer las necesidades inmediatas del momento.

4) Facilidad para manejar la situación: Evaluación del efecto que el estímulo puede tener sobre la persona y sobre su aptitud para afrontarlo.

5) Compatibilidad con las normas sociales: El organismo evalúa si es posible que el nuevo elemento sea más o menos coherente y compatible con los principios y valores del individuo, así como el modo en que esto pueda producirse.

¿QUÉ SUCEDE CUANTO TENEMOS MIEDO?

En general, cuando una persona es presa de un miedo intenso, se vuelve más cautelosa, el movimiento se inhibe hasta que queda quieta, tiembla, llora, se encoge y, si es posible, se esconde, se aleja rápidamente del estímulo temido e intenta refugiarse en un lugar seguro; también es posible que dé traspis, tartamudee o se desmaye.

En su estudio comparativo sobre la expresión de las emociones (1872), Darwin describe de este modo los efectos del miedo en el hombre: "A menudo el miedo viene precedido por el asombro [...] Los ojos y la boca están abiertos de par en par; y las cejas se arquean. El hombre asustado al principio se queda inmóvil como una estatua y sin respiración, para luego encogerse mientras instintivamente trata de no ser observado. El corazón late rápida y violentamente [...] súbitamente la piel se queda pálida como si se fuera a desmayar [...] El hecho de que la piel se vea tan afectada con el miedo intenso lo vemos en el maravilloso e inexplicable modo en el que el sudor brota inmediatamente de ella. Esta transpiración es tanto más sorprendente en cuanto la superficie está fría, de ahí la expresión "sudor frío" [...] además, el vello de la piel se eriza, y los músculos superficiales tiemblan. A raíz del agitado comportamiento del corazón, la respiración se acelera. Las glándulas salivares no actúan de la manera debida, la boca se seca y con frecuencia se abre y se cierra. También he observado que si el miedo no es muy intenso hay una marcada tendencia a bostezar...."





Este estudio nos enumera una serie de hechos súbitos y coordinados, un torbellino de cambios: al parecer el organismo no se preocupa por nada más que esto.

Esta activación psicofísica generalizada, que se denomina "activación", está regida por una combinación de señales eléctricas y transmisores químicos que constituyen la base del sistema nervioso central (activación cortical), e implica modificaciones fisiológicas del sistema nervioso autónomo (activación simpática), además de variaciones musculares. Estas reacciones caracterizan lo que conocemos como reacción de alarma. Su activación está asociada a cambios hormonales.

¿QUÉ SUCEDEN EN EL CEREBRO?

El circuito primitivo. El primer mecanismo que se activa es lo que conocemos como "circuito primitivo". Esto provoca un examen que produce a su vez una reacción emocional, positiva o negativa, ante cualquier objeto o sensación que entre en nuestro campo de acción. Se encarga, pues, de evaluar cada elemento, identificando su potencial para causar daño.

El sistema de circuitos del miedo nos prepara para el peligro incluso antes de que comprendamos qué sucede y dónde está la amenaza, ya que actúa fuera de nuestro consciente directo o control racional. Todo esto sucede en las capas profundas del encéfalo, en una estructura llamada sistema límbico, que está compuesto por el tálamo, el hipotálamo el hipocampo y la amígdala.

Esta estructura se encarga de examinar los elementos esenciales, y no los detalles, de una situación de peligro. La amígdala, en concreto, parece capaz de guardar recuerdos simples y básicos de sensaciones que hemos aprendido a temer.

El hipotálamo regula las funciones automáticas del cuerpo, como son el mantenimiento de los órganos internos y la secreción de algunas importantes hormonas, entre las que se encuentra la hormona fundamental en situaciones de emergencia: la hormona liberadora de la corticotropina, es decir, la corticoliberina, que nos prepara para pelear o huir con un torrente de hormonas y otras sustancias en nuestro cuerpo y en el cerebro.

Una estructura fundamental es el locus coeruleus, que controla la secreción de una sustancia muy importante en situaciones de emergencia, la noradrenalina. Otros sistemas neurotransmisores situados en esta área producen serotonina, dopamina, acetilcolina y adrenalina. Las distintas combinaciones de estos y de otros neurotransmisores que se encuentran en áreas específicas del cerebro pueden producir diferentes niveles de miedo. El circuito primitivo es muy rápido, pero no demasiado preciso.

EL CIRCUITO RACIONAL

En el siguiente paso, el cerebro intenta pulir su propia reacción ante los estímulos. Este refinado se realiza filtrando la información a través de la corteza, que recibe todo el flujo de datos procedentes del sistema sensorial y lo conecta con la memoria. Durante este proceso se genera una imagen más clara y detallada. Tomando como base esta información, es posible volver a examinar la decisión inicial y evaluar si era correcta, adaptando así la reacción conforme a la nueva evaluación. La conexión entre la corteza y el sistema límbico se denomina "circuito racional".

Éste es un proceso más lento y meticuloso. Tiene lugar entre los grandes lóbulos centrales de la corteza cerebral, en concreto en la corteza prefrontal, situada directamente detrás de la frente. Este complejo aparato realiza un análisis muy complejo de la información recibida desde el circuito primitivo y la corteza. Esto nos permite evaluar y analizar racionalmente un miedo específico y sopesar todas las diferentes posibilidades y opciones, incluyendo otras respuestas más evolucionadas que la respuesta de "luchar o huir", como por ejemplo, la negociación. El análisis de este segundo circuito es más lento, pero también mucho más detallado en comparación con la respuesta instantánea del circuito primitivo.

EL CIRCUITO CONSCIENTE

El circuito final, considerado por muchos como el más potente, y del que todavía se habla y se desconoce mucho, es el "**circuito consciente**". Es una ampliación del sistema de supervisión, y también el máximo encargado de la toma de decisiones. Es en el nivel de la consciencia donde se decide entre las posibilidades que ofrece el circuito racional. Puede intentar apagar la chispa de la reacción de "luchar o huir" encendida por el circuito primitivo. El consciente se caracteriza por la conciencia de uno mismo y del miedo, algo que nos permite distinguir una reacción más simple y primitiva ante el peligro de otra a la que nos podemos referir con mayor exactitud como la emoción del miedo.

Durante todas estas reacciones o activaciones, se segregan endorfinas que disminuyen nuestra capacidad de sentir dolor mientras respondemos a las amenazas.

EJEMPLO DE UNA REACCIÓN AL MIEDO

A continuación intentaremos explicar qué le puede suceder a cualquiera de nosotros en un espacio de tiempo muy breve, aunque lo iremos exponiendo paso a paso para que quede más claro.

Estamos buceando y nadamos cerca de un pecio. En un extremo de nuestro campo visual, medio escondido por la estructura semiopaca de la máscara, nuestro circuito del miedo identifica una confusa masa gris que se acerca a nosotros. El circuito primitivo prepara inmediatamente nuestras hormonas y el sistema nervioso autónomo tiene lista la reacción "luchare huir".

El hipotálamo le indica a la glándula pituitaria que segregue las hormonas para situaciones de emergencia. Los músculos se tensan, los ojos se abren de par en par, la tensión sanguínea se eleva y las pupilas se dilatan.

