Natación en aguas abiertas, una alternativa más en las playas de BCS

La natación en aguas abiertas es una opción poco explorada en las playas de BCS, pero puede ser no sólo entretenido, sino muy saludable. Fotos: Internet.

¡Aguas con BCS!

Por Juan Carlo Vázquez Ibarra

La Paz, Baja California Sur (BCS). La **natación en aguas abiertas** es una disciplina de **natación** que consiste en nadar

en lugares abiertos como el mar, lagos o ríos, en vez de hacerlo en una piscina.

En la primera edición de los **Juegos Olímpicos** modernos, en 1896, la competición de natación se realizó en aguas abiertas, ante la falta de infraestructura de un espacio cerrado, como es una alberca, sin embargo no fue considerado como un **deporte olímpico.** Formalmente, la primera competición de natación de aguas abiertas en los **Juegos Olímpicos** tuvo lugar en **Pekín 2008** cuando se recorrió una distancia de 10 kilómetros, incluyendo esta disciplina en el programa de las olimpiadas de **Londres 2012** y **Río de Janeiro 2016.** De la misma manera, la **Federación Internacional de Natación**, realiza los campeonatos del mundo en los cuales se incluye esta disciplina con las pruebas de 5, 10 y 25 km. De esta manera, la **natación en aguas abiertas** se ha vuelto un deporte muy popular en países como **Holanda, Estados Unidos** y **Francia,** entre otros.

Siempre nos han aconsejado sobre los **beneficios de hacer ejercicio** regularmente, pero aún sabiendo lo importante que es, somos muy perezosos para llevarlo a cabo. Una de las razones se debe al fracaso por encontrar un deporte que nos sea agradable y que haga del ejercicio un hábito regular. Por ello, **la natación** responde a la actividad más completa para un estilo de vida activo y saludable.

Entre las ventajas que resultan de practicar este deporte están que se entrena el cuerpo entero; ayuda al alivio del asma; es terapéutica para otras enfermedades; además de ser segura y sociable.

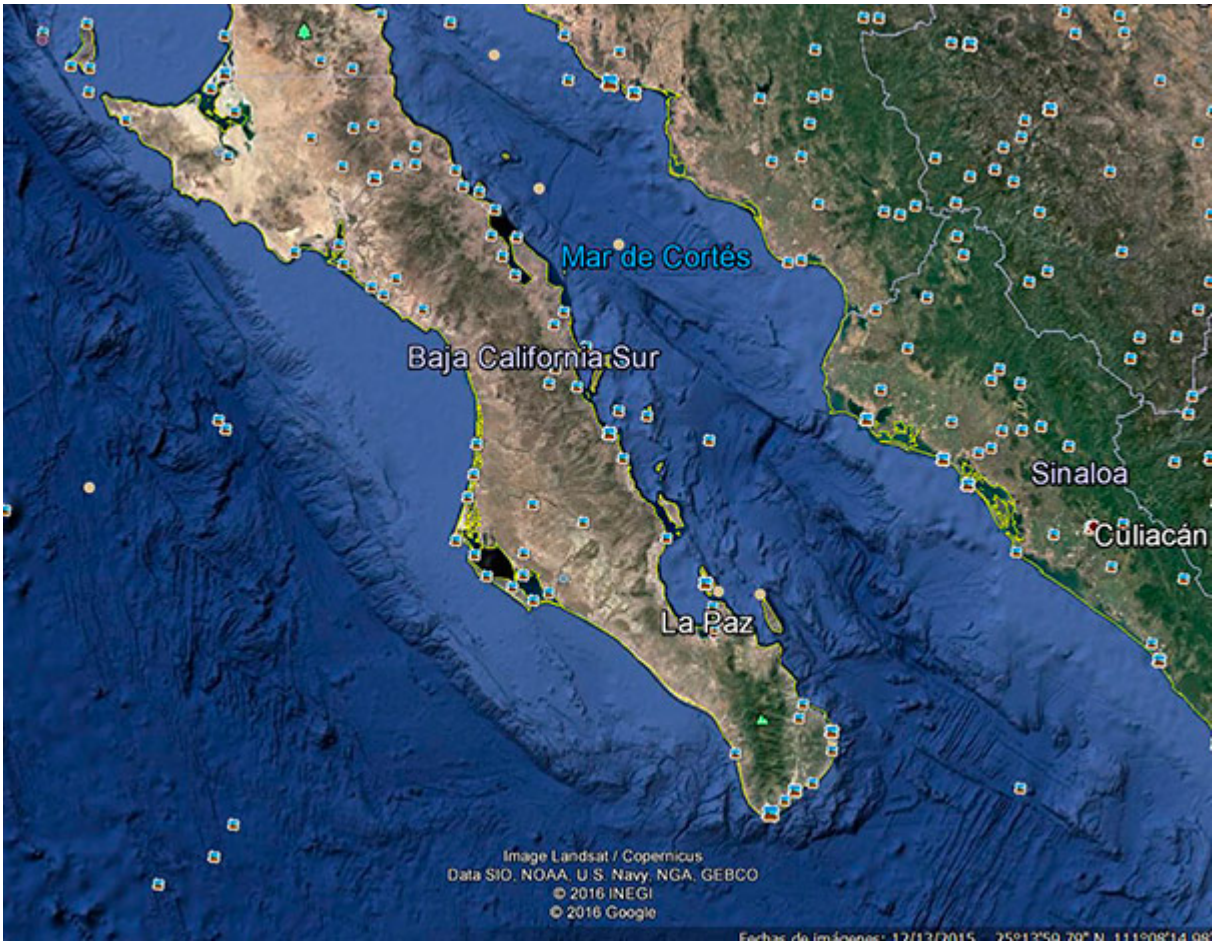
La natación en aguas abiertas es un deporte para el que no solamente se debe tener una óptima condición física sino también mental, independientemente si la prueba es de corta, media o larga distancia. Además de los entrenamientos debemos fortalecer nuestra mente y estar preparados en todo momento para cualquier situación.

