

A high-angle photograph of a small, light-colored wooden rowing boat on a vast, choppy blue sea. A single person is visible in the boat, rowing. The water is textured with small waves and ripples. The overall color palette is dominated by various shades of blue and teal.

7 DÍAS EN EL MAR
SIN AGUA Y SIN COMIDA

MARIANO ARNAL

**7 DÍAS EN EL MAR
SIN AGUA Y SIN COMIDA**

MARIANO ARNAL

Está prohibida la reproducción total o parcial del libro por cualquier medio: fotográfico, mecánico, reprográfico, óptico, magnético o electrónico, sin la autorización expresa y por escrito del propietario o propietarios del copyright.

Junio 2014

ISBN: 978-84-617-0599-3

Depósito legal: B-14.823-2014

© Fundación Aqua Maris

© Mariano Arnal

Fundación Aqua Maris

Eduard Maristany, 85

08912 Badalona

Tel: 93 464 45 29

info@aquamaris.org

www.aquamaris.org

ÍNDICE

Prólogo	5
Ante todo conocer, saber y entender	11
El dominio del medio	11
El terror al naufragio	17
Breve incursión por los “náufragos aéreos”	23
El fantasma de la contaminación	28
Sobrevivir al naufragio	30
¿Medicina o bebida?	36
Hidratación – deshidratación	40
Relato de mi naufragio	43
Cómo empezó todo	43
Primera experiencia de naufragio	53
Algo tendrá el agua cuando la bendicen	63
El congreso. La consolidación de Aqua Maris	68
Y llegaron los 7 días de naufragio	74
La batalla contra el hambre y la sed	79
Posología	90
Informe médico de la Dra. Tuda	
Evolución del estado físico de los náufragos	97

Comparando naufragios	103
Luis Alejandro Velasco	
El naufrago de García Márquez	104
Dr. Alain Bombard	
El naufrago voluntario	110
Epílogo	123

PRÓLOGO

Si tuviera que simplificar en un solo trazo la finalidad de la Fundación Aqua Maris, optaría por decir que nuestro máximo objetivo es convencer al mayor número posible de personas de que el mar es de agua. Lo digo por ese latiguillo tan manido que nos recuerda machaconamente que “el agua es un bien escaso”. ¡Cómo que el agua es un bien escaso! No es precisamente de agua de lo que andamos escasos en el planeta (a no ser que a continuación añadamos con la misma convicción que el mar, concretamente sus aguas, son el mal más abundante de la tierra).

Parece mentira que capaces como hemos sido de sobrevivir en todos los medios, con los desiertos en un extremo y los glaciares en el otro, y entre medio los picos más altos e inaccesibles de la Tierra y las simas más profundas en sus entrañas; parece mentira que con ese glorioso historial de audacia, hayamos huido de la supervivencia en el mar como si ése fuese el único medio maldito. Es cierto que si hemos de ponderar la maldad de un medio por las víctimas que se ha cobrado, el mar se lleva la palma. Desde que el hombre se atrevió a transitar por él (el mar, primero fue camino), le impuso un tributo sumamente oneroso en vidas. A la humanidad le ha salido -y le sigue saliendo- carísimo

transitar por el mar: increíblemente muchísimo más caro que transitar por el aire.

Llama poderosamente la atención que en cuanto el hombre aprende a navegar por el aire, conserva intacto su pánico por el naufragio y se previene contra él, proveyendo a cada pasajero de un chaleco salvavidas... por si naufragase: en el mar, claro está, del mismo modo que la navegación marítima impone los flotadores a esos mismos efectos. Resulta que hasta en el cielo, el gran peligro es el mar. Parece patológico.

Esta visión terrorífica del mar nos ha cerrado los sentidos, de tal manera que casi estamos mejor preparados para sobrevivir a un naufragio en los áridos y ardientes mares de la luna, que en nuestros mares. Y a causa de esa cerrazón, desde los mismos albores de la historia de la navegación han sido condenados todos los náufragos a morir de sed o de colapso por ingesta compulsiva de agua de mar, movidos por la desesperación. Así resulta que la estadística de las muertes por naufragio es escalofriante. El porcentaje de los que resisten más de tres días, es ínfimo.