Ahora el circuito racional ya está listo para procesar la información sobre la amenaza: "algo desconocido e inesperado está a punto de suceder y tú lo tienes cerca".

El circuito primitivo le ordena al hipotálamo que prepare la reacción. Las glándulas suprarrenales comienzan a liberar adrenalina en el torrente circulatorio. Al mismo tiempo, el locus coeruleus segrega grandes cantidades de noradrenalina directamente en el cerebro, aumentando así su capacidad de reacción. Se dan instrucciones urgentes al hipocampo y a la amígdala para que memoricen todo. El equilibrio químico es precario. Un exceso de noradrenalina en el cerebro podría inundar todo el sistema, produciendo pánico y confusión, en lugar de alerta y cautela.

Por un instante nos quedamos inmóviles y dejamos de respirar, pero el circuito consciente que gobierna el comportamiento todavía es capaz de controlar y modular algunas reacciones: "Tengo que seguir respirando".



AMB ELS CLUBS FECDAS
DESCOBREIX UN MAR assegura't unes bones immersions
D'AVANTATGES amb qualsevol titulació

- Títols reconeguts per la GENERALITAT DE CATALUNYA i CMAS
- Convalidacions de títols no federatius
- Activitats diverses (col.lectives, neteges submarines, gimkanes...)



FECDAS - Av. Madrid, 118, ent - tel: 933 304 472
Email: fecdas@teleline.es - <http://www.fecdas.org>

Durante el curso de buceo aprendimos a combatir voluntariamente la tendencia a contener la respiración (apnea) que se da cuando estamos aturdidos o asustados. La primitiva reacción de contener la respiración es un acto que pretende hacernos menos visibles ante los depredadores. Al mismo tiempo, consigue que hagamos menos ruido, y que por lo tanto haya menos posibilidades de que llamemos la atención, y nos permite escuchar con mayor claridad los sonidos que nos rodean. Pero sabemos que necesitamos contrarrestar esta tendencia que resulta biológicamente insoportable y que puede que sea adecuada en tierra firme o en un bosque - aprendizaje consciente.

Decidimos plantarle cara a ese elemento peligroso y amenazador.

Este comportamiento nos ofrece la posibilidad de disponer del tiempo y de la información necesarios para elegir si vamos a luchar o a huir, pero no nos impide tener una reacción visceral, tal y como nos urge nuestro circuito primitivo. El corazón nos va a mil y nos quedamos pálidos, mientras la sangre cargada de adrenalina llega hasta nuestros músculos. Sentimos que la boca se nos reseca cada vez más, ya que el circuito primitivo del miedo desconecta el sistema digestivo, glándulas salivares incluidas.

Vemos un enorme tiburón nadando no muy lejos de nosotros. Una de las características del sentimiento de miedo es que nos hace abrir parcialmente la boca, pero esta predisposición dictada por el circuito primitivo también debe ser interceptada por el racional, que hace que el hábito de sujetar el regulador en la boca firmemente gane la partida casi de inmediato. El circuito primitivo le ha dado la señal a la corteza prefrontal para que esté en alerta máxima, y mientras el racional presenta y sopesa frenéticamente las opciones, decidimos de manera consciente: "Esta especie no es peligrosa".

Incluso en el caso de que interviniera algún elemento que hiciera cesar el peligro, los circuitos electroquímicos de la amígdala del cerebro seguirán funcionando, indicándole con insistencia al hipocampo: "Recuerda esto". El sentimiento de querer evitar algo se convierte en curiosidad y excitación. Todavía nos sentimos tensos, pero ya no interpretamos nuestra agitación como miedo, sino más bien como interés.

LUCHAR, HUIR Y OTRAS ESTRATEGIAS

Hay distintos tipos de reacciones, tanto viscerales como más refinadas, que se manifiestan a través de diversas estrategias de conducta. Las acciones del tipo luchar o huir son los dos opuestos que ejemplifican la elección entre evitar los problemas o enfrentarse a ellos.

De hecho, hay estrategias de "seguimiento" o de "negación" del problema o del hecho. Hay maneras de afrontar el peligro que implican un control directo sobre el mismo, mientras que otras se basan en la creación de una distancia con respecto a ellos, tanto en sentido real como psicológico.

Las reacciones de "huir, luchar o retirarse estratégicamente" también son evidentes entre los animales. Frecuentemente, algunas de estas reacciones sólo son eficaces si se ponen en práctica por medio de un comportamiento flexible y adaptable, y si se llevan a sus últimas consecuencias pueden acabar siendo perjudiciales.



1) Inmovilización: A veces la persona se detiene, se queda paralizada, como si quisiera ser menos visible para su agresor. Sin embargo, cuando se llevan hasta su extremo dan lugar a la tristemente famosa "indefensión aprendida", que para muchos autores es causante de la depresión que precisamente se caracteriza por un sentido de derrota ineludible.

2) Huida: Consiste en esconder el elemento problemático o en esconderse uno mismo de él, tapándose los ojos o los oídos. Este tipo de reacción sólo resulta eficaz si es temporal, ya que el individuo puede utilizarlo con el fin de recapacitar para estar preparado. Por otra parte, si se emplea este método de forma sistemática, nos encontraremos ante una reacción ineficaz y desequilibrada.

3) Dilución y negación: La primera determina una exposición gradual al estímulo, mientras que la segunda supone una huida. La negación es disfuncional, porque no permite al individuo realizar un examen efectivo de la realidad, y por lo tanto lo hace vulnerable.

4) Frustración y rabia: La reacción de ira y agresión tiene como resultado una modificación del aspecto físico y del comportamiento en un sentido negativo: el tener miedo puede intimidar al adversario.

5) También puede desencadenarse una reacción de ataque, con todas sus implicaciones psicológicas. La señal de peligro transforma a nuestro organismo como si fuera una máquina de pelea. La fuerza aumenta como resultado de una combinación de adrenalina, noradrenalina y otras hormonas del estrés. La acción de dichas hormonas a veces permite a los individuos que se encuentran en situaciones de miedo intenso realizar actos heroicos que precisan de una fuerza física extraordinaria. El circuito primitivo del miedo ordena al hígado liberar sus reservas de azúcar en el torrente circulatorio. Estimulado por la adrenalina, el hígado consigue producir nuevas reservas de glucosa, es decir, del combustible empleado por los músculos. La respiración se hace más rápida y profunda, y la capacidad pulmonar se incrementa, con lo que hay una mayor aportación de oxígeno. El bazo se contrae y produce más glóbulos rojos que hacen que aumente la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. A los músculos largos de brazos y piernas llega sangre con una mayor concentración de oxígeno y azúcar.

