

————— TODO SOBRE EL —————

MAREO DE MAR

—————  —————

Una guía breve y útil para prevenir el mareo de mar.

VIDAMARINERA

- Robert Llorens -



vidamarinera

alquiler de veleros

“

El mareo es al
espacio
lo que la
impaciencia al
tiempo.

”

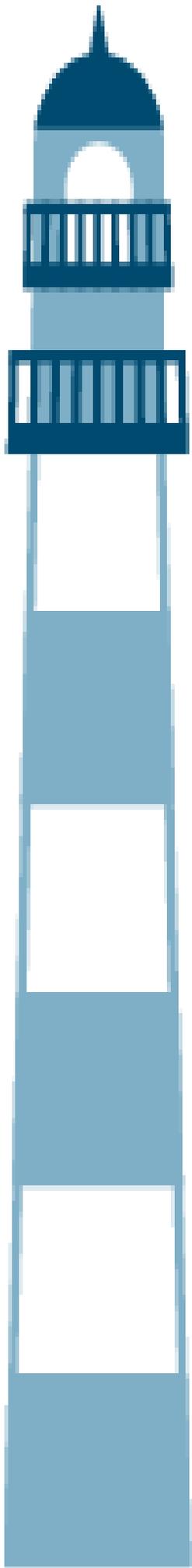
- Arthur Schnitzler

“

El mal de mar
tiene el don de
torturar a sus
víctimas y de
hacer reír a los
testigos que no
la sufren.

”

- R.P. Yvon



INTRODUCCIÓN

Hace más de veinticinco años que navego y la verdad es que puedo contar con los dedos de la mano las veces que me he mareado. Por supuesto eso no me hace ni mejor ni peor marinero pues, según dicen es solo una característica relacionada con el oído interno. Pero os puedo asegurar que veinticinco años navegando dan para ver muchísimos mareos. Los suficientes para saber que es muy difícil sacar grandes conclusiones, cada cual se marea a su manera y al final he llegado a la conclusión que es muy poco lo que yo sé sobre este tema.

Quizás por eso me he decidido a publicar este artículo sobre el mareo. No con el objetivo de sentar cátedra, sino con el de recopilar los conocimientos que me ha dado mi experiencia, completándolos con la información que podemos encontrar en internet y contrastándolos con las opiniones médicas de un buen amigo, el Doctor Pina al que por supuesto agradezco desde aquí su colaboración.

Finalmente recordaros que este no es un texto científico sino meramente divulgativo. En caso de dudas y especialmente en el tema de los medicamentos no olvidéis consultar con vuestro médico

TABLA DE CONTENIDOS

- 1- Que es el mareo?
- 2- Que puedo hacer para no marearme, antes de embarcar.
- 3- 5 cosas que puedo hacer yo para no marearme. (Infografía)
- 4- Prevención del mareo mientras navegamos.
- 5- 5 cosas que puede hacer un patrón de velero para no marear a la tripulación. (Infografía)
- 6- Un enanito que crece: Qué hacer cuando el mareo ya ha empezado.
- 7- Tratamientos farmacéuticos.
- 8- Tratamientos alternativos.
- 9- 5 trucos naturales para no marearse (Infografía)
- 10- 10 cosas curiosas sobre el mareo

QUE ES EL MAREO

Si es que alguien lo sabe exactamente.

- Aunque todavía desconocemos muchas cosas sobre el mareo, la teoría más aceptada describe como se producen **unos desajustes en nuestro cerebro** motivados por las diferentes sensaciones que recibe. La información contradictoria de los ojos, oídos, y los otros indicadores de la posición que tiene el cuerpo llevan a nuestro cerebro a una situación de confusión. Las entradas de información sensorial no se ajustan al comportamiento esperado. Por ejemplo, cuando hay un poco de ola y estamos sentados en la bañera del velero, nuestro cerebro sabe que puedo dejar el vaso sobre la mesa sin ningún problema, pero nuestros ojos le dicen al cerebro que todo se está moviendo sin parar. Esa información contradictoria es la que lleva a nuestro cerebro a un estado de confusión
- **La naupatía**, es un término sinónimo de mareo. Etimológicamente procede de las palabras griegas *naus*, navío, y páthos, afección (en su sentido de enfermedad) y que podríamos traducir por «padecimiento de barco»).
- Para complicarlo todo un poco más, existen muchos tipos de mareos, quizás tantos como personas y a cada cual le afecta a su manera. Pero cuidado. Cuando naveguemos y especialmente si somos el patrón de la embarcación debemos diferenciar entre tres **tipos de tripulación mareada**: Los que necesitan atención. Los que necesitan descanso y tranquilidad y por último, los que aunque estén mareados y aunque vomiten ocasionalmente pueden seguir ayudando en las tareas de la navegación. Se dice que en la mercante nadie te preguntará si te mareas. La pregunta es: Estando mareado, ¿puedes trabajar?