Así de profunda es la convicción de que a efectos prácticos, el mar no es agua. Y por si no bastara con eso, se cultiva intensamente el mito de que los mares están contaminados y poco menos que heridos de muerte. Han logrado convencernos de que el mar es un riquísimo yacimiento de agua, sólo a condición de que se separen de ella las "impurezas" que contiene mediante costosos y altamente contaminantes procedimientos técnicos. He ahí, en efecto, que estamos cargados de prejuicios contra el mar: y así no hay manera de sacarle partido.

Como el pobre que llora su miseria sentado sobre montones de oro, porque es tan pobre que ni siquiera sabe que el oro es una riqueza; así nosotros lloramos nuestra triste falta de agua sentados a la orilla de nuestros mares. Y así se explica que millones de seres humanos hayan muerto ¡de sed! en el agua. Sólo porque esa agua era la del mar. Y así se entiende que teniendo tantísimas utilidades el agua de mar antes de desalarla, estemos dispuestos a matarnos por el agua de los ríos, aunque sea para regar con ella las orillas del mar.

Nos bastaría una elemental observación de carácter ecológico para entender lo absurdo de nuestra economía del agua: sólo el 1% del agua que circula por nuestras cloacas, es agua que previamente ha sido bebida, agua necesariamente potable por tanto. El restante 99% (básicamente el agua que se emplea en baño, en toda clase de limpiezas y lavados y en arrastre) no es necesario que sea potable. Dicho en términos ecológicos: a la naturaleza que tanto decimos defender e imitar, jamás de los jamases se le ocurriría diseñar una administración del agua tan aberrante como la nuestra: consumir para todo “agua bebible” cuando sólo “bebemos” el 1% de esa agua, despreciando la inmensidad de agua “no bebible” de que disponemos en el mar y sangrándole a la tierra el agua de los ríos y su agua freática, a costa de desecar más y más su corteza.

Podemos dar igualmente por seguro que jamás se le ocurriría a la naturaleza dejar morir de sed a un náufrago. En efecto, algunos náufragos se salvan: y lo hacen gracias a la fineza de su instinto de supervivencia.

Porque resulta que incluso la condición de “no bebible” o “no potable” que asignamos al agua de mar, es gratuita.

Responde a un prejuicio. Sencillamente el agua de mar no es tan bebible como el agua de los ríos, lo cual no significa que no sea bebible en absoluto. Está bien documentado, en efecto, que desde hace más de 2.500 años se viene bebiendo agua de mar a causa de su gran poder laxante y purgante. Y jamás ha dejado de usarse para obtener de ella estos efectos. Por consiguiente, bebible y bebida lo ha sido siempre.

Tenemos por tanto una primera constatación de que el agua de mar no es de por sí un veneno para nuestro cuerpo, sino por el contrario una medicina natural. Bastaría partir de este dato para detenernos a pensar cómo podría un náufrago aprovecharse de esta “medicina” para que no le perjudicase por consumirla en exceso. Nuestros perros, cuando les damos la oportunidad, la aprovechan para purgarse: y nunca se pasan.

Y eso es precisamente lo que hizo la Fundación Aqua Maris: estudiar la forma en que la ingesta de agua de mar bebiendo pequeñas cantidades, que son las únicas que se contemplan, no desencadena resultados perjudiciales para el náufrago. El primero de ellos, la deshidratación por diarreas. Se descarta por tanto el colapso osmótico que se puede producir con las grandes cantidades que ingiere el que ya no aguanta más la sed.

Una vez estudiado, constatado y comprobado que dada una hipotética situación de naufragio, se podía ingerir desde el primer día hasta medio litro de agua de mar sin provocar deshidratación (el contrario del que se pretende), es decir una ganancia neta de medio litro de agua para hidratarse, ya sólo faltaba determinar el ritmo en que se podría ir incrementando esta cantidad hasta llegar al litro

diario: cantidad más que suficiente para resistir días y días en el mar sin ningún otro alimento y sin ninguna otra agua.

Constatado y experimentado todo ello en tierra, ya sólo faltaba su escenificación en el mar. Y así se hizo. Y llegamos a la siguiente conclusión: si hemos sido capaces de luchar contra el más grave de los prejuicios sobre el agua de mar, el que más vidas nos ha costado, y derrotarlo; si hemos vencido el más grave de todos, tenemos todo el derecho a esperar que uno tras otro iremos venciendo todos los otros prejuicios que nos impiden beneficiarnos del inmenso poder del agua de mar.