6) Sumisión y pacificación: Están relacionadas con el intento de escapar del peligro mediante la aceptación del papel de quien ha perdido y se rinde, concediéndole al ganador el poder de decidir lo que tenga que suceder a continuación. Es una forma de reacción que pretende estabilizar una relación asimétrica (la del vencedor y el vencido) en la que el poder se ejerce también a través de los más variados símbolos. Sin embargo, normalmente después de la sumisión hay una fase de pacificación en la que el agresor ya no necesita seguir mostrando un comportamiento amenazador, sino que solamente tiene que recordarlo vagamente en ocasiones aisladas. En esta fase, el individuo que tiene el poder utiliza su comportamiento para hacer concesiones y gestos afables como último método para subrayar su propia posición dominante. Esta situación podría dar a la persona sometida la posibilidad de "recuperarse", sacando ventaja del momento de respiro.

7) Reconversión: Implica la redefinición de la situación, que se "reestructura" de acuerdo con un punto de vista nuevo, más positivo o de alguna manera diferente de aquél que provocaba el miedo. Esta estrategia puede ayudar no sólo a relajar la tensión, sino también a alentar un beneficioso distanciamiento del suceso que tanto nos afecta. Se trata de ser capaz de ver las cosas desde lo alto, con una gran distancia entre nosotros y el peligro, no en un sentido físico literalmente, sino de manera que nuestra mente disponga de tiempo para procesar, evaluar y reconstruir la experiencia que está atravesando, sin importar lo negativa o aterradora que sea. En resumen, el miedo provoca la reacción inmediata del circuito primitivo, que activa la reacción de huir o atacar. Este comportamiento ha venido genéticamente determinado durante milenios, y ha sido nuestro único salvavidas. Sin embargo, en realidad, cuando disponemos de una información que nos dice que hay otra estrategia de conducta más adecuada, o cuando el riesgo que corremos es tolerable, debemos intervenir racionalmente en nuestra tendencia de actuación. Llegados a este punto, los mecanismos del circuito racional (más lentos pero también más complejos) intervienen como mediadores, de manera que nos impiden iniciar los actos reflejos de escapar o agredir. Las variables de sorpresa, novedad y el hábito tienen una gran importancia, ya que nos permiten modular nuestra respuesta. Otro factor es el significado que los hechos tienen para el individuo. No podemos evitar el miedo, pero lo que sí debemos hacer es "controlarlo".



© Jesús Mario Contreras

El Aguamala

Nombre científico: *Pelagia noctiluca*

Castellano: Aguamala, Acalefo luminiscente

Catalán: Acàlef luminiscent, Medusa luminiscent

Inglés: Pink jellyfish, Warty jellyfish

Francés: Acalèphe brillante

Alemán: Leuchtqualle

Polaco: Meduza różowa

Una de las medusas más comunes en nuestras costas recibe un curioso nombre popular: "aguamala". Pero es su nombre científico *Pelagia noctiluca* el que la describe perfectamente: "Pelagia" quiere decir que aparece en mar abierto, "nocti" significa noche y "luca" significa luz; en otras palabras ésta es una medusa que vive en mar abierto y brilla en la noche. Esta medusa es la causante de la mayor parte de las alarmas estivales en nuestras costas por su alto poder urticante; puede formar grandes bancos que hacen del mar un terreno prohibido para los bañistas.

Texto y Fotos : **Miquel Pontes** – M@re Nostrum (<http://MareNostrum.org>)

Fotos: **Jesús Mario Contreras** (<http://IndalodeOz.com>) **Pedro Luis Urán** (<http://AlmeriSub.com>)
José Javier Matamala - Almediam-EFOMA (<http://almeriware.net/almediam>)



Fotografía de microscopio de los órganos venenosos. © **Jesús Mario Contreras.**

Descrita por primera vez por el zoólogo danés Pehr Forsskål en 1775, el aguamala pertenece al grupo de los cnidarios (del griego “knidé”, ortiga) que incluye a los corales, los hidrarios, las anémonas y las medusas.

Esta medusa tiene forma de seta y es de tamaño medio, pues su sombrilla alcanza un diámetro de unos 10 cm., aunque es más habitual encontrar ejemplares de entre 5 y 7 cm. de diámetro. Su cuerpo puede llegar a medir 20 cm. de largo y es transparente (el 90% de su cuerpo es agua) con tonos rosáceos, violáceos o incluso de color marrón y está recubierto de una especie de verrugas de color malva intenso que no son sino concentraciones de órganos urticantes (cnidoblastos).

La sombrilla, bastante cóncava, tiene en su margen 16 lóbulos relativamente cortos, 8 órganos sensoriales -sin ojos- denominados “ropalias” y 8 tentáculos filamentosos muy finos y largos, según los autores de hasta 3 (incluso 10) metros de longitud. Esta medusa también dispone de cuatro brazos orales festoneados y relativamente largos.

La *Pelagia noctiluca* debe su nombre a que su cuerpo posee una cierta fosforescencia, (“noctiluca” significa en griego “la que brilla en la noche”), y que es especialmente evidente en las noches de temporal y en las estelas de los barcos, cuando el movimiento de las aguas estimula la fosforescencia de este animal que, reunido en grandes bancos, puede iluminar suavemente las olas de un color verde pálido.

De hecho, algunos estudios científicos hechos sobre esta luminiscencia observaron que cuando se toca la sombrilla de esta medusa, en el punto de contacto aparece una reacción de luminiscencia que se extiende por las zonas adyacentes, pero que no llega a extenderse a la totalidad del animal. Se supone que esta luminiscencia es controlada hasta cierto punto por la medusa.



© Pedro Luis Urán

El aguamala es un animal muy urticante, su veneno se cuenta entre los neurotóxicos más potentes que existen, si bien por suerte se presenta en dosis muy bajas. Todo su cuerpo está recubierto de cnidoblastos, unas células especiales llenas de veneno que disponen de un filamento enrollado acabado en forma de arpón que se dispara como un resorte al ser estimulado por el contacto con otro animal o por un cambio súbito de temperatura. Cuando inyectan su veneno provocan dolor intenso, inflamación y enrojecimiento de la piel.

La picadura a los bañistas suele provenir del contacto con alguno de los 8 apéndices filamentosos, por lo que suelen tener forma de rayas de tipo quemadura.

El aguamala vive cerca de la superficie del mar, por encima de los 70 metros y mucho más frecuentemente entre los 20 y los 50 metros de profundidad. Se halla generalmente lejos de la costa, aunque aparece ocasionalmente cerca de ella, en función de las corrientes litorales.

Su distribución es muy amplia, y abarca la mayor parte de los mares cálidos y templados, entre ellos el Pacífico norte, el Atlántico norte, el Mediterráneo y el Mar Rojo. Parece preferir la temperatura del agua entre los 10 y los 18°C.

Su alimentación se basa esencialmente en plancton, especialmente ascidias pelágicas y otras pequeñas medusas que caza por un sistema muy simple: se deja arrastrar por la corriente con sus tentáculos extendidos; cuando un tentáculo entra en contacto con su presa, se disparan los nematocistos. Estos diminutos arpones cargados de veneno atraviesan la piel e inhabilitan al infortunado animal, que pasa entonces a la boca y hacia el estómago donde es digerido.

Esta especie tiene animales de sexos separados. La reproducción de la *Pelagia noctiluca* carece de la etapa sésil característica de otras especies de medusas, en que los juveniles se desarrollan fijados al fondo marino. Los adultos albergan en sus órganos reproductores a los juveniles que, pasado el verano, cuando están maduros, son liberados en forma de pequeñas medusas.



