



## Clínica cotidiana

# El buceo como posible terapia complementaria de salud mental

Albert Bellvert Rios\*, Carles Albaladejo Blanco

Centro de Atención Primaria Llefà. Badalona (Barcelona).

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historia del artículo:

Recibido el 6 de mayo de 2021

Aceptado el 26 de julio de 2022

On-line el 9 de septiembre de 2022

#### Palabras clave:

Buceo

Anxiedad

Salud mental

### R E S U M E N

La práctica del buceo como actividad lúdica ha aumentado en los últimos años debido a las mejoras organizativas de los centros y a la seguridad en los equipamientos.

Se han descrito algunos beneficios físicos, pero son mucho más conocidos los posibles efectos adversos y los múltiples incidentes que puede causar dicha práctica. Sin embargo, son escasos los estudios que evalúan su potencial efecto beneficioso en la salud mental.

A raíz de la experiencia personal de un profesional sanitario con el buceo -hecha de forma lúdica y con la cual mejoró notablemente su estado de estrés postraumático en el que se encontraba sumido tras la primera ola de la pandemia de COVID-19- realizamos una exhaustiva búsqueda bibliográfica sobre este asunto.

En este manuscrito se expone un resumen de los artículos más importantes sobre la experiencia que sustenta los posibles beneficios del buceo en la salud mental. Así pues, se sugieren programas en los que se incluyan actividades acuáticas como ambientes terapéuticos.

© 2022 Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

Publicado por Ergon Creación, S.A.

## Snorkeling as a possible complementary therapy in mental health

### A B S T R A C T

The practice of diving as a recreational activity has increased in recent years due to the organizational improvements of the centers and the safety of the equipment.

Some physical benefits have been described, but the possible adverse effects and the many incidents that this practice can cause are much better known. However, there are few studies evaluating its potential beneficial effect on mental health.

As a result of a personal experience of a health professional with diving - done in a playful way and with which his state of post-traumatic stress in which he was submerged after the first wave of the COVID-19 pandemic - significantly improved - we carried out an exhaustive search bibliography on it.

#### Keywords:

Diving

Anxiety

Mental health

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [albertbellvert@gmail.com](mailto:albertbellvert@gmail.com) (A. Bellvert Rios).

<http://dx.doi.org/10.24038/mgyf.2022.044>

2254-5506 / © 2022 Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia

This manuscript presents a summary of the most important articles on the evidence supporting the possible mental health benefits of diving. Thus, programs that include aquatic activities as therapeutic environments are suggested.

© 2022 Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.  
Published by Ergon Creación, S.A

Varón de 32 años de edad, que presenta durante un mes aproximadamente síntomas de ansiedad, dificultad de concentración, insomnio por hipervigilancia, aislamiento social, imposibilidad de ir al trabajo y estado de ánimo depresivo con recuerdos y sueños angustiosos recurrentes de algunos pacientes atendidos.

Durante la práctica del buceo en 6 inmersiones de 1,5 horas presenta un claro efecto salutogénico: mejora la sensación de bienestar subjetiva, al menos a corto plazo, aumenta la autoestima y el equilibrio mental en cuanto a concentración y relajación.

Dicha mejoría es cuantificada mediante el cuestionario GAD-7, con una puntuación previa al curso de 16 y de 5 tras finalizarlo. Aunque no existen puntos de corte establecidos para la versión española de dicho cuestionario, en la versión original los autores proponen una puntuación  $\geq 10$  para discriminar el trastorno de ansiedad generalizada.

## Comentario

La práctica del buceo como actividad lúdica ha aumentado en los últimos años debido a las mejoras organizativas de los centros y a la seguridad en los equipamientos. Se han descrito algunos beneficios físicos, pero son mucho más conocidos los posibles efectos adversos y los múltiples incidentes que puede causar dicha práctica. Sin embargo, son escasos los estudios que evalúan su potencial efecto beneficioso en la salud mental<sup>1-6</sup>. En la [tabla 1](#) se expone un resumen de los artículos más importantes sobre la experiencia que sustenta los posibles beneficios del buceo en la salud mental, todos ellos haciendo referencia al submarinismo con equipos autónomos (botellas de aire comprimido, regulador, manómetro, profundímetro...).