Una última reflexión: si nos importan tanto los naufragos marinos, es porque salvándoles a ellos salvamos también a millones de naufragos de la vida. Millones de personas, y sobre todo niños, cuya nutrición es tan deficitaria que desemboca en enfermedades y muerte.

Si el agua de mar es capaz de salvar al naufrago durante muchos días es porque tiene un enorme poder nutritivo que pone freno a las enfermedades de la desnutrición y la malnutrición.

La experiencia del naufragio nos ayuda a ser más eficaces en la ayuda a las poblaciones con severos problemas alimentarios.

Francisco Sánchez Morales
Presidente de Aqua Maris

ANTE TODO CONOCER, SABER Y ENTENDER

“El que no sabe, como el que no ve”, dice el sabio refrán. Por eso, quien no sabe que el agua de mar nos puede ayudar a sobrevivir en un naufragio, es como si no viese el agua.

A los náufragos voluntarios de Aqua Maris jamás se nos hubiese ocurrido meternos en semejante aventura, si no hubiésemos tenido la absoluta seguridad de que el agua de mar es un poderoso nutriente: tan poderoso, que debe ser tomada con total moderación y con gran discernimiento.

EL DOMINIO DEL MEDIO

Nos interesa tanto el conocimiento del medio, que lo hemos convertido en disciplina escolar con ese mismo título. Pero no porque este conocimiento tenga valor en sí mismo y pueda constituirse por tanto en un fin autónomo (una entelequia que diría Aristóteles), sino porque nos interesa en tanto en cuanto que, siendo el medio nuestro hábitat, nos conviene conocerlo: ya sea para adaptarlo a nosotros, ya sea para adaptarnos nosotros a él con acierto.

Sabemos de los hombres de las impenetrables selvas vírgenes, de los hombres del desierto, de los esquimales,

de los pobladores de palafitos, de los espeleólogos y de los mineros que bajan a las entrañas de la tierra. Todos ellos consiguen vivir perfectamente del medio: porque conocen hasta sus más ocultos secretos. Y los hombres del mar, ¿qué saben de su medio? Pues he aquí que saben casi todo lo que les conviene saber para transitarlo y para explotarlo. Pero tanto los marinos como los pescadores, son gente de secano y viven como tales en sus barcos. Ni se les ha ocurrido que el mar pueda ser un medio y que en situaciones de apuro (es el caso del naufragio) pueda convertirse en su medio obligado. Esto no entra en sus cuentas. Y si tal sucediese, sería una desgracia a afrontar de la peor manera posible: con espíritu de fatalidad y desesperación.

El hombre del desierto sabe cómo arrancarles una gota de agua a la tierra o a las plantas; y hasta ha aprendido a ordeñar al cielo para obtener un vaso de agua. ¿Y será el hombre del mar el único incapaz de arrancarle un vaso de agua a la inmensidad del océano para apagar su sed? Si no estuviésemos viéndolo, no nos lo creeríamos.

¿Pero tan difícil es obtener un vaso de agua en el mar? ¿Tan difícil le es al hombre saciar su sed en el océano? ¿Es que la ciencia ha sido incapaz de estudiar parámetros de compatibilidad entre el medio marino y el cuerpo humano? ¿Acaso no hay entre el todo y la nada una amplia escala que se puede y se debe recorrer? ¿Cómo es que nadie ha confeccionado esa escala? Y así van amontonándose atropelladas las preguntas.

Sabemos por reiterada experiencia, de carácter universal para más señas, que una bocanada de agua de mar ni nos

mata ni nos enferma. Tenemos pues un punto de partida. Podemos formular un primer principio bien elemental: "El agua de mar NO ES absoluta y necesariamente perjudicial para el cuerpo humano". Es realmente un gran principio. Con certezas menos evidentes y menos al alcance de la mano, tuvo que construirse la química.

