



Revista del Club



MAYO 2011





Viaje a Creta

Agosto 2009

Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011



Creta es la mayor de las islas griegas con 8.366 km², con un paisaje que va desde fértiles valles hasta picos elevados como el monte Ida (2.456 m de altura). Está situada en un lugar estratégico, en la intersección entre Asia, África y Europa Oriental y por lo tanto fue un punto de encuentro entre diversas culturas y civilizaciones. Hacia el III milenio a.c. comienza a desarrollarse la primera civilización marítima que **basará todo su desarrollo en la navegación y el comercio**, respecto a Egipto y Mesopotamia, grandes culturas con mayor antigüedad, que fueron netamente fluviales. No se sabe con exactitud de donde provinieron sus habitantes, suponiéndose que arribaron desde las costas orientales del Mediterráneo o desde Anatolia. Tampoco se conoce con certeza el origen de su nombre, que Homero, el padre de "La Ilíada", lo utiliza pese a que en su época (siglo IX a.c.) la antigua grandeza de la Isla no era más que un recuerdo. A comienzos del siglo XX se inician las excavaciones arqueológicas que muestran al mundo la grandeza de una civilización desconocida, llamada por el descubridor Arthur Evans como Minoica, en referencia al título que los reyes de la isla ostentaban a partir del legendario rey Minos.



Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011



Hasta hace unos años estaba prohibido bucear en Creta. Después de que las autoridades concediesen permiso, se abrieron 23 puntos de inmersión distintos, una de las áreas de buceo más grandes de toda Grecia.

Las cristalinas aguas ofrecen una gran variedad de paredes escalonadas, cañones y plataformas.

La fauna de tamaño medio es escasa, sin embargo, abundan los ejemplares grandes y pequeños, de todas las especies mediterráneas.





Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011



No todo es buceo. Visitar el impresionante palacio de Knossos, los pueblos típicos de la isla, comer en sus restaurantes, tapear en los bares de los puertos, probar el auténtico yogur griego o beber el típico licor, el raki, es además de divertido, una experiencia cultural extraordinaria.

No menos impresionantes son el reto de las isla del mar Egeo.

En este viaje tuvimos la ocasión de visitar Santorini, paisajes impresionantes, con sus pueblos blancos y sus famosas cúpulas azul-celeste, esas calas de aguas cristalinas de color azul intenso, que vistas desde los miradores, parecen pertenecer a un paraíso perdido.





Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

En Junio:

Durante el próximo mes de Junio tenemos previstas las siguientes actividades:



Cursos de Buceador de Una Estrella

El Primer Curso de Buceador de Una Estrella tendrá su presentación el 01 de Junio a las 20:30h. Se desarrollará la semana del 06 al 12 de Junio. Las prácticas de mar las haremos, como de costumbre, en Calpe los días 11 y 12.

El Segundo Curso de Buceador de Una Estrella tendrá su presentación el 15 de Junio a las 20:30h. Se desarrollará la semana del 20 al 26 de Junio. Las prácticas de mar las haremos, como de costumbre, en Calpe los días 25 y 26.



Cursos de Buceo Nocturno

(Para todas las titulaciones)

Programa:

Jueves 24 de Junio, teórica de 19:30 a 21:30

Sábado 25 de Junio, inmersión nocturna en Calpe

Aquellos que queráis aprovechar estas prácticas para tener vuestro primer contacto de este año con el líquido elemento, o bien pretendáis sumar inmersiones para acceder a la siguiente titulación, reservad vuestra plaza con suficiente antelación.





Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

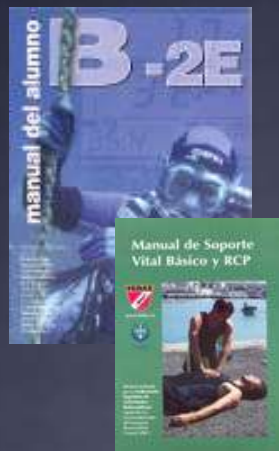
En Junio:

Cursos de Buceador de Dos Estrellas con Soporte Vital Básico

El Curso de Buceador de Dos Estrellas con Soporte Vital Básico tendrá su presentación el 13 de Junio a las 20:30h.

Se desarrollará la semana del 13 al 18 de Junio.

Las prácticas de mar las haremos, como de costumbre, en Calpe el sábado día 18.



