

SOBREVIVIR EN UN NAUFRÁGO

(Ponencia presentada en el Congreso Mundial de salvamento celebrado en Vigo España en octubre de 2007)

Obviamente este congreso se ha organizado para determinar qué podemos hacer nosotros por el naufrago; y ésta es sin duda la parte esencial del mismo. No es nuestra intención, al menos no la principal, ocuparnos de lo que puede hacer el naufrago por sí mismo, porque cuanto más autosuficiente es, menos falta le hacemos nosotros. Pero creo que es importante, muy importante que nos planteemos en este caso qué puede hacer el naufrago por sí mismo, qué puede ir haciendo hasta que le lleguen los servicios de salvamento.

Conocer el medio

En primer lugar, si la fatalidad le ha arrojado a uno a un medio hostil, necesita de forma perentoria para sobrevivir en él conocer sus características. En el caso que nos ocupa, se trata de saber si el agua del mar nos puede servir para alimentarnos. Pensemos algo muy elemental: quien en tierra no tiene nada, absolutamente nada que llevarse a la boca, naufrago en tierra al fin y al cabo, acaba comiendo tierra: puro instinto de supervivencia. Nos lo ilustra muy bien García Márquez en "100 años de soledad". Y obviamente no se pega grandes atracones de tierra, sino que va matando, auténticamente matando el hambre con la tierra. Menos da una piedra.

¿Por qué no nos funciona ese mismo instinto en el mar? Pues por lo mismo que el de la geofagia tampoco funciona para nosotros, sino sólo para pueblos que se han visto obligados a recurrir a él con la suficiente frecuencia como para convertirlo en lección de supervivencia. Nosotros en iguales circunstancias nos morimos, mientras ellos sobreviven.

Pues esa es la cuestión: si naufragas en el mar, has de conocer el agua de mar, porque no sólo en ella, sino también de ella has de vivir mientras sigas siendo naufrago. Y más te vale adaptarte lo más rápida y eficazmente posible a tu nueva condición, porque en vez de morir en ella, que es a lo que se tiende por ignorancia, has de vivir en ella, no importa cuánto tiempo.

Y puesto que son objeto de este breve estudio los problemas de alimentación del naufrago, lo pertinente es averiguar qué puede hacer éste para alimentarse de agua de mar.

La primera evidencia es una fuerte incompatibilidad entre nosotros y el agua de mar. Es muy difícil soportar beberla como bebemos el agua dulce. Muy difícil, pero no imposible. A los que ya contamos bastantes años, nuestros padres nos daban para purgarnos agua de Carabaña, mucho más salada que el agua de mar; y a la gente marinera la tradición les fue enseñando que beber agua de mar era muy bueno para depurarse. Tanto los unos como los otros supimos desde siempre, y seguimos sabiendo que uno no se muere ni se enferma por beber agua de mar, sino todo lo contrario.

Pero es que tampoco es esto cosa de anteayer. Los griegos decían que el mar “lava” todas las enfermedades del hombre, porque para combatir buen número de enfermedades, en especial las infecciosas, se sometían e intensos lavados internos bebiendo grandes cantidades de agua de mar, hasta que desaparecía la infección. De esta praxis nació aquella convicción. Es por tanto de dominio público que beber agua de mar no es de por sí malo, y que hacerlo en algunas circunstancias es extraordinariamente bueno. El uso menos cuestionado y más extendido del agua de mar a lo largo de los siglos, es el de laxante: frecuente por tanto.

Hubiese bastado, pues, extrapolar esta experiencia tan común al ámbito de la alimentación, para evitar el tormento del hambre y la sed de los náufragos, que acaba en muerte atroz si no llega el salvamento a tiempo. Si el agua de mar no es absolutamente mala y si sirve como medicamento y como purgante, ¿qué mal tendría no saciarse, sino entretener el hambre y la sed bebiendo esa agua?