En cualquier ciencia, un indicio así hubiese sido más que suficiente para desencadenar todo un mundo de investigaciones. Pero parece ser que en una cosa por lo visto tan trivial como poder sobrevivir en un medio como el agua de mar en caso de naufragio, le pareció a todo el mundo que era bastante coherente, sensato, sabio y científico pasar por alto ese indicio y seguir anclado en el prejuicio.

Es algo tan difícil por no decir imposible de entender, que afianzando aún más el absurdo multiseccular y universal, cuando le dices a alguien que beber agua de mar es un recurso a tener en cuenta y a manejar sabiamente, te replica: "Es imposible que toda la humanidad se haya equivocado hasta ahora durante todo el tiempo. En tu teoría hay algo que falla." La idea de fondo, es: "no me vas a contar que todos los que han naufragado y los que se los han estado mirando sin hacer nada, son unos tontos; y que la humanidad estaba esperando que llegases tú para sacarla de su error". Es un argumento de peso ciertamente; pero es lo único que tiene este argumento: mucho peso muerto.

Tendríamos que recordar que hace tan sólo un siglo, el mar era contemplado como un medio muy peligroso. Los baños de mar, que empezaban a practicarse como uno más de los tratamientos balnearios, tenían que hacerse con sumas precauciones, prescritos por el médico hidró-

logo, y a ser posible en su presencia: por si se producía alguna de las temidas reacciones de que nos habla la enciclopedia Espasa. Durante esos baños tan superasistidos, era imposible el tremendo accidente de la bocanada de agua. ¡Y fíjense el fantástico vuelco que ha dado el mundo en este sentido!

De todos modos, quizá tenga todo esto una explicación con bastante fundamento. Es el caso que la humanidad sabía desde siempre lo que era beber agua de mar: porque la empleó profusamente como laxante, como purgante y como emético. Tanto, que a partir de esta experiencia “lavatoria”, los griegos formularon hace 2.500 años esta máxima: “El mar lava todos los males del hombre”. Es que constataron que bebiendo agua de mar, además del efecto purgante se derivaban otros muchos efectos terapéuticos. Y fue quizá este uso, el que llevó a todos a la conclusión de que el cuerpo no sólo no retiene el agua de mar, sino que en presencia de ésta, pierde aún más agua. En efecto, una de las condiciones para que el agua de mar laxa, purgue y/o provoque el vómito, es que se tome a grandes tragos, a fin de que pueda ejercer esa acción de arrastre.

Debieron entender por ello que era perjudicial empeñarse en saciar la sed bebiendo agua de mar, porque lo único que se conseguía de este modo era deshidratarse mucho más de prisa. Pero tuvieron también la oportunidad de constatar que el efecto laxante del agua de mar no era constante y uniforme, sino que se daban notables gradaciones. Tanto en el trago ocasional como en la ingesta voluntaria.

Aquí fallaron dos elementos: el dominio del medio externo (el mar) y el conocimiento del medio interno humano. A

partir de estos desconocimientos, mal se podía afrontar el problema de su compatibilidad. También en agricultura ha cometido la humanidad errores de enorme trascendencia por no acertar a “darles de beber” a las plantas de manera racional. El riego por inundación llegó a arruinar hasta un tercio de las tierras de cultivo, porque la salinidad del agua, aunque fuese tan baja que no perjudicaba a la planta, a lo largo de los años fue salinizando la arcilla, hasta hacerla irrespirable para las raíces. Algo tan sencillo como el riego por goteo fue la solución del problema. Lo que en gran cantidad perjudicaba, en pequeña cantidad beneficia. He ahí que el problema de la salinización de las tierras era gravísimo; y sin embargo la solución resultó ser de lo más elemental: echarle a la tierra únicamente el agua que necesita la planta. Y gota a gota.

Pues he ahí que, del mismo modo que al no poder soportar la tierra el exceso de sal que llevaba el agua, la solución fue suministrársela gota a gota, resulta que de igual modo, a causa de que nuestro cuerpo no puede soportar el exceso de sal que contiene el agua de mar, la solución puede ser también suministrársela gota a gota. Elemental, ¿no?

Planteada la hipótesis, no hay más que comprobarla experimentalmente. Empezando por ordenar y valorar las experiencias que ya tenemos. Vemos por ejemplo que la bocanada involuntaria en el mar, ni tiene siempre las mismas proporciones, ni produce en todos el mismo resultado. En muchos casos esa bocanada tiene efecto laxante; pero en muchos otros, no: ya sea porque la cantidad ingerida es menor, ya sea porque el organismo al que ha ido a parar es más resistente.