**Tabla 1 – Resumen de los principales estudios que sustentan los potenciales beneficios del buceo en la salud mental.**

1 <sup>er</sup> autor, país y año publicación	Carreño A y cols. <sup>2</sup> España, 2020	Morgan A y cols. <sup>3</sup> Inglaterra, 2018	Beneton F y cols. <sup>4</sup> Francia, 2017	Leger M y cols. <sup>6</sup> Inglaterra, 2020
<b>Objetivo</b>	Evaluar los efectos del submarinismo en la salud mental de los buceadores	Efectividad del buceo terapéutico y rehabilitador	Evalúa los beneficios del buceo sobre el estrés percibido y la atención plena o <i>mindfulness</i>	Se consideraron los posibles efectos positivos del buceo en la salud mental
<b>Participantes</b>	Buceadores vs usuarios de la playa	Ex-veteranos militares con heridas psicológicas y/o físicas (amputados)	Grupo de buceo recreativo vs grupo de control multideporte	Buceadores encuestados
<b>Nº sujetos</b>	N=246 176 grupo activo (71% H) 70 grupo control (43% H)	N=15 100% H	N=67 37 grupo activo (78% H) 30 grupo control (21% H)	N=729 (71% H)
<b>Material y métodos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionario POMS (versión 29-ítems).</li> <li>Modelo de regresión Poisson.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scale General Health Questionnaire-28</li> <li>Retrospectivo y cuantitativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auto-cuestionarios* antes/ después de un curso de buceo de 1 semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encuesta anónima en línea.</li> <li>Cuestionario de ansiedad y depresión (GAD-7 y PHQ-9).</li> </ul>
<b>Resultados</b>	Los sujetos con ingesta regular de medicación debido a una enfermedad crónica o psiquiátrica obtuvieron reducciones de la puntuación POMS significativamente mayor.	Mejora de los brotes de ansiedad, depresión y funcionamiento social, así como reducción del insomnio.	Reducción significativa en la puntuación del estrés percibido. Mejora en la escala de ánimo y aumento en las habilidades de <i>mindfulness</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>15% reportaron trastornos mentales, de los cuales la mitad eran problemas activos para los cuales recibían psicofármacos</li> <li>16% valoraron que el buceo es beneficioso para su salud mental</li> </ul>
<b>Conclusiones</b>	Las actividades en la playa y de buceo tienen efectos positivos para la salud mental, sin diferencias significativas. Mayores beneficios entre los que toman medicación.	El buceo puede ofrecer importantes beneficios terapéuticos	Los beneficios del buceo recreativo parecen ser mayores que la práctica de otros deportes para reducir el estrés y mejorar el bienestar	Las Guías sobre trastornos por ansiedad/depresión podrían reconsiderarse a la luz de los posibles beneficios para la salud mental

H: hombres; GAD-7: Generalized Anxiety Disorder o Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada; PHQ-9: Patient Health Questionnaire o Cuestionario para Depresión; POMS: Profile of Mood State o Perfil del Estado de Ánimo.

\*Auto-cuestionarios: Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), Perceived Stress Scale (PSS), Freiburg Mindfulness Inventory-14, Body Connection Scale (20-item), Profile of Mood State (POMS 37-item).

El cambio en el cuadro clínico del paciente pudo ser consecuencia de varios factores: el primero es, probablemente, que la actividad subacuática tuvo lugar en verano, durante el período vacacional, fuera del entorno laboral estresante; otro factor es la necesidad de mantener una respiración lenta, profunda y amplia que aumenta la actividad del sistema autonómico parasimpático y produce efectos similares a los de la meditación o *mindfulness*; en tercer lugar, la estimulación homogénea del agua puede activar el sistema somatosensorial y sus componentes –tales como el tacto, la temperatura, la propiocepción y la nocicepción–, lo que genera una mejora de la autopercepción y de la autoestima.