En principio esta formulación parece buena incluso para el más desconocedor del tema. Si uno no tiene para remediar su hambre y su sed más que jarabes, aguardiente o incluso alcohol, está claro que pondrá en crisis su organismo si se lanza a beber a litros cualquiera de esas sustancias. No ocurrirá tal cosa en cambio si se va remojando con ellas los labios y va ingiriéndolas muy poco a poco, bien disueltas en saliva, a un ritmo que sea capaz de soportar el cuerpo. Con toda seguridad esta elemental medida de supervivencia retardará en unos días la deshidratación, acaso los suficientes para dar tiempo a que llegue el salvamento.

Bien, pues esa misma precaución puede tomar el náutico: dar por sentado que el agua de mar es perjudicial, pero actuar convencido de que si la toma en pequeñas cantidades, limitará e incluso evitará sus perjuicios, tal como ocurre hasta con los venenos, que tomados en ínfimas dosis son curativos.

El mar no está contaminando

¿Y por qué no se ha desarrollado esta elemental cultura de supervivencia? La razón última es que lo ha impedido la implacable cultura en contra del agua de mar, una cultura que persiste erre que erre, aunque sea toda la Tierra la que se muere de sed. El agua de mar es peligrosísima, nos dicen por tierra mar y aire, porque está contaminada. Hay que evitar por todos los medios beber agua de mar sin tratar, sin someterla a técnicas de purificación: justo despojándola, oh paradoja, de su elemento purificador: la sal.

Y bien, ahí estamos, nadando o flotando en el agua, pero con la boca bien cerrada para evitar los terribles males a los que nos condenaría beber agua de mar. Y sólo estamos en la primera fase, la del sentido común y la del instinto: la fase en que no fallan ni los animales ni las personas más ignorantes. Los que fallamos somos nosotros, paradójicamente la gente más civilizada.

Pero más allá del sentido común y reforzándolo están las tradiciones, aunque tan escasas que tienen más bien carácter de anecdotario, pero muy difundido; y las excepciones aún más escasas y celosamente silenciadas de náufragos

que sobreviven días y días por haberse atrevido a beber agua de mar. Por fortuna ha acudido la ciencia a explicarnos que todo eso ocurre no por casualidad, sino porque el agua de mar correctamente dosificada es compatible con nuestro organismo.

Fue precisamente el inacabable anecdotario sobre el poder curativo, purgativo y desintoxicador del agua de mar, el que despertó la curiosidad de unos pocos científicos, el más destacado de los cuales es René Quintón, que se pusieron a investigar en serio qué tenía el agua de mar para producir tantas maravillas. Y lo que tenía, lo que tiene es que su composición es muy afín a la de nuestro plasma, es decir al agua con la que se mantienen vivas nuestras células y sus parásitos, nuestros tejidos y nuestros órganos. Nuestras lágrimas son agua de mar rebajada a la cuarta parte de su salinidad.

Eso cambia totalmente la actitud que debemos tener ante el agua de mar: no se trata de un mal absoluto, ni siquiera de un mal menor en situación de apuro, sino de un bien que es preciso conocer para administrarlo adecuadamente. El mar es para nosotros un medio extraño, pero no hostil. Nuestro medio húmedo o acuático inyerno es de una salinidad de 9 por 1.000, mientras que el medio marino es de una salinidad de 36 por 1.000 (9x4). Eso es todo. Un náufrago ha de saber por tanto que el agua de mar es un recurso que le conviene aprender a administrarse.

Claro que partimos del prejuicio de que el agua para ser potable ha de ser, como dicen los libros, además de incolora e inodora, insípida; o como decimos vulgarmente “dulce”, es decir “no salada”. Es un evidente prejuicio, porque las aguas más apreciadas, las mineromedicinales, tienen sabor: algunas de ellas fuertísimo. Por eso no se pueden beber indiscriminadamente. Es el caso del agua de mar, que siendo perfectamente potable, no se puede beber a chorro. Pero se debe beber en algunas situaciones (es el mejor laxante); el náufrago, por ejemplo, debe beberla sin la menor vacilación. Como tampoco debe vacilar en beber su orina, excelente para incrementar la ingestión de líquido isotónico, perfectamente aceptado por el organismo. Es que en esa situación, el menor desperdicio de líquido es una gravísima temeridad. Y otra temeridad, dejar que nuestro organismo vaya perdiendo sus sales.