De ahí se tenía que haber partido. De la constatación de que no siempre el agua de mar tiene efectos laxantes, que es tanto como decir que algunas veces no los tiene. Una vez constatado que, en efecto, ya sea debido a la escasa cantidad ingerida, ya sea por la mayor resistencia orgánica, algunas veces el agua de mar se ha comportado como el agua dulce, correspondía persistir en la experimentación hasta descubrir cuáles son las cantidades de agua de mar que se pueden ingerir a lo largo de todo un día (sea ésta la unidad de cálculo), y cuáles las características del organismo. Probablemente, como en toda posología tanto de alimentos como de medicamentos, el peso de la persona es un primer dato de gran relevancia.

A partir de ahí, el camino queda ya totalmente expedito. Una vez comprobado que la incompatibilidad entre el agua de mar (el medio marino) y el cuerpo humano (nuestro medio interno) no es total y absoluta, sólo falta determinar los niveles de compatibilidad y cómo optimizarlos. Establecer unas tablas de resistencia a la ingesta de agua de mar.

Y es tanto más coherente emprender este estudio de la compatibilidad entre el cuerpo humano y el agua de mar, cuanto que se han realizado con razonable éxito otros estudios de compatibilidad con el medio marino, tanto en agricultura como en zootecnia. Se riegan plantas con agua de mar, se riegan campos con agua de mar y se abreven animales con agua de mar. Es un largo camino que ya se ha iniciado y que presenta excelentes perspectivas. En agricultura todo es cuestión de niveles de compatibilidad entre la planta, el agua y el suelo. Los suelos arenosos son totalmente compatibles con el agua de mar, pero son muy pocas las plantas compatibles con ese suelo y con esa agua.

La cuestión está o en encontrar la clase de plantas útiles que resistan ese suelo y esa agua, o en desarrollar formas y regímenes de riego con agua de mar (una de las claves, pero no la única, es el riego por goteo) que no dañen ni a la planta ni al suelo.

Pues bien, del mismo modo que en agricultura jugamos con los parámetros sustrato, agua, planta para determinar la metodología de trabajo cuando no disponemos más que de agua de mar, así también, cuando a un náufrago no le queda más recurso que el agua de mar, forzoso es que nos montemos una rigurosa tabla de compatibilidades a partir de los parámetros cantidad, tiempo-frecuencia y resistencia orgánica. Teniendo en cuenta que tal como a lo largo de los días va aumentando la resistencia (el ritmo y la intensidad no es igual para todos), pueden y deben ir variando las coordenadas cantidad y tiempo-frecuencia.

No es tan difícil. Todo lo que necesitamos hacer para que un náufrago pueda sostenerse durante más de una semana bebiendo únicamente agua de mar, todo está descubierto y aplicado en una u otra disciplina: no hay que descubrir ni aprender nada que no se haya hecho ya antes. Y por si algo faltara, cada vez son más las experiencias que se van acumulando en esta dirección.

EL TERROR AL NAUFRAGIO

La humanidad ha vivido bajo el terror a la enfermedad, el terror al hambre y a la sed, el terror a los fenómenos naturales, el terror a lo desconocido y el terror a la muerte. Tan es así, que podríamos trazar la historia de la humanidad

recorriendo sus luchas por vencer estos terrores. Y quizá la clave de tantos fenómenos sociales que parecen inexplicables, esté en la parálisis que nos atenaza unas veces, y otras veces nos lanza a grandes arrebatos de hiperactividad: siempre movidos por el terror. Quizá la clave de nuestro sometimiento a la imponente estructura sanitaria y a la hipermedicación de que “gozamos”, con la carga de esclavización que conlleva, se halle en algo tan simple como el terror al dolor, a la enfermedad y a la muerte.