Que puedo hacer para no marearme antes de embarcar/1

- *Un buen amigo mío al que tuve durante un tiempo como alumno solía marearse con frecuencia. Navegamos en numerosas ocasiones por periodos de entre tres y siete días y aunque normalmente el primer y segundo día se mareaba, durante el tercero el problema solía desaparecer por sí solo. Con el tiempo me fije que en alguna salida no se mareaba en absoluto. Finalmente descubrimos que su vida profesional muchas veces le llevaba a embarcar cansado y falto de sueño. Mientras que en las salidas en las que la noche anterior había descansado suficientemente, no solía marearse nunca.*
- *Por lo tanto mi consejo es que siempre se debe **procurar descansar suficientemente** antes de embarcar. Puede parecer un tema menor, pero como veremos más adelante no pocos factores de carácter psicológico influyen en el mareo.*
- *Por ejemplo **el miedo**. Uno no debe tener miedo a embarcarse, y si las condiciones climáticas o las características del trayecto no infunden un mínimo de seguridad aumenta considerablemente la probabilidad de la aparición del mareo. Se han hecho estudios en los que se relacionan un incremento de actividad en la parte del sistema nervioso dedicado a la «lucha y huida», que está asociado con los vómitos.*

Que puedo hacer para no marearme antes de embarcar/2

- En cuanto al **tema de las comidas** hay diferentes opiniones. Mi consejo para la mayoría de las personas siempre es el mismo: Lo ideal es comer bien un par de horas antes de embarcar de manera que subamos con el estómago lleno, pero habiendo realizado la parte más penosa de la digestión. Durante las primeras horas en el barco es mejor no comer ni beber en exceso y darle unas horas al cuerpo para que se acostumbre al movimiento. La manzana es sin lugar a dudas el mejor alimento para prevenir el mareo o, si estando un poco indispuestos, queremos algo sólido en el estómago. Por otra parte se suele desaconsejar la leche, los plátanos y cualquier alimento de sabores fuertes o digestiones pesadas.
- Sobre el tema de **las bebidas alcohólicas** en los barcos yo siempre suelo decir que siendo mayores, cada cual sabrá lo que se hace, pero que en el barco las bebidas se suelen pagar dos veces, cuando las compras y cuando las bebes en el barco y ves lo mal que te sientan. Aun así reconozco que he visto muchos prodigios en este tema que no pienso contaros aquí.
- Para acabar este apartado me gustaría comentaros un último aspecto: **la importancia del marinarse**. Con este término pretendemos señalar la proporción inversa que hay entre los días que se navegan y la probabilidad de marearse. Así pues muchos patrones de embarcaciones privadas tienden a marearse un poco al principio del verano, desapareciendo la molestia con el aumento de frecuencia de salidas al mar. Aun así y aunque la gran mayoría de nosotros nos adaptamos rápidamente al movimiento algunas personas deben luchar contra el mareo durante mucho tiempo antes de poderlo superar.

- *Aquí te dejo una infografía sobre las **5 cosas que puedo hacer yo para no marearme.** Si te gusta te pido una cosa: **Compartela!***

5 COSAS QUE PUEDO HACER YO PARA NO MAREARME



RELAX

Es importante que subas al barco sin nervios. Intenta relajarte y recuerda que lo que vas a vivir son unas horas o unos días fantásticos. Dejemos las prisas en tierra.

COMER

A la mayoría de las personas le suele sentar bien comer bastante un par de horas antes de embarcarte

DORMIR

Es importante que la noche anterior al embarque procures dormir suficiente.

ACTIVIDAD

Empieza la jornada relajado en la cubierta y ves incrementando poco a poco el ritmo físico.