Porque hay más: son precisamente el agua y las sales los elementos sin los cuales finalmente se colapsa la vida de las células y por tanto la del individuo. El náufrago falto de todo alimento, tiene en el agua de mar el sucedáneo, tan pobre como se quiera, y no falto de riesgos, que le permitirá subsistir durante unos cuantos días. La prueba la tenemos en los hospitales: al enfermo que no puede ingerir alimentos se le mantiene vivo inyectándole un suero formado por agua, algunas sales y un poco de glucosa.

Y mira por dónde, el agua de mar nos ofrece agua y sales, digamos que de disponibilidad problemática, pero no imposible. El mayor problema es que para lo que son nuestras necesidades, al agua de mar le sobran tres cuartas partes de sus sales. Sólo eso, y hay que saber lidiar con ese problema. Pero tenemos a cambio la absoluta variedad de sales que necesita nuestro organismo: la más abundante el cloruro de sodio (27.213 g. por litro), pero le siguen el cloruro de

magnesio (3.807 g/l), el sulfato de magnesio (1.658 g/l), el sulfato de calcio (1.260 g/l), el sulfato de potasio (0.863 g/l), el carbonato de calcio (0.123 g/l), el bromuro de magnesio (0.076). Estas sales y el resto de oligoelementos que contiene el agua de mar, son indispensables para la supervivencia de las células.

Es que el agua de mar es propiamente el “agua biológica”; es agua viva no sólo por sus minerales, sino también por la multitud y variedad de microorganismos que contiene, y que ayudan lo suyo a quien no tiene nada más que llevarse a la boca. Y es un agua perfectamente compatible con nuestra agua interna, con nuestro mar interior, que diría René Quinton. Es compatible porque comparte con nuestra agua interior todos los elementos, aunque en proporciones distintas.

Composición del agua de mar

La tabla de ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA VIDA que viene más abajo y la composición del cuerpo humano. Observamos dos cosas importantes: en primer lugar, que el porcentaje de hidrógeno y oxígeno del agua de mar y de nuestro cuerpo es muy parecido: somos más agua de lo que parece a simple vista. Pero luego vemos que todos los elementos esenciales para la vida están contenidos en el agua de mar, y contenidos en tales proporciones que de ella podemos obtener los nutrientes esenciales para la célula. Y no actúan cada uno por su cuenta, sino todos solidariamente, como los instrumentos de una orquesta produciendo su sinfonía. De ahí que no se pueda pronosticar con seguridad el perjuicio, p. ej. del exceso de sodio, porque por lo general los demás elementos contribuyen a neutralizarlo.

Si consultamos la tabla de necesidades diarias, vemos que el agua de mar nos aporta cantidades apreciables de todos los elementos básicos, de manera que con ella podemos resistir más largamente en cualquier situación de penuria. Por eso es apodíctico que si han de sobrevivir dos personas disponiendo sólo de agua, pero una de agua dulce y la otra de agua de mar, esta última resistirá durante más días y con la salud más íntegra.

Dejando bien claro por tanto que el agua de mar no es *per se* venenosa y que no es perjudicial beberla si se hace con tino.

En primer lugar debo advertir, porque esa es la experiencia contrastada miles de veces, que como ocurre con todo lo demás no hay pautas generales que le sirvan por igual a todo el mundo. Por consiguiente ni se puede ni se debe imponer más norma que la de empezar a beber agua de mar lo antes posible e ir despacio, muy despacio para reducir al mínimo la violencia que puede ejercer contra nuestro organismo este alimento nuevo y agresivo.

No se pueden imponer normas, porque hay quien resiste perfectamente hasta un litro diario de agua de mar, y quien con un cuarto de litro pone su sistema digestivo en grave crisis. Y hay quien es alérgico al agua de mar (a alguno de sus microorganismos) y el beberla le produce intenso malestar acompañado de fiebre. Por fortuna esta última categoría es tan escasa como la de los alérgicos

a los antibióticos. La regla de oro es ingerir el agua tan lentamente como la que se le escurre a uno por la cara hacia la boca cuando se baña. Así se minimizan sus efectos negativos, Cuanto menos nos violentemos en eso, mejor.