En el llamado primer mundo han sido vencidos o domados todos esos terrores, al menos en apariencia. Y sin embargo no hemos sido capaces de superar el terror al mar, más concretamente el terror al naufragio. Practicamos imponentes deportes en el mar: en su superficie y en sus profundidades, desafiando el viento, las olas y la presión bajo el agua: pero esos deportes son en su mayoría de cabotaje, y todos con la seguridad de ser contemplados por centenares, por miles y hasta por millones de ojos; sin el riesgo por tanto de quedar ahí tirados en el mar esperando el salvamento.

Cuando en la práctica de un deporte se lo lleva a uno la corriente mar adentro, o cuando en la navegación marítima o aérea se desencadenan las averías y se pierde el contacto con los puestos de control hasta desembocar finalmente en el naufragio, el náufrago queda a merced de los servicios de rescate. A él sólo se le dan dos opciones: la espera paciente o la desesperación. No se le da la menor opción de hacer algo, cualquier cosa, por evitar su progresivo deterioro por hambre y sed mientras espera el rescate. Y sobre todo, no se le da opción alguna de luchar contra la angustia y la desesperación. El náufrago es en el concepto de rescate un sujeto pasivo. Se da por supuesto que él no puede hacer nada en favor de sí

mismo: absolutamente nada. Ni siquiera compiten entre sí las múltiples administraciones por poner a su disposición el ejército de psicólogos que acuden a todas las catástrofes para reconfortar a las víctimas. El náufrago está solo y abandonado a su suerte, que en ese momento es la peor desgracia, hasta que den con él los servicios de salvamento.

Y no es porque no haya habido una honda preocupación por rescatar a los náufragos, y un desarrollo espectacular de los recursos puestos a su alcance siempre que se trate de un naufragio previsible y por tanto sujeto a estrictos protocolos asistidos por medios de lo más sofisticado. Todos los que alguna vez hemos volado, sabemos que las compañías tienen prevista la incidencia del naufragio de la nave aérea en el mar, y nos explican en cada vuelo cómo colocarnos y cómo hinchar el chaleco salvavidas. Pero ni todos los incendios ni todos los naufragios se desarrollan según tienen previsto los protocolos de salvamento. Desgraciadamente sigue habiendo personas que mueren en los incendios y náufragos que no sobreviven al naufragio.

Y lo más sorprendente es que el mayor terror del náufrago se focalice en el agua de mar. Todo náufrago sabe, desde el momento en que adquiere esa condición, que está condenado a morir de sed o de envenenamiento. Que ha caído en un mar que no es de agua, sino de veneno. O si preferimos, de agua venenosa. Sabe que si la bebe, morirá envenenado; y si no la bebe, morirá de sed. No tiene más que una posibilidad: que le salven.

Ningún problema si el naufragio se ha ajustado a alguno de los supuestos previstos por los servicios de salvamento. Pero si es de los que están fuera de control, si es de los

que pueden acabar en catástrofe, ésta tiene colocada ya la primera piedra: "NO BEBAS". En ella se cimientan la sed, el hambre y la desesperación. Peor que el suplicio de Tántalo.

El problema más grave, el verdadero problema del náufrago es la desesperación. Con el terrible agravante de que el náufrago sabe que eso no puede ser, que en la información que maneja hay un terrible error de concepto: que es absolutamente imposible que todo eso que tiene alrededor no sea agua, sino veneno. Y la mayoría de náufragos, cuando ya no resisten más el terror de la sed, se dejan llevar por su intuición de que están sumergidos y naufragados en agua. Y BEBEN con un ansia y una desesperación tales, que ni siquiera si esos litros bebidos con tal desesperación fuesen de agua dulce, saldrían indemnes. Igual que si ese mismo náufrago fuese rescatado tras varios días de ayuno total, correría un grave riesgo incluso de muerte, si inmediatamente se pusiera a devorar a tenor de su hambre.

A todo náufrago, cuando ha apurado hasta su última gota el cáliz del suplicio de la sed, le recorre la mente un relámpago de lucidez que le hace ver con absoluta claridad que ha naufragado en un agua capaz de apagar su sed. Pero ya es tarde: cuando alcanza este supremo conocimiento, no arde la sed en su cuerpo, sino que lo tiene ya devorado; de manera que ya no hay agua que baste para apagar ese devastador incendio. Su cuerpo sucumbe a la acción del agua como el edificio devastado por las llamas: hasta el agua contribuye a precipitar su ruina convirtiéndose en fuego.