ACTITUD

El mareo tiene mucho de psicológico. Procura no pensar en el mucho mientras estés embarcado.

create by VIDAMARINERA

<http://www.vidamarinera.com/>

Prevención del mareo mientras navegamos/1

- *Los primeros minutos que pasamos en un barco son muy importantes para evitar el mareo, y a medida que pasan las horas, la probabilidad de marearse disminuye notablemente. Mi experiencia en navegaciones de semana con marineros noveles reafirma al pie de la letra lo dicho anteriormente. Personas que el primer día les indispuso una pequeña ola de medio metro resisten temporales medios, con olas de metro y medio o dos metros sin ni tan siquiera acordarse de sus mareos del primer día. Ese hecho a veces todavía me impresiona.*
- *Así pues es indispensable **mantener una buena actitud frente al mareo**, especialmente durante las primeras horas. Y ¿Qué es una “buena actitud frente al mareo”? Veámoslo.*
- *En los primeros momentos debemos evitar desarrollar **actividad física en exceso**. Es mejor mantener una actitud reposada y tranquila y dejar para más adelante lo de recorrer el barco de punta a punta. Los esfuerzos físicos tales como subir velas o según que tipo de maniobras pueden provocar mareos de forma fulminante. Intentad evitarlos.*
- *Es importante **no sacar el tema** del mareo a conversación. Lo último que queremos es obsesionarnos con él.*
- *También se aconseja **mirar lo más lejos posible** en algún punto del horizonte para procurar centrar la vista en un punto estable. Por el contrario si procuráis distraer a vuestra tripulación les ofrecéis por*

Prevención del mareo mientras navegamos/2

ejemplo, un mini curso de nudos probablemente consigáis marear a la mayoría de los asistentes. Lo siento: no ha sido una buena idea.

- *Otro de los detonantes del mareo son **las excursiones a cabina**. Dejar el aire limpio y fresco de la cubierta y cambiar los referentes estables del exterior por un interior en perpetuo movimiento incrementará las posibilidades de marearnos. Si además, hemos bajado para **cocinar**, trabajar en la **mesa de cartas** o por ejemplo leer un poco, estamos jugando con fuego.*
- ***Ponerse o quitarse equipamiento** en los camarotes también provoca mareos en pocos minutos. Cuidado con eso. Debemos procurar vestirnos y desvestirnos sentados y lo más estables posibles.*
- *Si vamos a navegar durante horas o días es muy recomendable mantenernos siempre bien hidratados **bebiendo con frecuencia** y procurar **comer muchas veces pero poca cantidad** y como ya hemos dicho, comida ligera. Respecto a eso se suelen recomendar las compuestas principalmente por carbohidratos.*

- Aquí te dejo una infografía sobre las: **5 cosas que puede hacer un patrón de velero para no marear a la tripulación.**

Si te gusta te pido una cosa: **Compartela!**

5 cosas que puede hacer un PATRÓN DE BARCO para no marear a su tripulación

O como evitar muchos de los mareos de a bordo.

Antes de zarpar 1

Es básico no estresar a la tripulación en el momento del embarque. Acomoda la tripulación sin prisas.

Saliendo de Puerto 2

También para salir, mucha tranquilidad, con una maniobra a poder ser simple y con el mínimo estrés posible. Al principio mejor todo el mundo en la bañera.

Primeras Millas 3

Las dos primeras horas son las más delicadas. Al principio debéis navegar conforme al mar que encontréis para dirigiros después y progresivamente a vuestro destino.

Las mismas primeras millas 4

Poner muy gradualmente la máquina a velocidad de crucero. Mucho ruido o cambios bruscos en la máquina facilitan el mareo de la tripulación.

El Patrón 5

Procurad un ambiente cómodo y de relax durante toda la travesía. Un patrón en el mar sólo tiene dos cosas para defenderse, su barco y su tripulación. Recuérdalo!



Qué hacer cuando el mareo ya ha empezado /1

- *Es difícil dar una metodología de como deberemos actuar porque como siempre, dependerá en gran medida de cada persona y del grado y etapa del mareo en que se encuentra para decidir qué remedio es más aconsejable. Como norma general me gusta presentar al mareo como **un enanito que crece** y se hace fuerte en cuestión de minutos. Si cuando es pequeño actuamos rápidamente cuesta poco desprenderse de él, pero si cuando aparece no actuamos o intentamos disimular se hará grande y fuerte y al final, nos derrotará.*
- *Por ejemplo y para la mayoría de la gente **en un primer estadio del mareo**, cuando éste levemente se insinúa, un remedio excelente es cederles la caña del timón. Otra vez el efecto psicológico que produce la atención necesaria para timonear reduce y hasta elimina esos primeros síntomas. Si hay varios mareados, podéis organizar rondas “rápidas” de timoneles.*
- *Otra cosa es cuando al observar a la persona esta presenta ya cierta palidez en la cara y en la mayoría de los casos una mayor frecuencia de bostezos y o toses. Aquí tenemos ya **un mareo más instaurado** y deberemos valorar la opción de la caña comentada en el párrafo anterior. Quizás será mejor aconsejarle que mantenga una actitud reposada en bañera y sobretodo la mirada fija en el horizonte. Un poco de agua fría en la nuca suele resultar milagrosa.*