No explico nada nuevo si les digo que muchísimas personas han sobrevivido a los naufragios gracias a que han recurrido al agua de mar como único recurso alimentario a su alcance. De vez en cuando nos informan de ello los noticieros y los periódicos. Pero curiosamente no se le da relieve a ese dato porque se les considera como excepciones muy esporádicas y muy raras, que confirman la regla de que si un náufrago bebe agua de mar, se muere; y si no llega a morir, se vuelve loco.

Estamos de nuevo ante el fraude intelectual de subvertir los términos, asignándole a la categoría valor de anécdota, y valor de excepción a lo que en realidad es norma. Por eso no se detienen ni investigadores ni periodistas en los náufragos que se salvan bebiendo agua de mar, porque les rompen los esquemas y les estropean a los primeros, los parámetros científicos; y a los segundos, el guión de la catástrofe total.

Fue un gran escándalo para el cuerpo de hidrólogos médicos contemplar hace apenas medio siglo cómo multitudes de irresponsables se lanzaban a la playa y con la más temeraria inconsciencia se bañaban en el mar, la más peligrosa de las aguas mineromedicinales. Según la ciencia de la época, por ningún concepto se podían “tomar” estas aguas sin la asistencia del médico, que tenía que estar allí al lado del bañista en una caseta arrastrada hasta el agua por un mulo, para vigilar las tremendas reacciones que producía en la piel y en todo el organismo el baño en agua de mar.

Pues así ocurre hoy con la ingestión de agua de mar: la medicina la considera como un insumo de altísimo riesgo para la salud. Y como ocurrió con el baño, no será la ciencia la que universalice el consumo de agua de mar como algo natural, sino que lo hará la gente por su cuenta, sin encomendarse a Dios ni al diablo, como esos náufragos temerarios que desafiando a la ciencia y al sentir de la inmensa mayoría, se salvan por haberse atrevido a beber agua de mar. Pero son unos herejes. Por cierto, así llamó Bombard al boye con el cual hizo la reavesía del Atlántico en calidad de náufrago voluntario (*ilustración*).

Náufragos supervivientes

Para demostrar que la supervivencia al naufragio con agua de mar no es un mito, sino una realidad terca y seriamente estudiada, traigo tres libros en los que se incide en el tema. En primer lugar, el RELATO DE UN NÁUFRAGO, de García Márquez; en segundo lugar el NÁUFRAGO VOLUNTARIO, del doctor Bombard; y en tercer lugar, más reciente, 7 DÍAS DE NAUFRAGIO, de Mariano Arnal, uno de los que participó en la experiencia.

De los tres naufragios, maravíllense, el más exitoso fue el último, el organizado por la Fundación *AQUA MARIS*. El secreto está en la mente, en sus prejuicios. El primer náufrago, Luís Alejandro Velasco, cuya peripecia nos narra García

Márquez (es el relato de un hecho real), parte de un mal principio: está seguro de que los servicios de salvamento de la Marina se pondrán en marcha de inmediato, con lo que da por supuesto que él no ha de hacer nada más que mantenerse en la balsa. Y claro, como contaba con cenar esa misma noche con los demás marinos que se habían salvado, los jugos gástricos se cuidaron de atormentarle con una crueldad refinada, y el hambre que sufrió desde el primer día fue atroz: como para matar al más fuerte. El prejuicio de que le iban a rescatar en cuestión de horas le salió carísimo. Estuvo a punto de costarle la vida.