© José Javier Matamala

Plagas de Medusas

En nuestras costas las aguamalas suelen formar grandes bancos en mar abierto durante todo el año, aunque son mucho menos frecuentes en invierno. Ocasionalmente estos bancos llegan a la playa en forma de plagas, especialmente a finales de primavera y principios del verano, en lo que se denominan “blooms estacionales”.

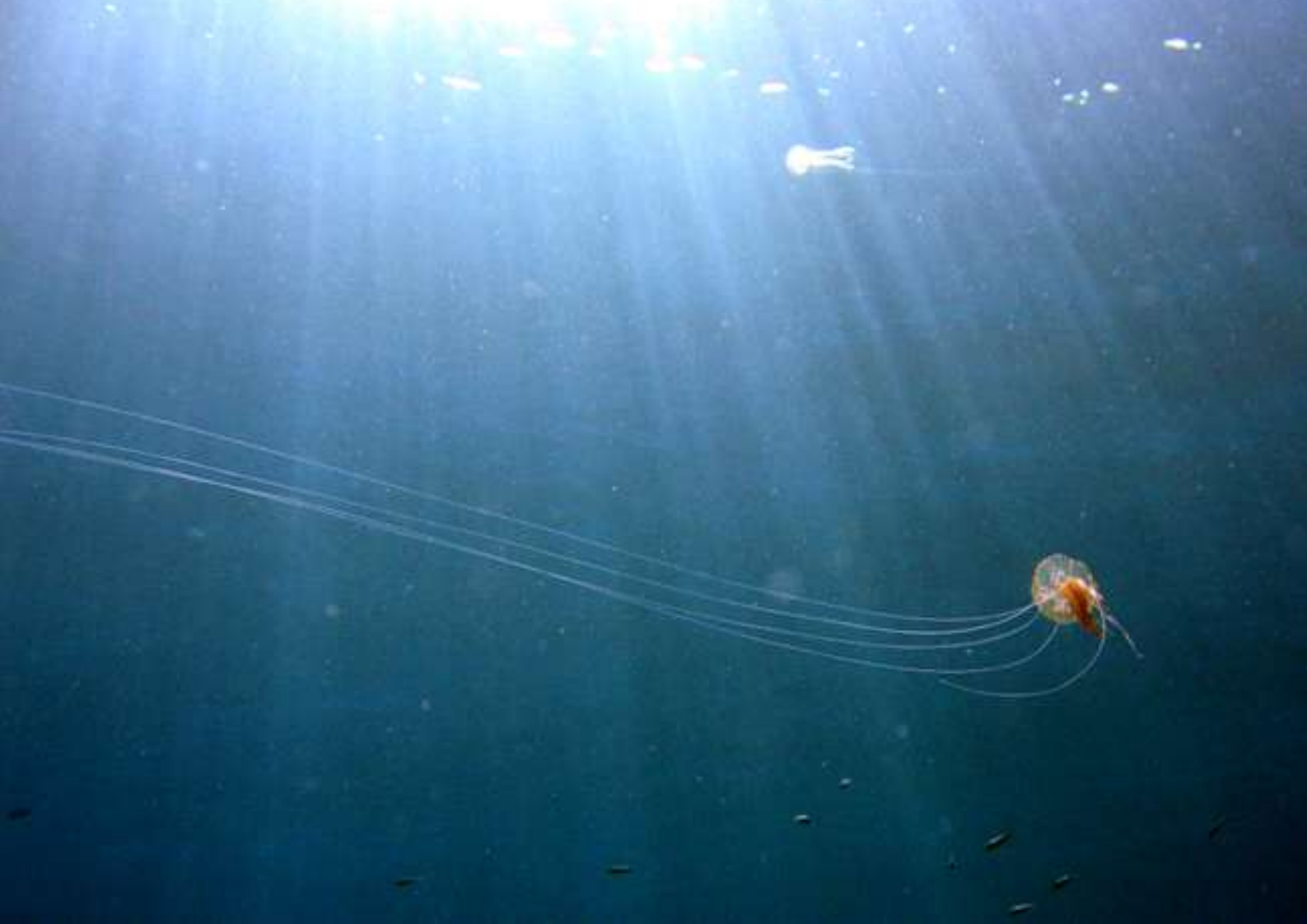
Sus picaduras son bastante virulentas; provocan dolor, hinchazón e incluso fiebre, pero su efecto es limitado tanto en el tiempo como en extensión. Con todo, conviene atender las banderas rojas de los puestos de socorro y no bañarse cuando un banco de estas medusas llega a la playa. Noticias de este mismo verano informaban que, tan solo en la costa mediterránea de España, se habían llegado a atender diariamente 5.000 personas por picaduras de medusa.

Por la creciente demanda turística, algunas poblaciones costeras han optado por instalar redes de protección, un método poco eficaz, porque el oleaje rompe las medusas que quedan atrapadas en las redes, y sus restos, invisibles pero con la capacidad urticante intacta, llegan a la costa de todas formas.

Los motivos de estas plagas son variados:

- En nuestro país son comunes los veranos muy secos en los que la escasez de lluvia reduce el aporte de aguas continentales al mar, lo que junto con la alta insolación típica de esta estación, produce un incremento notable de la salinidad y la temperatura del agua que favorece el crecimiento del plancton.
- Por otro lado, el proceso de eutrofización, debido al vertido incontrolado y desmesurado de residuos orgánicos al mar, acelera el ciclo reproductivo y de crecimiento del plancton marino, incluyendo el de estas medusas, cuya capacidad de reproducción es especialmente alta.
- Algunos autores también afirman que la abundancia de medusas se debe a la falta de sus principales depredadores, la tortuga marina (*Caretta caretta*), el pez luna (*Mola mola*) y algunas especies de atún.

Lo que las autoridades debieran hacer cuando hay una plaga de medusas es cerrar la playa afectada durante un par de días y proceder a la retirada de medusas a la vez que se remueve la arena del rompiente para desactivar los cnidocistos de los restos de medusas que acaban en la arena. El problema es que la presión del público es muy alta y a menudo no se toman estas decisiones por los diferentes intereses implicados.



© Pedro Luis Urán

Picaduras

Si nos hallamos frente a una picadura de medusa podemos tomar las siguientes acciones:

- Eliminar los restos de medusa -siempre con guantes- y aclarar con agua salada; los nematocistos se disparan en contacto con agua dulce.
- Es importante no rascarse para evitar extender el veneno a partes no afectadas.
- Aplicar una bolsa de plástico con cubitos de hielo (nunca los cubitos directamente) durante 15 minutos. Si el dolor no desaparece, aplicar otra vez durante otros 15 minutos.
- Durante la aplicación del hielo, untar la zona afectada con crema de afeitar, barro, o una pasta de harina o talco, y rascar los restos de medusa que pudieran quedar en la piel con una tarjeta de crédito, por ejemplo, pero nunca con una toalla o con arena. Por último secaremos la piel.
- Buscar un dispensario para que apliquen una solución concentrada de sulfato de magnesio disuelto en agua de mar, que colaborará a desactivar los restos de veneno.
- Consultar al médico para que nos recete un ungüento de hidrocortisona y un antihistamínico para reducir la reacción alérgica.
- NO aplicar vinagre ni amoniaco como haríamos con picaduras de insectos.