Qué hacer cuando el mareo ya ha empezado /2

- *Si el efecto no desaparece sino que va en aumento observaremos las más de las veces una excesiva sudoración acompañada de más bostezos y/o toses y una cierta apatía del afectado acompañada de una actitud ausente. **El mareo claramente va a más.** Llegados a este punto soy partidario de dejar escoger a cada persona el momento oportuno para abandonar la cubierta y descansar más cómodamente en algún camarote. Aunque la mayoría de los afectados se resisten a bajar por miedo a marearse más la verdad es al final estirarse en un camarote en posición supina (estirados cara arriba) con la cabeza un poco sujeta con almohadas y con los ojos cerrados acaba por hacer mucho más llevadera la situación. Y ya que estamos, acordaros de dejarles cerca un cubo o una bolsa, unas cuantas servilletas y un poco de agua o, a poder ser, una solución isotónica*
- *Unos últimos comentarios sobre **cómo debemos actuar como tripulación** en estos casos:*
- *En primer lugar, una persona mareada deberá llevar en cubierta **un arnés de seguridad** e ir enganchada a la línea de vida del barco. Uno de los mayores peligros del mareo es caer por la borda.*
- *Conforme el mareo hace acto de presencia en nuestra tripulación debemos empezar a **administrar mejor nuestras capacidades**. Por un lado atenderemos a los afectados, pero deberemos reestructurar las guardias y los trabajos y recordar que en cualquier caso lo prioritario es que el barco navegue de manera segura, cómoda y a poder ser, rápida..*

Qué hacer cuando el mareo ya ha empezado / 3

- *Y por cierto. Si eres de los que has pasado todo el temporal sin marearte, espérate un poco antes de reírte de tus compañeros. Todavía podría pasar que cuando desembarques sea la tierra que pises la que empiece a moverse como el mar. Si ese es tu caso, te presento al «mal de débarquement» también llamado **Mal de tierra**. Normalmente éste se produce después de horas de navegar con bastante mar y de acusar un cierto cansancio y lo peor que puedes hacer es ir a espacios cerrados, especialmente si son pequeños (tipo lavabos y/o duchas). Mejor primero te das un buen paseo por el puerto y dejas que te del aire. Si no se te pasa, la mejor opción: Volver a embarcar.*

Tratamientos farmacéuticos/1

- *Al final y para la mayoría de los casos el remedio más simple y más efectivo es recurrir a alguno de los tratamientos farmacéuticos o, como veremos en este capítulo siguiente, probar algún tipo de remedio natural. En todo caso este capítulo hace referencia a todo aquello que nos ofrece la industria farmacéutica para prevenir o paliar el mareo. Pero antes de entrar en detalle, un par de comentarios. Como ya hemos dicho en alguna ocasión, el mareo es más fácil de prevenir que de curar y por tanto y por norma general siempre serán mucho más efectivos los tratamientos que hayamos empezado en las horas previas al embarque (entre dos y doce horas), que lo que tomemos cuando ya estamos embarcados y notando el mareo.*
- *También es importante distinguir entre los tratamientos que están diseñados para tener un efecto de corta duración, pensados para salidas de día o a lo sumo de un par de días y los que surgen efecto más a largo plazo y por tanto son más eficaces para navegaciones de varios días. Veamos un poco cada uno de estos grupos.*
- *De corta duración tenemos:*
- *El medicamento más efectivo (en pruebas controladas) que se puede comprar sin receta médica, es el antihistamínico Dramamine (**dimenhidrinato**) que muchos conocemos comercializado con el nombre de **Biodramina**, pero que también comercializan otras empresas como **Cinfamar** y **Travelwell**. Este antihistamínico amortigua la histamina de los neurotransmisores. Todos los medicamentos que contienen este ingrediente activo pueden provocarte cansancio. Para que actúe bien debes ingerirlo sólo una hora antes de salir a navegar. El efecto dura hasta cuatro horas.*