Es el terror el que le ha tenido paralizado y ha ofuscado su inteligencia. La circunstancia fatídica en que le ha sumergido el infortunio, ha sido más poderosa que su inteligencia

y su voluntad juntas. Ha sido incapaz de gestionar esa situación. Pero no es él solo, no es el pobre náufrago el que no ha sabido gestionarla: es toda la humanidad la que se ha contagiado del error fatídico que le induce a creer que el mar no está lleno de agua. Un error del que cuando llega a ser consciente y quiere enmendarlo, es ya demasiado tarde.

¿Pero por qué nos tiene paralizados el terror al naufragio, tremenda epidemia, cuando estamos en tierra firme y libres de todo peligro? ¿No deberíamos vencer ese terror e ir bebiendo a pequeños sorbos la copa amarga del naufragio para ir venciénolo poco a poco? ¿Cómo es posible que toda la humanidad, toda ella y en todos los tiempos, haya cultivado el terror al naufragio, condenando a todos los náufragos a morir víctimas del terror y de la desesperación, más que del hambre y la sed?

Ésa es la pregunta que se hace todo el mundo, aunque no en estos términos, para seguir sin hacer nada por mejorar la suerte de los náufragos y multiplicar así sus posibilidades de salvación. Es que, como bien dice Pío Baroja, "El contagio de los prejuicios hace creer muchas veces en la dificultad de las cosas que no tienen nada de difíciles."

Y en eso estamos: tremendamente contagiados del prejuicio de que es entre difícilísimo e imposible echar mano del agua de mar para remediar la triste suerte del náufrago. Pero resulta a la hora de la verdad que esa tremenda montaña es una fruslería: es lo más fácil del mundo aprovechar el agua de mar para la supervivencia del náufrago. Sin embargo, imbuidos como estamos de la idea de que eso es imposible, resulta que renunciamos a dar la batalla para superar esa dificultad.

Y nos encontramos dando la batalla contra un prejuicio tremendamente arraigado: tanto, que luchamos como gato panza arriba por defenderlo y por no renunciar a él. Es que, de verdad, acaba uno sonrojándose de la poca fineza intelectual que se ha necesitado para mantenerse toda la humanidad de espaldas al mar y pagando, cualquiera diría que a gusto, el tributo de centenares de miles de náufragos muertos en defensa del honor de estos principios. Como quien sacrifica víctimas a sus dioses para que le sean propicios. A Neptuno el del tridente en este caso.

Como ha ocurrido con tantas otras cuestiones en la historia de la humanidad, ésta parece la conjura de los necios: multitud de leyendas nos presentan los numerosos monstruos (tan seductores algunos de ellos como las sirenas) que conspiran para llevarse a cuantos más hombres mejor a sus profundos palacios. Pero no hay mitos en los que se recoja el esfuerzo del hombre por salvarse del naufragio. Apenas algún que otro delfín llevando a sus lomos al afortunado que vence a todas las fuerzas malignas del mar.

Así que al pobre náufrago no le queda más que abandonarse en las garras del terror para acortar el tiempo de su agonía. A partir de ahí todo es buscar a la desesperada la fórmula más rápida y por ello menos dolorosa de rendición ante lo que han decretado los hados. Es la inmensa turbamulta de Tántalos sumergidos en su laguna Estigia, pero condenados por los dioses a no probar ni gota. Y morir de hambre y de sed en medio de terribles dolores. El que cae al mar, como el que cae de un rascacielos: sabe que su final es la muerte. Y hasta que ésta llega, el terror.

BREVE INCURSIÓN POR LOS “NÁUFRAGOS AÉREOS”

Una de las cualidades de las que más orgulloso me siento, es mi estupidez. ¡Claro, cómo no voy a saber que “estúpido” es uno de los insultos más socorridos para denostar al escaso de luces! Pero eso nos da lo mismo a los que sabemos que la estupidez es una gran virtud que se han engullido la vanidad, la petulancia y la pedantería manifestadas en el afán de aparentar que se está de vuelta de todo: que a uno no le pilla nada por sorpresa. Resulta que la gente se empeña en no parecer estúpida, y van y la llaman justamente estúpida. A mí en cambio me encanta parecer estúpido: que se me note bien a las claras que siento estupor por muchas cosas. Eso me ocurre porque al no dar nada por sabido, voy por la vida con las antenas desplegadas, dispuesto a sorprenderme: por eso no paro de encontrar personas, cosas, lugares y situaciones estupendas. No paro de aprender día a día cosas nuevas. En fin, que encuentro maravilloso desarrollar la estupidez: al menos la indispensable para no acabar recurriendo a los estupidizantes químicos, que tan de moda se pusieron entre los que huían despavoridos de la estupidez.