Importante: Las picaduras serias pueden poner en peligro la vida, especialmente en personas sensibilizadas por una picadura anterior. Si observamos síntomas como convulsiones, alteración del pulso, dificultad en respirar puede estarse desarrollando un shock anafiláctico, deberemos buscar atención médica urgente.



© Miquel Pontes



© Jesús Mario Contreras

El lector puede recabar más información en los siguientes libros:

- AA.VV. *Història Natural dels Països Catalans. Tomo 8, Invertebrats no artròpodes*. Pág. 151. Enciclopedia Catalana 1991.
- Buschbaum y Milne. *Los Invertebrados*. Pág. 100. Editorial Seix Barral, 1960.
- Calvín, Juan Carlos. *El ecosistema marino mediterráneo, guía de su fauna y su flora*. Edición propia, 1995.
- Fiala-Médioni, Pétron y Rives. *Guía Submarina del Mediterráneo*. Pág. 73. Ediciones Mundi-Prensa, 1988.
- Göthel, Helmut. *Fauna Marina del Mediterráneo*. Pág. 47. Ediciones Omega, 1994
- Hanquet, Sergio. *Bucear en Canarias*. Pág. 121. Edición propia, 2000.
- Ocaña, Sánchez-Tocino, López-González y Viciana. *Guía submarina de invertebrados no artròpodos*. Editorial Comares, 2000.
- Riedl, Rupert. *Fauna y flora del Mar Mediterráneo*. Pag. 184. Editorial Omega, 1986.
- Wrobel y Mills. *Pacific Coast Pelagic Invertebrates*. Pág. 54. Sea Challengers, 1998.

Y en Internet:

- M@re Nostrum
<http://marenostrum.org/buceo/medicina/nometoques/index.htm>
<http://marenostrum.org/vidamarina/animalia/invertebrados/cnidarios/medusas/picades/index3.htm>
- Waste Magazine
<http://canales.ideal.es/waste/especies25.html>
- OceanLight
http://www.oceanlight.com/lightbox.php?sp=pelagia_noctiluca
- MARLIN
<http://www.marlin.ac.uk/species/Pelagianoctiluca.htm>
http://www2.eve.ucdavis.edu/mndawson/tS/Syst/Sem/Pelagia_noctiluca_i.html
- Galeria de Macroplàncton
<http://www.obs-vlfr.fr/Mam/images/Galerie-Macroplancton/pages/Pelagia%20noctiluca.htm>
- Malawi Cichlid Homepage
http://www.malawicichlidhomepage.com/other/pelagia_noctiluca.html
- Fine Rare Prints
http://www.finerareprints.com/animals/histoire_naturelle/vol_histoire_nat_shell_5235.htm
- PubMed
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=1974491&dopt=Abstract
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12175605&dopt=Abstract
- Lesiones por picaduras...
<http://www.csic.es/hispano/charlas/2002/m2/m2may-01/picadura.pdf>
- Golden State Images
<http://www.goldenstateimages.com/jellyfish.htm>
- SusanScott.net
<http://www.susanscott.net/OceanWatch1999/jun07-99.html>
- Fotos de medusas
http://www-biol.paisley.ac.uk/biomedial/gallery/pelagia_noctiluca.htm
- Fotosub org
<http://www.fotosub.org/sopa.htm>
- Mondo Marino
<http://www.mondomarino.net/ricerca/index.asp?view=ico&cat=10&p=8&f=10>
- Milleanium divers
http://www.millenniumdivers.mcnet.pl/galeria/Meduzy/Pelagia_noctiluca.htm



© Juan Ramon Marcelino - Olga Frías. Premio Mejor Modelo.

**TRIUNFO CON SABOR
CANARIO EN EL 9º OPEN FOTOSUB
ISLA DE EL HIERRO**

Fotografía submarina

Julio Díaz y Bárbara Barrios ya habían ocupado los primeros puestos en distintos campeonatos de España.



© Carlos Suárez - Mercedes Cabrera.





© Eduardo Acevedo - Francisco Pérez.

El equipo formado por Julio Díaz y su modelo Bárbara Barrios, tinerfeños y habituales participantes del Open Fotosub Isla de El Hierro se han alzado con el máximo galardón por la mejor colección de seis fotografías, premiado con 6000 euros. Precisamente esta pareja ocupó el tercer lugar en el campeonato de España celebrado en Cabo de Palos en el 2004 y lograron un cuarto puesto en el último campeonato en Tazacorte en la isla de la Palma celebrado el pasado mes de septiembre.

El segundo y tercer lugar lo ocuparon Carlos Suárez y Mercedes Cabrera y Eduardo Acevedo y Francisco Pérez respectivamente. La pareja de lanzaroteños ya habían logrado un segundo puesto en la edición pasada del Open Fotosub Isla de el Hierro y aparte de su trofeo se llevarán a casa 4500 euros. Los tinerfeños que en esta ocasión lograron la tercera posición ya habían sido ganadores en la edición de 2003 del abierto herreño. Su galardón es de 3000 euros.

Juan Ramón Marcelino y Olga Frías, uno de los equipos herreños que participaron logró hacerse con una cuarta posición y la quinta fue para los valencianos Luis Pérez Guillén y Ulises Roselló.

En total se entregarán 18.000 euros en metálico y se premia además de la mejor colección el mejor ambiente, retratado en esta ocasión por Carlos Hernández y Sandra Déniz, el mejor macro, captado esta vez por Luis Pérez Guillén y Ulises Roselló, la fotografía más representativa de de los fondos de El Hierro denominado Premio Fito Herzog, realizada por Arturo Telle y Carlos González. El premio al mejor modelo le ha correspondido a Juan Ramón Marcelino y Olga Frías.

El premio al mejor paisaje submarino que entrega Sol Meliá le ha correspondido a la pareja de austríacos Harald Slauschek y Karl Skoda, la fotografía de mayor interés biológico, de Fred Olsen la ha realizado el equipo de Alejandro Sosa y Carlos J. Ojeda.

Amena- Auna, uno de los grandes patrocinadores del evento, también distingue con un premio en categoría libre que este año ha recaído en Carlos Suárez y Mercedes Cabrera.



© Julio Díaz - Bárbara Barrios.





© Luís Pérez Guillen - Ulises Rosello. Premio Mejor Macro.

© Carlos Hernández - Sandra Deniz. Premio Mejor Ambiente.

Paralelo a esta edición del Open Fotosub Isla de El Hierro se ha celebrado el I Premio Fronpeca de Fotografía Digital en Apnea, dotado con 1500 euros y que ha sido para Arturo Telle.

Se cierra así la novena edición del Open Fotosub Isla de El Hierro. Las condiciones del mar y del viento han sido las óptimas lo que ha facilitado el trabajo de los 26 equipos participantes tal y como se puede apreciar en las instantáneas.