Salida de Buceo Nocturno en Benidorm

El sábado día 18 de Junio haremos nuestra primera inmersión nocturna del año en aguas de Benidorm. Será una sola inmersión a las 20:30 horas.

Salida de fin de semana a Cabo de Palos

El fin de semana del 03 al 05 de Junio bucearemos en los fenomenales fondos de Cabo de Palos.



Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

En Julio:

Durante el próximo mes de Julio tenemos previstas las siguientes actividades:



Cursos de Buceador de Una Estrella

El Primer Curso de Buceador de Una Estrella tendrá su presentación el 29 de Julio a las 20:30h. Se desarrollará la semana del 04 al 10 de Junio. Las prácticas de mar las haremos, como de costumbre, en Calpe los días 09 y 10.

El Segundo Curso de Buceador de Una Estrella tendrá su presentación el 13 de Julio a las 20:30h. Se desarrollará la semana del 18 al 24 de Julio. Las prácticas de mar las haremos, como de costumbre, en Calpe los días 23 y 24.



Cursos de Buceador de Dos Estrellas con Soporte Vital Básico

El Curso de Buceador de Dos Estrellas con Soporte Vital Básico tendrá su presentación el 11 de Julio a las 20:30h.

Se desarrollará la semana del 11 al 16 de Julio.

Las prácticas de mar las haremos, como de costumbre, en Calpe el sábado día 16.





Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

En Julio:

Salida de fin de semana a Águilas



El fin de semana del 01 al 03 de Julio bucearemos en los divertidos fondos de Cabo Cope , Calabardina (Águilas).

Salida de Buceo Nocturno en Benidorm

El Sábado día 16 de Julio haremos una nueva inmersión nocturna en aguas de Benidorm. Será una sola inmersión a las 20:30 horas.

Salida de fin de semana a Cabo de Palos



El fin de semana del 29 al 31 de Julio bucearemos en los impresionantes fondos de Cabo de Palos.

Para más información, consultad los programas de cada una de las actividades en la nuestra Web.



Revista del Club

Contenido

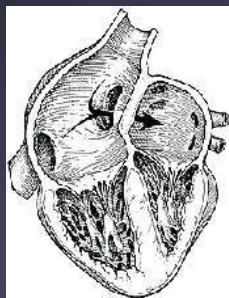
- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

¿Sabías que....?

- Foramen Oval Permeable



¿Qué es el Foramen Oval Permeable?

Es una comunicación entre las aurículas derecha e izquierda. Sabemos que la separación entre ambas es una fina capa de tejido muscular de unos 2-4 milímetros de grosor. Aproximadamente en un 30% de la población hay un defecto de cierre total de la capa de tejido muscular, que es lo que se llama foramen oval permeable. En el otro 70% de la población la comunicación se cierra a las pocas semanas del nacimiento.

Es muy importante saber que la presión que existe en la aurícula izquierda es de cuatro a cinco veces superior a la del lado derecho. Esto quiere decir que la sangre nunca pasaría del lado derecho al izquierdo a no ser que nosotros produzcamos una situación de estrés ó esfuerzo.

Ejemplo: al subirnos a una embarcación desde el agua apoyando el abdomen sobre la borda, comprimimos nuestro abdomen con mucha fuerza (maniobra de Valsalva). También la tos fuerte ó un estornudo pueden provocar un aumento momentáneo de la presión en la aurícula derecha.

En estos casos, la sangre venosa, cargada de burbujas de nitrógeno, pasaría a través del foramen oval otra vez al torrente sanguíneo arterial en lugar de dirigirse a los pulmones, donde son eliminadas dichas burbujas.



Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

- Foramen Oval Permeable

¿Cómo se detecta el Foramen Oval Permeable?

Tradicionalmente se ha detectado por eco cardiografía y cateterismo cardíaco. La capacidad de detección de la eco-cardiografía transtorácica, esto es, poniendo el aparato sobre el pecho, no suele superar el 30-40% de fiabilidad.

Si en al paciente le hacemos una eco-cardiografía transesofágica (se tiene que tragar un tubo que lleva en la punta el emisor de ultrasonidos), llegamos al 70% de fiabilidad.

La seguridad del 99% la tendremos si al paciente lo metemos en un quirófano y lo sometemos a un cateterismo. Esto quiere decir que se introduce un catéter (tubito) hasta el corazón, a través del cual se inyecta un contraste. Esto se filma con un aparato de Rayos X y se ve si existe o no el defecto en el tabique ínter-auricular.

