

**TABLA 1:**  
**GUÍAS PARA EL BUCEO RECREATIVO**  
**Y LA DIABETES- RESUMEN <sup>1</sup>**

**Selección y vigilancia**

- Edad  $\geq 18$  años ( $\geq 16$  años si está en un programa especial de entrenamiento)
- Retardar el buceo después de iniciar/cambiar medicamento
  - 3 meses con hipoglucemiantes orales (HGO)
  - 1 año después de iniciar tratamiento con insulina
- Sin episodios de hipoglucemia o hiperglucemia que hayan requerido intervención de terceros por al menos un año
- Sin historia de hipoglicemia no detectada
- $HbA_{1c} \leq 9\%$  no más de un mes antes de la evaluación inicial y en cada revisión anual.
  - valores de  $>9\%$  indican la necesidad de una evaluación más extensa y posible cambio de tratamiento
- Sin complicaciones secundarias de diabetes importantes.
- Médico/Diabetólogo debe de llevar a cabo una revisión anual y determinar que el buzo entiende bien la enfermedad y los efectos del ejercicio.
  - en consulta con un experto en medicina del buceo, según sea requerido.
- Evaluación de isquemia silenciosa en candidatos de  $>40$  años.
  - después de la evaluación inicial, la vigilancia periódica para isquemia silenciosa puede hacerse según las guías nacionales/locales aceptadas para evaluación de diabéticos.
- El candidato documenta su intención de seguir los protocolos para buzos diabéticos y de dejar de bucear y buscar ayuda médica en caso de tener algún incidente durante el buceo posiblemente relacionado con la diabetes.

**Alcance del buceo**

- El buceo se debe planear para evitar:
  - profundidades  $>100$  fsw (30 msw)
  - duración de  $>60$  minutos
  - paradas de descompresión obligadas
  - ambientes confinados (ej. cuevas, barcos hundidos)
  - situaciones que agraven la hipoglicemia (ej. Frió prolongado, buceos arduos)
- El buzo acompañante/líder debe estar informado sobre la condición del compañero y los pasos a seguir en caso de tener problemas
- El Buzo acompañante no debe de tener diabetes

### **Manejo de la glucosa el día del buceo**

- Auto evaluación general sobre la condición para bucear
- Glucosa en sangre  $\geq 150 \text{ mg}\cdot\text{dL}^{-1}$  ( $8.3 \text{ mmol}\cdot\text{L}^{-1}$ ), estable o en aumento, antes de entrar al agua.
  - completar un mínimo de tres monitoreos para evaluar la tendencia de la glucosa en sangre
    - 60 minutos, 30 minutos e inmediatamente antes del buceo
  - los cambios en la dosis del hipoglucemiante oral o insulina la tarde o el día antes de bucear pueden ayudar
- Retrasar el buceo si la glucosa en sangre es
  - $< 150 \text{ mg}\cdot\text{dL}^{-1}$  ( $8.3 \text{ mmol}\cdot\text{L}^{-1}$ )
  - $> 300 \text{ mg}\cdot\text{dL}^{-1}$  ( $16.7 \text{ mmol}\cdot\text{L}^{-1}$ )
- Medicamentos de rescate
  - portar en todos los buceos glucosa oral lista para usarse
  - tener en superficie glucagon parenteral.
- Si el buzo se da cuenta que tiene hipoglicemia debajo del agua, debe de ir a la superficie (con su compañero), establecer flotación positiva, ingerir glucosa y salir del agua.
- Revisar la glucosa en sangre frecuentemente por 12 a 15 hrs. después del buceo.
- Asegurar la buena hidratación durante los días de buceo.
- Registrar todos los buceos (incluir resultados de pruebas de glucosa en sangre y toda la información pertinente al manejo de la diabetes)

<sup>1</sup>Para ver el texto completo: Pollock NW, ed. Diabetes and recreational diving: guidelines for the future. Proceedings of the UHMS/DAN 2005 June 19 Workshop. Durham, NC: Divers Alert Network; 2005.

Para comprar una copia, visite la tienda en línea:

[http://www.diversalertnetwork.org/eseries/source/orders/index.cfm?task=3&CATEGORY=BOOKS&PRODUCT\\_TYPE=SALES&SKU=401%2D7200&DESCRIPTION=&FindSpec=&CFTOKEN=83215157&continue=1&SEARCH\\_TYPE](http://www.diversalertnetwork.org/eseries/source/orders/index.cfm?task=3&CATEGORY=BOOKS&PRODUCT_TYPE=SALES&SKU=401%2D7200&DESCRIPTION=&FindSpec=&CFTOKEN=83215157&continue=1&SEARCH_TYPE)