La entrega de premios tuvo lugar en el marco de una gran gala de clausura donde se pudieron exhibir de puertas abiertas las fotografías galardonadas.

El broche final lo puso la primera edición de Encuentros en el Mar, organizado por el Gobierno de Canarias con la colaboración del Cabildo de El Hierro. El evento, de ambiente festivo, tratará de acercar músicas del mundo a este rincón de El Hierro. Este año estuvo dedicado a Brasil y hasta aquí viajaron intérpretes tan relevantes como Rosalía de Souza.

- 1º Julio Díaz y Bárbara Barrios
- 2º Carlos Suárez y Mercedes Cabrera
- 3º Eduardo Acevedo y Francisco Pérez
- 4º Juan Ramón Marcelino y Olga Frías
- 5º Luís Pérez Guillen y Ulises Rosello
- 6º Arturo Telle y Carlos González
- 7º Carlos Hernández y Sandra Deniz
- 8º Manuel Terán y Enrique Terán
- 9º José Ángel Fernández y Amparo García
- 10º Harald Slauschek y Kart Skoda

Mejor ambiente: Carlos Hernández y Sandra Deniz
Mejor primer plano o macro: Luís Pérez Guillen y Ulises Rosello

Mejor modelo: Juan Ramón Marcelino y Olga Frías
Premio Fito Herzog a la fotografía más representativa de los fondos de El Hierro: Arturo Telle y Carlos González
Premio Sol Meliá al mejor paisaje submarino: Harald Slauschek y Kart Skoda

Premio Fred Oldsen a la fotografía de mayor interés biológico: Alejandro Sosa y Carlos J. Ojeda
Premio Amena-Auna (categoría libre): Carlos Suárez y Mercedes Cabrera

Noticias



NUEVO AQUALIGHT R

Con sólo 2,750 Kg., es una opción ideal, no sólo para viajes, en los que el ahorro de peso y volumen de transporte es imprescindible, sino también para buceadores que valoran la comodidad, hidrodinámica y sensación de libertad de los chalecos ligeros y austeros. Aqualight tiene el back pack completamente flexible, dos trinchas de fijación de la botella, amplios bolsillos con cremalleras y posibilidad de colocación de lastre en dos compartimientos laterales. Como en todos los chalecos Cressi, los atalajes son independientes del saco para una máxima comodidad y fijación sobre el cuerpo mientras que el patronaje es totalmente

Más información: <http://www.cressi-sub.it>

30 PERSONES VOLUNTARIAS PARTICIPAN EN UN ESTUDIO SOBRE EL ESTADO DEL ALGUER DE MATARÓ COORDINADO POR L'ESCOLA DEL MAR DE BADALONA

Una treintena de personas voluntarias y 5 embarcaciones participaron el pasado 23 de octubre en la recogida de datos para conocer el estado de conservación del alguer de Mataró. Este estudio, que se inició hace 9 años, ha estado coordinado desde su inicio por L'Escola del Mar del Ajuntament de Badalona y cuenta con la participación del Ajuntament de Mataró, del Museu de Mataró, de la Confraria de Pescadors de Mataró del centro de inmersión Blaumar y de la Societat de Pesca i Activitats Subaquàtiques de la que casi todas las personas que participaron en esta actividad son socias. Asimismo, la Universitat de Barcelona realizar el asesoramiento científico del proyecto y diseña la metodología del estudio.

La pradera de posidonia, los llamados alguers, son una comunidad submarina que solo se encuentra en el Mar Mediterraneo y que tiene una vital importancia para su ecosistema. En los 9 años de estudio han participado 195 personas diferentes con un total de más de 600 horas de trabajo submarino. A destacar este año la observación de la floración, aunque en un número muy reducido.

CONOCE EL SISTEMA ULTRALIGHT

Solicita gratis el catálogo 2005 en formato PDF enviando un e-mail a ulcs@ocean-photos.com



www.ocean-photos.com

ULTRALIGHT CONTROL SYSTEMS



EL SISTEMA MÁS COMPLETO DE BRAZOS
MODULARES PARA ILUMINACIÓN SUBMARINA.

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA ESPAÑA

OCEAN-PHOTOS
FOTOGRAFÍA SUBMARINA

Tel. 922 681 096 • Fax. 922 680 220
C/ Gravina, s/n. - Urb. Paraiso I, 10
38109 EL ROSARIO - S/C. de Tenerife



LA IV SISA FINALIZA CON NOTABLE ÉXITO DE PARTICIPACIÓN Y CALIDAD DE LOS TRABAJOS

Los fondos marinos de la isla de La Palma han vuelto a ser protagonistas y testigos del mejor videosubmarinismo durante la quinta edición de la Semana de la Imagen Submarina del Atlántico (SISA) organizada por el Patronato de Turismo del Cabildo Insular que se ha desarrollado del 26 de septiembre al 2 de octubre en la isla.

Los vencedores en los diferentes certámenes han sido Charlie Olfeld y John Boyle en la Muestra de Cine, con la película "Secretos del Sur de Australia"; Marc y José Luis Cubells en el Videosub con "Someone like you"; Nicolás Gil de Biedma en el Photo on Line con "El rincón del Mero", (fotografía realizada en Fuerteventura) y Melody Barreto Sánchez, del IES Puntagorda, en el concurso de pintura "Los jóvenes y el mar".

La ceremonia de clausura de la SISA se realizó en el Teatro Chico de La Palma y se contó con la presencia destacada del reconocido realizador de cine submarino, Leandro Blanco. Además, estuvo presente el director del programa "Cartelera" de Televisión Española Samuel Martín, el presentador de deportes de TVE Óscar Martínez, la periodista Marián Serén y el artista Miguel Ángel Céspedes, entre muchos otros.

Los galardonados de la SISA son los siguientes:

Videosub:

- 1.- Marc y José Luis Cubells, "Someone like you"
- 2.- Karlos Simón y Nandi Oliver, "De la Tierra al Mar"
- 3.- Quim Roca y Oscar Serra, "Maremagno"

Premio Islas Airways a la mejor Ópera Prima: Karlos Simón y Nandi Oliver

Premio RICOH CRI a la película más original: Giovanni Vio y Silvia Marafatto

Premio Parador de Turismo a los mejores Fondos Palmeros: Armando Cruz y Olga del Pino

Premio ANCAR al mejor guión: Christian Dache y Albert Gratesol

Premio COPE al mejor montaje: Marc y José Luis Cubells

Premio Almirante Díaz Pimienta a la mejor ambientación musical: Quim Roca y Oscar Serra.

Mejor modelo: Deborah Andollo.



DIVING CENTER

blaumar-mataro.com



SALIDAS TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
VENTA Y REPARACIÓN DE MATERIAL
CARGAS DE AIRE Y NITROX

Port Mataró - Tel. 937 904 522
08301 MATARÓ (BCN)

<http://www.blaumar-mataro.com>

<mailto:blaumar@blaumar-mataro.com>





Muestra de cine y vídeo submarino:

PREMIO ISLAS CANARIAS AL MEJOR TRABAJO DE JÓVENES REALIZADORES: Más allá del Azul de Armando y Francisco del Rosario Pinilla

PREMIO VIAJES PAMIR, PREMIO ESPECIAL DEL JURADO: Al conjunto de la serie Bubbles de Jaume Codina y Óscar Martínez como cámara, por su esfuerzo en la promoción del submarinismo.