¿Cómo afecta al buceo con escafandra?

Lo que produce la enfermedad descompresiva es la presencia de burbujas de nitrógeno en nuestro cuerpo. Estas se forman tanto en los vasos sanguíneos, como en los propios tejidos, sobre todo en los grasos.

Desde el punto de vista del foramen oval, las que nos interesan son las burbujas formadas en la sangre venosa y las que se forman en los tejidos que son capaces de llegar a la sangre por su pequeño tamaño. Si son burbujas relativamente grandes generalmente se quedan en la zona donde se forman. El foramen oval permeable tendría importancia en agravar el cuadro de enfermedad descompresiva sólo si dejara pasar burbujas del territorio venoso al arterial.

Según DAN¹⁾ hay un accidente descompresivo cada 42000 inmersiones si estas no superan los 30 metros y una cada 7000 si bajamos mas allá de los 30 metros.

Recordemos que el 30% de nosotros tenemos un foramen oval permeable.



Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

- Foramen Oval Permeable

A simple vista se ve claramente que no hay relación directa entre tener foramen oval permeable y sufrir una enfermedad descompresiva.

Si la presencia de este defecto de pared auricular fuera el responsable de los problemas descompresivos, no quedaríamos buceadores vivos sobre la faz de la tierra.

Esto no quiere decir que si no respetamos las reglas de una descompresión segura y además forzamos a pasar las burbujas de la aurícula derecha a la izquierda, (maniobra de Valsalva), el foramen oval deje pasar burbujas al territorio arterial y tengamos un cuadro clínico más complicado por las embolias gaseosas que se producirían.

No obstante, la estadística es muy clarificadora, solo unos pocos buceadores tienen accidentes, probablemente por no respetar las reglas de descompresión.

Hay en la literatura muchos casos descritos de buceadores que después de 15 o 20 años buceando se les ha descubierto esta patología por casualidad y nunca han tenido ningún problema.

¿Sería factible la detección precoz del Foramen Oval Permeable en todos los buceadores?

En la actualidad, el coste de una eco-cardiografía transesofágica es de alrededor de 500 € y no es capaz de detectar alrededor del 30% de los casos.

Teniendo en cuenta la capacidad de detección actual de las técnicas menos agresivas, además del coste en tiempo y en recursos, sinceramente, lo vemos muy poco factible.



Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Mayo 2011

Foramen Oval Permeable

¿Se puede realizar una operación que cierre el Foramen Oval Permeable?



En la actualidad es una operación posible, pero es cara, no está cubierta por la Seguridad Social ni por los seguros de buceo y tiene riesgos asociados. Entre las diversas opciones, parece que la más aconsejable es el llamado *Amplatzer Septal Occluder*, una especie de válvula que “tapa” el foramen oval y que se coloca mediante un catéter.

¿Cómo pueden minimizarse los riesgos de ED al bucear?

- Bucear dentro de los límites de la Curva de Seguridad
- No realizar inmersiones a mucha profundidad
- Bucear con un ritmo tranquilo y pausado
- Dejar pasar suficiente tiempo entre inmersiones
- Buceo con Nitrox (aire enriquecido con oxígeno)
- No hacer inmersiones en sierra, no más de dos en un día y separadas
- Disminuir al máximo la velocidad de ascenso
- Realizar paradas profundas y prolongar el tiempo de la parada de seguridad
- Evitar en lo posible las maniobras de Valsalva y los ejercicios que aumenten la presión intra-torácica

En resumen, disminuir al máximo las situaciones que producen un aumento en la liberación del nitrógeno.

El Foramen Oval Permeable no es por sí mismo un impedimento para el buceo, aunque sí es un factor de riesgo añadido.

¹⁾<https://www.daneurope.org/esp/cadintro.asp>



La foto del mes

Foto del mes correspondiente a la colección de Lanzarote de Emilio Ávila Márquez

Revista del Club

Contenido

- ❖ Nuestros viajes:
 - Creta 2009
- ❖ Para Junio de 2011
 - Actividades
- ❖ Para Julio de 2011
 - Actividades
- ❖ ¿Sabías que..?
 - Foramen Oval Permeable
- ❖ La foto del mes



Autor: Emilio Ávila

En próximas ediciones de la revista iremos publicando las fotos que nos mandéis.

Si queréis participar, enviadnos vuestras fotos en formato JPG 800x600, indicando vuestro nombre y lugar en la que se hizo.



Mayo 2011