El segundo naufragio, el de Alain Bombard fue mucho más tolerable, pero muy duro por lo que al hambre se refiere. El Dr. Bombard, que por su trabajo en una población costera había tenido que certificar la muerte de centenares de naufragos, incluso de algunos que llegaban vivos a su hospital, se propuso trabajar para remediar en su origen la situación de tantos miles de infortunados. Después de un año dedicado al estudio del valor nutritivo del agua de mar y a implementar recursos elementales de primer auxilio para los naufragos, que les permitieran sobrevivir en espera del salvamento o de la arribada a tierra, se lanzó a su experimento: la travesía del Atlántico en una balsa, en condición de naufrago voluntario. Puesto que contaba con comer gracias al elemental artilugio de pesca que llevaba entre su equipo de naufrago, la ansiedad por que algún pez picase el anzuelo, le tuvo el estómago constantemente dispuesto para un festín que nunca acababa de llegar. El hambre que pasó por esta causa fue también épica, a pesar de que bebía agua de mar. La causa de tanto sufrimiento fue el prejuicio de que con lo que pescase podría comer todos los días.

El tercer grupo de naufragos (dos llegaron al séptimo día) fue muy distinto: puesto que partían del prejuicio de que podían resistir perfectamente esos siete días de naufragio y de ayuno total sin sufrir hambre, gracias al consumo de agua de mar, NO PADECIERON NI DE HAMBRE NI DE SED a lo largo de todo el naufragio. Es importante reseñar que no se trata de uno ni de dos, la experiencia se inició con siete naufragos, y todos ellos resistieron los tres primeros días (los días en que mata el hambre) sin ninguna dificultad. Todos compartían el prejuicio sobre el valor alimentario del agua de mar. La cantidad de referencia con que se manejaban era la de MEDIO LITRO diario. A partir de ahí las variaciones día a día y persona a persona fueron múltiples: desde el que pasaba del litro diario (resistió cuatro días y tuvo que desistir por una hipotermia resultado de un baño después de la puesta del sol), hasta el que no llegaba al medio litro, y hasta el día de ayuno total.

La conclusión elemental que debemos deducir de esta información al alcance de todo el mundo, es que es un error descartar el agua de mar como primer y principal recurso de un naufrago al menos durante los primeros días, puesto que los ejemplos no paran de multiplicarse. Y corolario de ésta es que basta con que el naufrago CONFÍE en el agua de mar como su primer recurso contra el hambre y la sed, para que la DESESPERACIÓN y las barbaridades que se hacen bajo su influjo dejen de ser la primera causa de muerte de los naufragos.

Resumen del tema

Basta tener las más elementales nociones sobre lo que biológicamente es el agua de mar, para entender que morir de hambre o de sed durante la primera semana de naufragio, sólo puede ser resultado de los prejuicios ancestrales sobre los peligros que representa para la salud la ingesta continuada de agua de mar. Las leyendas sobre naufragios célebres no han hecho sino aumentar esos prejuicios, en detrimento de las personas a las que el destino les tiene reservado el naufragio.

Tanto la ciencia como la experiencia nos enseñan que el agua de mar atenúa los efectos de un ayuno inevitable. Las sales que contiene el agua de mar son un excelente recurso para frenar la desnutrición total. La micromateria viva que contiene el agua de mar aporta también su granito de arena a ese objetivo de supervivencia. La clave está en que la composición del plasma sanguíneo y la del agua de mar son tan parecidas, que ésta puede ser utilizada como el mejor de todos los plasmas, y en caso de necesidad como alimento básico.

El único problema con el que hay que luchar es el de la hipertonicidad del agua de mar (cuatro veces más salada que nuestro plasma; por eso hay que beberla con moderación). Si se trata de sobrevivir una semana, este problema es totalmente controlable: lo avalan varias experiencias de naufragio hidratándose y alimentándose sólo con agua de mar, los miles de “bebedores habituales” de agua de mar y los respectivos estudios sobre tolerancia del organismo, todo ello muy bien documentado.

Del mismo modo que cada año hay que hacer en los edificios un simulacro de incendio para ensayar las técnicas de salvamento, así también las empresas en la prestación de cuyos servicios existe algún riesgo de naufragio, deberían tener entre sus obligaciones (si no legales, deontológicas), la de formar y entrenar al personal para sobrevivir en las mejores condiciones posible en caso de naufragio. En cualquier caso, eso es lo que parece exigir la normativa sobre seguridad e higiene en el trabajo.