PREMIO RICOH MEJOR SPOT/CORTO: La Perla del Desierto de Gian Melchorini y Stefano Marconcini

PREMIO CLUB ALMIRANTE DÍAZ PIMIENTA AL MEJOR DOCUMENTAL: Antártida: La Vida en el Límite de José Antonio Moya

SISA DE PLATA: El Mar de las Cíes de José Irisarri y Manuel Uhía

GRAN PREMIO SISA DE ORO: Secretos del Sur de Australia de Charlie Olfeld y John Boyle

PREMIO AL MEJOR TRABAJO DE FICCIÓN/ANIMACIÓN: Desierto

Photo on line:

SISA DE ORO: Nicolás Gil de Biedma por la fotografía El Rincón del Mero

SISA DE PLATA: Arturo Telle por la fotografía Enredado

SISA DE BRONCE: Daniel Cruells por la fotografía Sepia Cazando

MEJOR FOTOGRAFIA MACRO: Julio Díaz Sangil por la fotografía Aleta de Pez Loro

MEJOR FOTOGRAFIA FAUNA: Kelvin Aitken, vwpics.com, por la fotografía Raro Yo

Pintura:

1.- Melody Barreto del IES Puntagorda

2.- Estrella Muñoz, Colegio San Salvador

3.- Aitor Martín, IES Breñas

ACCESIT: Natalia Franco, IES Las Breñas

ACCESIT: Andrea Flores, IES Las Breñas

Más información: <http://www.rmcomunicacion.com>



Crucero Especial Fotosub ISLA DE COCOS

Con Carlos Minguell y Caty Perales-Raya
a bordo del OKEANOS AGGRESSOR

13 al 26 de noviembre



Información y reservas:
902 304 051
info@abandodive.com



Campeones Manuel Velázquez, Esteban Torrano, Raquel de Ana y Javier López.



Apnea estática de Lluís Martínez.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE APNEA

Durante el mes de octubre en la ciudad de Santa Cruz de Tenerife y a las costas de Tabaiba se celebró el VI Campeonato de España de Apnea 2005 en todas las disciplinas reinas de la apnea: peso constante, jump blue, apnea estática y apnea dinámica. El equipo catalán logró de las cuatro disciplinas un oro y dos platas.

En apnea dinámica el catalán Esteban Torrano se impuso con una marca de 119,8 metros, seguido del balear Javier López 115,8 m y del también balear Juan Amengual con una marca de 109,2 m. El siguiente clasificado fue Sergi Paniello con 79,2 metros. Esta prueba se realizó en la piscina municipal de Santa Cruz de Tenerife de 50 metros que favoreció que los deportistas hiciesen un promedio de marca de 100 metros por debajo el agua.

En apnea estática fue primero el canario Manuel Velázquez con un tiempo de 6 minutos y 27 según, seguido del catalán Lluís Martínez con 5 m. 56 seg., tercero el canario Antonio López con 5 m 22 seg y el cuarto Esteban Torrano con 5 minutos y 16 según. En esta disciplina el equipo catalán presentó una reclamación porque existieron dudas sobre la validez de la prueba del canario Manuel Velázquez que fue desestimada porque la organización, en contra de lo que dice el reglamento, no tenía filmada su actuación.

En jump blue Esteban Torrano de Catalunya hizo la segunda mejor marca con 104 metros y 30 centímetros y el superó el balear Javier López por 70 centímetros. Tercero fue también el balear Juan Amengual con 89 metros y siguiente el catalán Daniel Tobajas con 67 m. y 28 cm.

En peso constante se impusieron los deportistas de la federación canaria y de la balear acostumbrados todo el año a las profundidades porque siempre tienen una visibilidad impresionante y unas aguas muy limpias. El primero fue el canario Manuel Velázquez que con 58 metros batió la marca que hizo hace tiempo el catalán Jordi Casadevall. Acto seguido de Javier López con 56 metros y Alexis Benedicto con 52 metros.

En el apartado de mujeres las canarias también se impusieron siendo Raquel de Ana con 45 metros en peso constante también una de las destacadas que también ganó en jump blue (69 metros) y en apnea dinámica (90 metros 8 cm). En apnea estática ganó Elisabeth González (Canarias) al hacer una marca de 4 minutos 44 segundos.

Por equipos primeros fueron el equipo canario, después el valenciano, tercero el catalán, 4º los gallegos, 5º Baleares y 6º Asturias.

Para poder desarrollar este campeonato la federación canaria con el club Pejín aportó una gran cantidad de apneistas de seguridad y colaboradores que sin ellos no hubiese sido posible desarrollar con seguridad unas disciplinas como el peso constante tan impresionantes y maravillosas.

CEVISUB 2005

La producción catalana "Como el agua" se impone en el campeonato de España de Vídeo Submarino. (CEVISUB-2005).

Tras su reciente victoria en el campeonato del mundo de vídeo submarino, el equipo catalán formado por Josep Lluís Cubells (padre) y Marc Cubells (hijo) ha conseguido nuevamente clasificarse como vencedor indiscutible en el campeonato de España de Vídeo Submarino. La competición se celebró los pasados días 22 a 25 de septiembre en Cala Montjoi un marco de ensueño situado en el corazón de la Costa Brava. Es un espacio natural de una belleza incomparable y que supone un auténtico paraíso para los amantes del buceo por la categoría excepcional de su entorno.

El núcleo del campeonato se centró en dos días, uno para la captación de las imágenes y otro para la edición final de las obras. Dos inmersiones por la mañana destinadas a filmación submarina y tres horas por la tarde para las escenas de tierra, mientras que todo el esfuerzo de síntesis productiva se redujo a seis horas que ocuparon toda la mañana del día siguiente. Es realmente sorprendente la alta calidad de las composiciones presentadas con tramas complejas, montajes conceptuales, efectos especiales y bandas sonoras en consonancia. Al parecer, la apacible calma de las aguas de Rosas inspiró muy profundamente a los diferentes participantes elevando ampliamente el nivel de esta sexta edición del CEVISUB.

"Como el agua" supone una nueva muestra de esa mirada diferente a las profundidades marinas que plantea el equipo catalán y que tan buenos resultados le está proporcionando. Los Cubells combinan lo deportivo y lo social en esta excelente realización que narra la necesidad de un uso y consumo responsable del agua. El tema es recurrente en el equipo catalán, el cual proyecta una metodología mucho más conceptual para mentalizar a la población sobre la trascendencia del asunto frente a estructuras más clásicas de tinte académico. Fue realmente algo absolutamente diferente a lo presentado por el resto de equipos participantes lo que le consolidó como merecido vencedor. Tapas de water rodando en las profundidades, grifos naturales rodeados de rocas y mar, un afeitado exterior..., en definitiva, la cotidianeidad utilizada como mejor arma en el mundo subacuático de los Cubells para transmitir el mensaje de concienciación social pretendido. Además todo ello bañado por la turbulenta voz del artista Camarón con su canción que da nombre al vídeo ganador.