Tratamientos farmacéuticos/2

- *Los que se presentan en forma de chiclet os actúan generalmente tras unos 30 minutos, más rápido que los comprimidos debido a que el ingrediente activo está directamente en la boca donde se libera y se reparte por el cuerpo. Aun así, los encontrareis en muchos formatos diferentes, pastillas chicles, parches, infantil, sin cafeína, etc. aunque yo en general recomiendo cogerla con cafeína pues como se ha dicho, tiende a producir somnolencia.*
- *La Meclozina: menos conocida, se comercializa con los nombres de “chiclida” y “Dramine”. El principal inconveniente es un inicio de acción mas lento (hasta 1 hora) y un efecto prolongado (hasta 24 h.). Lo reservaremos para hacer un crucero si la economía lo permite. No está aconsejado para menores de 12 años.*
- *Y para acabar esta sección, dejadme que os cuente **una anécdota**: Un compañero patrón de chárter llevo a un grupo en una travesía de unas 24 horas aproximadamente. Al principio todo iba según lo previsto, pero con las horas uno de los tripulantes empezó a hablar por los descosidos. Nadie lo conocía muy bien y supusieron que los nervios lo estaban traicionando un poco. Pero al llegar a tierra dicho tripulante cogió al patrón por el brazo y le dijo que se iba al médico. Al preguntar mi amigo que le pasaba obtuvo una enigmática respuesta: No puedo orinar. Pasadas unas horas en el hospital mi amigo se acerca al médico que lo está examinando y le pregunta si sabía exactamente cuál era el mal de su paciente. La sorpresa fue mayúscula al enterarse que su cliente había estado tomando biodramina cada dos horas desde que salieron de puerto (unas doce pastillas en las últimas 24 horas) y padecía una hipertensión con retención de orina. Se tuvo que quedar*

Tratamientos farmacéuticos/3

- *para todo, pero recordad: Cualquiera que sea el medicamento que se esté usando, resulta importante no excederse en la dosis recomendada y decirle a alguien qué es lo que se está tomando.*
- *De larga duración:*
- *En este apartado veremos que se actúa a nivel de tranquilizantes y depresores del sistema nervioso y todos los medicamentos que se citan requieren de prescripción médica y yo os aconsejo encarecidamente que pidáis la opinión de vuestro medico antes de tomar cualquiera de ellos.*
- **La Escopolamina:** Tiene una buena respuesta en el paciente, sin embargo, hace sentirse cansado y tiene otros efectos secundarios. Debe colocarse como parche detrás de la oreja unas cinco horas antes de embarcar y tiene una duración de unos tres días. El principio activo es **hioscina**. La mayor desventaja de este medicamento son sus efectos secundarios. En dosis bajas incluyen somnolencia y sequedad de boca, y en dosis altas producen efectos secundarios graves, como alucinaciones. También tiene algunas interacciones desagradables con el alcohol.
- Hay varios compuestos farmacéuticos como **Prometazina**, **efedrina** y **dexamfetamina**, pero son cócteles peligrosos, amén de difícil adquisición para los pacientes. Incluso el **Diazepam** produce una sedación muy grande y sólo se dispensa con receta médica. Según algunos, el tratamiento más efectivo es la terapia combinada usando un sedante como el diazepam junto con el remedio contra el mareo..

Tratamientos farmacéuticos/4

Finalmente insistir en que estos temas deben tratarse con médicos y no dejarse aconsejar por este artículo cuya finalidad es meramente divulgativa. No importa qué tipo de tratamiento elijas, debes asegurarte de no mezclarlo con alcohol. Tampoco debes tomar estos medicamentos durante el embarazo o la lactancia. Es importante que leas en el prospecto de cada medicamento los efectos secundarios de este, para que no te sorprendan.

Tratamientos alternativos/1.

Finalmente insistir en que estos temas deben tratarse con médicos y no dejarse aconsejar por este artículo cuya finalidad es meramente divulgativa. No importa qué tipo de tratamiento elijas, debes asegurarte de no mezclarlo con alcohol. Tampoco debes tomar estos medicamentos durante el embarazo o la lactancia. Ten en cuenta también los efectos secundarios para que no te sorprendan.

