

# La apnea en la pesca submarina

Autor se\_taleguero  
Wednesday, 10 de September de 2008

## â€¢ LA APNEA EN LA PESCA SUBMARINA

La apnea viene a su tiempo y no sÃ³lo con prÃ¡ctica. Hay cambios fisiolÃ³gicos que tienen lugar, como el modo en que el organismo se ajusta al stress del nuevo ambiente submarino. Toma las cosas tranquilamente, permitiendo que te acostumbres al agua. Cuando aprendas a relajarte, la proporciÃ³n de latidos del corazÃ³n se retardarÃ¡ permitiendo una apnea mÃ¡s larga, Ã©sta reducirÃ¡ el flujo de oxÃ©geno a los Ã³rganos y tejidos, concentrÃ¡ndolo en el corazÃ³n, pulmones y cerebro. Mientras mÃ¡s bucees, tu cuerpo se adaptarÃ¡ mÃ¡s rÃ¡pido. Es una reacciÃ³n inconciente y todo lo que tienes que hacer es aprender a relajarte en el ambiente submarino. No intentes hacerlo conciente, concÃ©ntrate en otras cosas: mujeres, pesca, el nueva arpÃ³n que te quieres comprar, etc.

### Â Â La Apnea en la Pesca Submarina

Â Â Â Â Â Â â€¢ Toma no mÃ¡s de 5 respiraciones profundas exhalando despacio cada vez, luego relÃ¡jate tomando 5 a 10 respiraciones comunes poco profundas, cuando estÃ©s listo, inhala profundamente y bucea. PodrÃ¡s estirar tus pulmones respirando fuertemente y forzando el aire en ellos. El esfuerzo extra requerido usarÃ¡ mÃ¡s oxÃ©geno y el resultado no es ganancia de tiempo en el fondo. La clave para ganar tiempo, es estar libre de tensiÃ³n y sentirse cÃ³modo y relajado.

â€¢ La mejora en la apnea es un periodo muy largo de tiempo (aÃ±os), con el tiempo reducirÃ¡s el volumen residual de aire en los pulmones. Esto permite que reventiles con un volumen mayor de aire fresco aumentando la disponibilidad de oxÃ©geno para la absorciÃ³n por los tejidos. La persona promedio tiene un capacidad pulmonar de 6 litros de los que exhala 4,0 litros - el volumen residual son 2 litros. Un buzo experimentado podrÃ¡ exhalar 4,5 litros probablemente - con un volumen residual de 1,5 litros. Esto se debe a que la exposiciÃ³n constante a la apnea desarrolla los mÃºsculos del diafragma y los del Ã¡rea del pecho sobre la jaula de la costilla.

â€¢ El tener una buena apnea no te convertirÃ¡ necesariamente en un buen cazador. En la mayorÃ­a de las Ã¡reas, la pesca es relativamente poco profunda, el tener una apnea de dos y medio minutos y bucear mÃ¡s allÃ¡ de 20m no mejorarÃ¡ tus capturas. Un buceo largo de profundidad, requiere un tiempo de la recuperaciÃ³n largo, de hasta 7 minutos. Zambullidas cortas sÃ³lo requieren recuperaciones de medio minuto y es por consiguiente mÃ¡s barato en tÃ©rminos de tiempo total tiempo sumergido.

â€¢ Respecto al entrenamiento, hay fuerte evidencia que el cuerpo reacciona con strÃ©ss frente a ejercicios, por ejemplo, el producir mÃºsculos mÃ¡s voluminosos como el fisioculturismo. No hagas esto para bucear, el corazÃ³n y pulmones necesitarÃ¡n oxÃ©geno extra para alimentar aquellos nuevos tejidos. MÃ¡s comida y un metabolismo mÃ¡s rÃ¡pido se requieren para alimentar tejidos mÃ¡s grandes, esto fatiga las reservas de oxÃ©geno destinadas al corazÃ³n y pulmones. Es necesario entrenar las piernas para mejorar la eficiencia del aleteo, una combinaciÃ³n de ejercicios aerÃ³bicos y anaerÃ³bicos que entrenan para la aptitud y recuperaciÃ³n es el mejor consejo que puedo dar para el buceo libre y la caza submarina.

â€¢ Los buenos cazadores tienen otras habilidades igualmente importantes para la caza: la memoria, que te permite identificar y recordar hitos exactos, la capacidad de identificar zonas productivas e improductivas para no perder tiempo en la localizaciÃ³n de la pesca y la habilidad de seleccionar el equipo necesario y sacarle su mÃ¡ximo provecho. Es comÃ³n perder piezas por el uso de flechas torcidas con pÃ©rdida de exactitud y poder penetrante, los elÃ¡sticos pierden poder con el tiempo, es posible comenzar con algunos de alta dureza que se pueden acortar al perder potencia. Los trajes de buceo deben ser calurosos y cÃ³modos, Ã©stos con el tiempo se ponen tiesos y firmes, debido a que las cÃ¡lulas de aire que poseen se revientan y se llenan de cristales de sal. Cualquier restricciÃ³n sobre el Ã¡rea torÃ¡xica incomoda tu respiraciÃ³n.

â€¢ Un buen consejo es unirse a un club, en donde es posible intercambiar ideas, conocer otros entusiastas y compartir con amigos los hallazgos del buceo. La mejor manera de aprender de buzos experimentados es mirarlos sin entrometerse demasiado en su tÃ©cnica para no molestarlos y asÃ­ lograr que te inviten en una prÃ³xima salida o que te ayuden a escoger equipo de buceo adecuado.Â Â Â Â

Â Â