En segundo lugar, Alejandro Fernández y Abel Barreiro presentaron con su "Deep sea airlines" la importancia de la relación existente entre el agua y el aire. Bajo el llamamiento de ¡abróchense los cinturones! crearon un ambiente idóneo mostrando una analogía entre el despegue de un avión y un escafandrista sujeto a un torpedo.

Un original homenaje al centenario de la muerte de Julio Verne le sirvió al equipo canario formado por Daniel Rodríguez y Pedro Guerra para conseguir el tercer puesto en el campeonato. Un joven Verne se rendía a los encantos de una doncella por lo que decidía sumergirse en las profundidades del mediterráneo para conseguirle una joya con la que poder lograr su amor. Sin embargo, una vez cogida la joya toda la belleza del vídeo se tornaba en horror y el colorido presencial de la composición se volvía blanco y negro en su totalidad. Ningún motivo debía servir de excusa para interferir en el devenir submarino, por lo que Verne devolvía la joya restableciéndose el maravilloso orden inicial. Frente a este recobrado paraíso Verne empezaba a meditar sus primeros apuntes para lo que luego serían sus "20.000 leguas de viaje submarino".

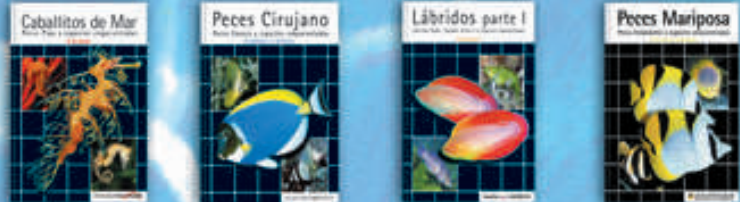
Es importante destacar el buen ambiente que presidió los cuatro días que duró el campeonato. El hecho de compartir una misma pasión se impuso frente a la competitividad intrínseca que todo campeonato ostenta. Fue más un punto de encuentro entre profesionales y amigos en el que se intercambiaron experiencias que una feroz competición para conseguir imponerse como vencedores.

Escritas y avaladas por los más prestigiosos autores en vida submarina, con más de 1.000 fotografías aproximadamente a todo color en cada guía



COLECCIÓN FAMILIA DE PECES MARINOS

Hábitat, comportamientos, datos prácticos, índice fotográfico y rigurosa documentación sobre cada especie ¡Ideal para acuariófilos!



Para mayor información o Solicitar tu pedido ahora

PINCHA AQUI



CARCASA SUBMARINA EPOQUE EHS500 PARA SANYO VPC-C5

Vídeo y fotografía submarinos en una sola mano con el equipo más pequeño del mundo. La marca japonesa Epoque, fabricante de flashes submarinos, lentes y carcasas submarinas, ha sacado al mercado un modelo de carcasa para la cámara de Sanyo Xacti VPC-C5

La carcasa está fabricada en fibra ABS y metacrilato, cierres y mandos mecánicos de acero, muy robustos, que permiten el acceso a todos los controles y menús de la cámara.

Completamente ergonómica, dispone de ventana para visualización de la pantalla LCD de la cámara y montura para base de sujeción para el flash.

La rosca en la parte delantera de la carcasa permite incorporar opcionalmente filtro rojo de corrección y el gran angular DCL.-20 de Epoque, que se pueden quitar y poner bajo el agua.

La cámara Sanyo Xacti VPC-C5, de 159 gramos de peso, puede hacer indistintamente y vídeo para DVD en MPEG4 y fotografía con un resolución de 5 Mega píxels. No lleva cintas, trabaja en tarjeta SD de memoria.

La carcasa admite utilizar los flashes de Epoque ES-150 DS Alfa y ES-230 Auto ambos de conexión por fibra óptica. También se le puede incorporar el foco EL1225 de luz continua para vídeo

Profundidad de trabajo: 45 metros.
Garantía: 2 años.

Más información: <http://www.kanausa.com>



LIMPIEZA SUBACUÁTICA DEL IBÓN DEL BALNEARIO DE PANTICOSA ORGANIZADA POR GIMACES Y FARAS

El sábado 5 de noviembre buceadores de la Federación Aragonesa de Actividades Subacuáticas (FARAS), asesorados por personal científico del grupo de investigación GIMACES de Fundación San Valero (FSV) y de Universidad San Jorge (USJ), realizarán una limpieza subacuática de los fondos del Ibón de Baños, en el Balneario de Panticosa (Huesca). Asimismo, participarán, en tareas de apoyo a los buceadores y de limpieza de la ribera, alumnos del Centro de Estudios Superiores de FSV y de la Facultad de Comunicación de USJ.

El evento está patrocinado por Fundación Biodiversidad y cuenta con el apoyo de Panticosa Resort, que se encargará de proporcionar manutención y apoyo logístico a los voluntarios. Los bomberos de Ayerbe colaborarán también en esta iniciativa, proporcionando cobertura de seguridad a los buceadores en el agua.

Por la tarde, los participantes asistirán a una jornada de sensibilización medioambiental en la que se presentará el "Manual de Buenas Prácticas para Buceo Bajo Hielo y en Lagos de Alta Montaña", elaborado por especialistas en Medio Ambiente de GIMACES (Tomás Arruebo y Carlos Rodríguez) y de USJ (Alfonso Pardo) e instructores de buceo en aguas frías de FARAS (José Manuel Cruz y Alfonso Pardo). El propósito de este manual es fomentar un buceo seguro y sostenible entre la comunidad deportiva subacuática. Se distribuirá de forma gratuita en las instalaciones de Panticosa Resort, en la sede de la FARAS y otras federaciones territoriales de buceo, o podrá ser descargado telemáticamente en formato pdf.

En la jornada medioambiental, se espera contar, además, con la presencia de representantes de Fundación Biodiversidad, Panticosa Resort, Confederación Hidrográfica del Ebro, Sociedad Zaragoza Expo 2008, Federación Española de Actividades Subacuáticas y Universidad San Jorge para que presenten ponencias sobre la implicación de las respectivas entidades en temas de conservación y concienciación ambiental.

Por último, se presentará un video documental sobre buceo bajo hielo realizado por el instructor de buceo de la FARAS José Luis Rodríguez.

Más información:

Carlos Rodríguez Casals (, 976 466 599, ext. 111)

Alfonso Pardo Juez (, 976 060 100, ext. 1100)

Visita estas firmas pulsando sobre el logo



ESPECIALISTAS EN:

BUCEO DEPORTIVO - BUCEO TÉCNICO - ESPELEOBUCEO

servisub@retemail.es

**Ausias Marc, 136 - 08013 BARCELONA
(entre Marina y Lepanto)**

Tel. 93 232 44 05 - Fax 93 246 39 93

SERVISUB MARINA



aquanet

Revista virtual de buceo # 77 noviembre 2005

FIN