

Sudcaliforniana establece nuevo récord nacional en buceo libre en Egipto



FOTO: UABCS.

La Paz, Baja California Sur (BCS). Por vigesimosexta ocasión, la sudcaliforniana **Estrella Navarro Holm**, bióloga marina por la **Universidad Autónoma de Baja California Sur**, rompió el récord de profundidad para México en **buceo libre (apnea)**; esta vez al descender hasta los 75 metros de profundidad en una sola respiración y con la ayuda de su monoaleta, informa la UABCS a través de un comunicado de pre

*Validada por los jueces de la Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea, la inmersión de la atleta se llevó a cabo en las costas de **Sharm El Shiekh, Egipto**, en la*

*plataforma marina del centro de apnea "Freediving World". Acompañada de su entrenador, el italiano **Andrea Zuccari**, **Estrella Navarro** se dispuso a realizar el descenso que la llevaría a hacer nuevamente historia para **Baja California Sur** y para México.*

"Antes de la inmersión respiré por algunos minutos, únicamente utilizando el diafragma, moviendo la panza hacia fuera y hacia adentro durante la inhalación y exhalación, respectivamente. Este tipo de respiración es muy relajante y es básica para tener un buceo exitoso, ya que es el medio para lograr el estado físico y mental deseado".

La apneista subraya que este tipo de técnicas las ha ido perfeccionando con el paso del tiempo, ya que anteriormente se dejaba dirigir por sus sensaciones, pero ahora utiliza alarmas para guiar sus acciones y movimientos. "A los 40 metros de profundidad inicié lo que llamamos caída libre; en el agua cada 10 metros de profundidad es una atmósfera más de presión; el aire de los pulmones se comprime progresivamente conforme me adentro en la profundidad, cada vez floto menos, me vuelvo más pesada".

Poco antes de llegar a su meta, **Estrella Navarro** explica que suena su última alarma. Adelante, a los 75 metros se encuentra el plato atado a la línea de inmersión, donde están las etiquetas de fondo. Aunque está oscuro, explica que con la poca luz que hay es suficiente para verlas. Después de tomarlas se gira para ponerse en dirección hacia la superficie y comienza a nadar.

"Entre más profundo estoy, soy más pesada pues mis pulmones y el aire que contienen se encuentran comprimidos. De cierta forma los primeros metros en el fondo son los más difíciles, hay que iniciar el movimiento e invertir más energía. Conforme voy ascendiendo cada vez me vuelvo más ligera, mis pulmones se van expandiendo poco a poco conforme nado, sin embargo,

después de un par de minutos de sostener la respiración y nadar, la ligera sensación de cansancio se empieza a percibir”.

No obstante, **Navarro Holm** comenta que en esta travesía no se encuentra sola. En la inmensidad del mar, los buzos de seguridad llegan a 30 metros de profundidad nadando junto a ella en la parte más crítica del buceo, listos para asistirle en caso necesario. Hacia la última parte los pulmones comienzan a expandirse, señala, lo que le permite bajar el ritmo de nado y comenzar a flotar. Poco después sale a la superficie y respira unas pocas veces, como si volviera a nacer.

“A partir de que salgo del agua tengo tan sólo quince segundos para recuperarme y hacer el protocolo de salida en el orden y tiempo preciso, de lo contrario mi buceo no es válido. Respiro tres veces por la boca, luego remuevo el clip de mi nariz y respiro una vez más por la nariz. Entonces hago la señal que en el buceo indica que estoy bien. Posteriormente lo digo en el idioma oficial, el inglés. En esta ocasión hice todo en tiempo y en forma, los jueces me dieron la tarjeta blanca. Logré un nuevo récord para México”.

Cabe mencionar que durante su carrera deportiva, **Estrella Navarro Holm** ha ganado para el país numerosas preseas en distintas competencias internacionales, incluyendo el subcampeonato mundial de la Asociación Internacional para el Desarrollo de la Apnea celebrado en Limasol, Chipre, concluye el boletín de prensa de la **UABCS**.