Cada vez hay más gente que decide dar el salto y probarlo, pero hay que tener en cuenta que este cambio es importante; es un cambio para el que se requiere cumplir con una serie de cualidades específicas y diferentes factores para poder disfrutar al máximo de la experiencia que nos puede proporcionar nadar en el mar o en un lago.

Cuando practicamos la natación en una piscina siempre contaremos con ciertas constantes que no tendremos si lo comparamos con **la natación en aguas abiertas** como pueden ser la temperatura del agua, el oleaje o algo tan importante como la orientación espacio-temporal.

Playas de BCS, ¿una alternativa?

El **Golfo de California o Mar de Cortés** representa uno de los ambientes más espectaculares para la práctica de la **natación en aguas abiertas**, con paisajes submarinos en las costas llenas de peces de color, invertebrados, delfines, lobos marinos entre otros. Además, generalmente cuenta con un oleaje tranquilo, sin grandes sobresaltos por las condiciones climáticas y sus características marinas.



A pesar de las ventajas como estado, esta actividad es casi inexistente dentro de la población que practica un deporte, y sólo se pueden encontrar algunos pequeños grupos que la realizan como parte de sus entrenamientos de triatlones y algún que otro habitante que de tipo recreacional.

Para realizar la actividad las mejores playas son: **El Coromuel,** que cuenta con barrera física, poca profundidad, vigilancia todo el día, sin oleaje, apropiada para todo el año; **El Caimancito y la Concha**, sin barrera físicas. Estas dos playas tienen la ventaja de cercanía con la ciudad, los mejores meses son de abril a diciembre, aunque por sus condiciones se puede hacer uso de ellas cualquier época.

Otras **playas de BCS** adecuadas son **Balandra, El Tesoro y El Tecolote,** cuya única desventaja sería su lejanía con la ciudad de La Paz.

Aspectos para elegir la playa

- Profundidad y oleaje.
- Lugares cercanos con barreras artificiales de protección de profundidad.
- Realizar la actividad en compañía de otra persona.
- Corrientes, canales o accidentes marinos que puedan ser de consideración.
- Clima y estaciones del año.
- Lluvias y arrastres recientes.

Consejos para principiantes

El nadador de aguas abiertas ha de formarse concienzudamente antes de nadar en ninguna prueba de aguas abiertas. Una opción es el **Gimnasio de Usos Múltiples (GUM) en La Paz BCS**, para buscar formarse primeramente como nadador en alberca y teniendo las condiciones poder realizar la práctica en el mar.

Lo primero que un nadador no experimentado tiene que hacer es

aprender los primeros pasos técnicos de la natación de piscina para después recibir formación precisa para la disciplina en aguas abiertas.

Dentro de esta rigurosa y entretenida formación el deportista ha de entrenarse, estudiar y conocer el entorno donde nadará, junto a sus formas de vida y ecosistemas.

Otro de los pasos después de la formación será elegir una travesía de una distancia óptima para el principiante.

Antes de incursionar en **la natación** se debe tener en cuenta que se requiere una formación básica, es decir, no se recomienda aventurarse en ninguna distancia sin estar previamente preparado, haber evaluado las condiciones naturales y contar con un plan para realizar la primera distancia. La distancia ideal para un nadador que previamente ha recibido formación de natación nadando libre, rondará entre los 500 y mil 500 metros para los que aprenden con ligereza;

la decisión frente a los metros que el nadador se lanzará ha de ser tomada por el nadador y el entrenador, no por cuenta ajena del nadador. Estas distancias son ideales pues de esta forma el nadador dispondrá del tiempo suficiente para hacerse al medio, disminuyendo el estrés de su primera vez, y su objetivo psicológica y fisiológicamente hablando no estaría demasiado lejano para conseguirlo.

Sin tener estas experiencias previas, afrontar otras distancias superiores podría causar un nivel de estrés muy alto. Es por esta razón obvia que es mejor comenzar con distancias cortas que se puedan gestionar con confianza, después de pasar por el proceso de formación técnica en piscina y formación para aguas abiertas. Proceder de otra forma puede ocasionar una experiencia personal para el deportista del que no le queden buenos recuerdos.

Otro de los puntos a considerar es ¿con o sin neopreno?Aquí cabe señalar que si el nadador no está acostumbrado a temperaturas inferiores a los 26º tendrá que proceder al entrenamiento de la aclimatación o comprase un neopreno para evitar la **hipotermia** y facilitar la flotación.

Finalmente, este deporte es muy recomendable para todo tipo de personas y edades, con la asesoría profesional, condición física y fortaleza metal, es una alternativa para tener una actividad física de bajo impacto pero con grandes beneficios.

Lee otros artículos sobre **deportes acuáticos en BCS** **DANDO CLIC AQUÍ.**