- *Para escribir este apartado me he basado principalmente en dos fuentes. Por un lado, el conocimiento que me han aportado todos aquellos que durante estos años han navegado conmigo y cuya información he ido recopilando a lo largo del tiempo y hoy expongo aquí. Por otro lado sería injusto no mencionar un excelente artículo sobre el tema de [Josep Vicent Arnau](#) con el título de [Botiquín natural para evitar el mareo en los viajes](#) y que yo os recomiendo visitar.*

Veamos algunos de estos remedios:

- **Cocculus Indicus:** *Perteneciente al ramo de la homeopatía natural cuenta con un grado elevado de eficacia y está muy extendido en el mercado. Lo podemos encontrar fácilmente en las farmacias. Además es apto para mujeres embarazadas y también para niños.*
- **Jengibre:** *Remedio asiático tradicional el jengibre ha sido cultivado desde antiguo. No causa somnolencia. Se puede tomar en forma según presentaciones en comprimidos o cápsulas, masticando un trozo crudo o tomando una infusión antes de embarcar. Se recomienda una dosis aproximada de medio gramo, tomada por lo menos media hora antes de viajar, pero como el jengibre tiene pocos efectos secundarios, o ninguno la dosis se puede repetir cuando sea necesario.*

Tratamientos alternativos/2.

- **Flores de Bach:** *Si usted toma flores de Bach, puede pedirle a la persona que se las prepara que le dé alguna flor especial para estos viajes.*
- **Emetrol:** *solución de fructosa, glucosa y ácido fosfórico. Según parece el emetrol actúa reduciendo el tono muscular y retardando la sensación de vacío en el estómago. A pesar de ello no se han encontrado evidencias de su eficacia.*
- **Pulseras opresoras:** *aplican presión en un punto de la parte interna de la muñeca, que corresponde a un punto de acupuntura. Se puede considerar indicado para embarazadas y conductores. Se suelen vender en farmacias.*
- **Remedio de Rescate del Dr. Bach:** *Tanto para ingesta, como mezclado con colonia fresca de baño, que dándolo en nuca, muñecas y frente resulta muy efectivo. También podemos añadir otras esencias al Remedio de Urgencia o Rescate: Sclerantus, Árnica, Mimulus, Consuelda y Alerce. Este remedio natural va muy bien para combatir el miedo al mareo y sobre todo puede ayudar a anticiparlo y también pueden tomarlo niños, embarazadas e incluso nuestros animales.*

- Aquí te dejo una infografía sobre las: **5 remedios naturales contra el mareo.** Si te gusta te pido una cosa: **Compartela!**

NATURALES

5 REMEDIOS CONTRA EL MAREO

Si prefieres esquivar los remedios farmaceuticos aqui te proponemos 5 REMEDIOS NATURALES contra el mareo.

SOLUCION TRADICIONAL

JENGIBRE.

Remedio asiatico tradicional puede consumirse en cápsulas o natural. 1/2 grm.Pers./dia

HOMEOPATIA

Cocculus Indicus:

grado elevado de eficacia.

Lo podemos encontrar en farmacias.

Apto para embarazadas y niños.

Flores de Bach

Si tomas flores de Bach, puedes pedirle a la persona que te las prepara.

PULSERAS OPRESORAS

Aplican presión en la parte interna de la muñeca, que corresponde a un punto de acupuntura.

Se vende en farmacias.

REMEDIO DEL RESCATE

En ingesta o mezclado con colonia fresca de baño.

También friegas en nuca, muñecas y frente.

Efectivo para combatir el miedo al mareo y puede ayudar a anticiparlo.

<http://www.vidamarinera.com/>

Robert | Vidamarinera.com | Infografía 12



¿PREPARADO/A PARA TU EMBARQUE?

Ven a navegar con Vidamarinera

Salidas desde medio día hasta dos semanas.

Navegamos por la Costa Brava, las Islas de Menorca, Mallorca, Ibiza y Formentera y también solemos irnos a Córcega, Cerdeña y el sur de Francia.

Todas las opciones para que puedas elegir la que mas se adapte a ti.

Informarme !

— No se vayan todavía... —

AUN HAY MAS

Y para terminar y para los que siempre queréis mas, aquí os dejo un link a la biblioteca del Triana, un apartado de nuestra página web donde suelo publicar reseñas de libros relacionados con el mar y de la que os recomiendo este interesante libro:

[Petite Histoire de Mal de Mer.](#)

Vidamarinera, 2014

Una publicación de:



vidamarinera

alquiler de veleros