Recientemente, un estudio publicado por Carreño et al concluye que la corta exposición al submarinismo tiene efectos positivos para la salud mental de quienes lo practican, particularmente entre quienes toman psicofármacos<sup>2</sup>; este es uno de los pocos artículos en describirlo.

Otras dos publicaciones describen el beneficio del buceo en poblaciones concretas. El primero en soldados veteranos ingleses, en los cuales disminuían los niveles de ansiedad, insomnio y depresión al practicarlo<sup>3</sup>. El segundo, en personas discapacitadas, muestra efectos positivos psicológicos y sociales que influyen en su calidad de vida<sup>4</sup>.

Sin embargo, no es hasta el estudio de Beneton et al cuando se muestran los mayores beneficios en la salud mental –con reducción estadísticamente significativa del estrés y mejora del bienestar– de los que practican submarinismo comparado con los que practican otros deportes<sup>1</sup>.

Así pues, dado que el estrés crónico constituye uno de los mayores problemas de salud pública, que puede desencadenar ansiedad, depresión e incremento de problemas cardiovasculares, cabe sugerir programas en los que se incluyan actividades acuáticas como ambientes terapéuticos.

A pesar de las dificultades logísticas que implica el submarinismo (equipación específica, condiciones acuáticas, coste económico), dado el aumento de su práctica recreativa y de sus posibles beneficios en la salud mental, puede considerarse como opción dentro de dichos programas.

No obstante, se precisan más estudios para analizar la mejora a corto y a largo plazo que implica dicha actividad. Tampoco hay investigaciones que estudien si los beneficios

son mayores en personas que lleven más tiempo practicándolo respecto a otras que lleven menos tiempo, así como la influencia de las características de personalidad predominantes de los buceadores con respecto a la población general.

Para finalizar, recordemos que el submarinismo tiene unas contraindicaciones médicas (enfermedades respiratorias y otorrinológicas, cardiopatías, gestación) así como neuropsiquiátricas (epilepsia, ansiedad-agorafobia, déficit intelectual) que deben tenerse muy en cuenta antes de su recomendación. Además, es aconsejable realizar una evaluación psicológica de aptitud como requisito para poder acceder a la práctica profesional del buceo<sup>5</sup>.

---

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

---

## BIBLIOGRAFÍA

1. Beneton F, Michoud G, Coulange M, Laine N, Ramdani C, Borgnotta M, et al. Recreational Diving Practice for Stress Management: An Exploratory Trial. *Front. Psychol.* 2017; 8: 2193.
2. Carreño A, Gascon M, Vert C, Lloret J. The Beneficial Effects of Short-Term Exposure to Scuba Diving on Human Mental Health. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17(19): 7238.
3. Morgan A, Sinclair H, Tan A, Thomas E, Castle R. Can scuba diving offer therapeutic benefit to military veterans experiencing physical and psychological injuries as a result of combat? A service evaluation of Depththerapy UK. *Disabil Rehabil.* 2019; 41(23): 2832-40.
4. Carin-Levy G, Jones D. Psychosocial aspects of scuba diving for people with physical disabilities: an occupational science perspective. *Can J Occup Ther.* 2007; 74(1): 6-14.
5. Prados J, López M. Evaluación psicológica de buceadores profesionales: un nuevo campo de actuación de la psicología aplicada. *Med Marítima.* 2002; 2(4): 260-3.
6. Leger M, Whalley B, Waterman M, Conway R, Smerdon G. Diving and mental health: the potential benefits and risks from a survey of recreational scuba divers. *Diving Hyperb Med.* 2019; 49(4): 291-7.