Decía esto porque, pobre de mí, cada vez que subo a un avión, en cuanto nos encierran ahí y despliegan ese ritual de salvamento cuyo núcleo duro es el chaleco salvavidas, soy víctima de un acceso de estupor. Y eso me ocurre cada vez. Miro y escucho, y me dejo llevar por el ritual ése salvífico hipnotizante, y me da como un éxtasis, un fuera de mí, arrullado por el rugido de los motores. Seguro que la azafata que celebra el rito me lo nota en la cara.

El estupor me viene porque pienso que algo misterioso debe tener ese chaleco amarillo que nos salvará la vida si el avión

sufre algún percance. Y así una y otra vez, y otra y otra, hasta que una de esas veces, durante el éxtasis se me encendió una bombilla de muchos vatios. “Éureka”, me dije: esto es por si el avión cae en el mar. Claro que a mí me costó mucho llegar a esa conclusión, porque la mayoría de los viajes los he hecho en la península (yo, venga a mirar por la ventanilla cómo sería eso del chaleco si venían mal dadas). Claro, se trataba de eso: la nave, por más aérea que fuese, al fin era nave. Y si caía en el mar, el sistema de salvamento había de ser el convencional de cualquier otra nave, flotadores incluidos: pero en formato de chaleco amarillo. Al fin y al cabo, los primeros hombres voladores, Ícaro y Dédalo, también contaron con el mar para su naufragio aéreo. Ícaro, en efecto, perdió las plumas de sus alas por acercarse demasiado al sol, y cayó en el mar, donde murió ahogado como cualquier náufrago.

Habiendo averiguado por fin que el chaleco amarillo no tenía ningún sentido para el 90% de mis viajes en avión, me tranquilicé. Menos mal, porque empezaba a pensar que yo no era de este mundo, porque no entendía lo que todo el mundo entendía (o lo hacía ver). Así que eso era para el restante 10%. Pero por lo visto, en el total de rutas aéreas, más del 90% van por encima del mar. Cuando sabes eso es cuando por fin entiendes lo del chaleco salvavidas: porque si ha de caer el avión, son muy altas las probabilidades de que caiga en el mar.

Pero tuvo que llegar Ryanair, la de las “guaguas” voladoras, para perfeccionar el ritual de salvamento que hacen antes de levantar el vuelo. Ryanair explica, en efecto, tanto en español como en inglés, que el chaleco salvavidas es por si fuésemos a parar al mar con todo el avión, equipaje incluido. ¡Acabáramos! Por fin me quedó claro que el

chaleco amarillo no era para quedar flotando encima de un pino o en la peliculilla de agua del Manzanares, sino única y exclusivamente para el caso fortuito de que el avión en apuros buscase refugio y salvación en el mar.

Pero yo que ando en el mundillo del agua de mar y sé lo que tardan a veces en llegar los servicios de salvamento, me pregunto que cómo se les habrá ocurrido a los cerebros de la seguridad e higiene de la aviación, quedarse a medio camino de la salvación de los pobres náufragos de la nave aérea convertida en nave marítima. Porque como tarden 48 horas en localizar a los pobres náufragos, la mitad aproximadamente habrán muerto ya de hambre, de sed o de un posible colapso renal por pegarse el gran trago de agua de mar en un arrebato de desesperación. Eso al menos dicen las estadísticas. Y entonces, ¿de qué les salva a estos pobres el chaleco amarillo con el pitorro rojo?

Las instrucciones tan precisas y completas sobre la forma de ponerse el chaleco y de inflarlo, tendrían que ir acompañadas -me dije yo- de unas instrucciones básicas sobre la posibilidad de resistir días y días en el mar sin caer víctima del hambre y de la sed por el simple hecho de "saber" beber agua de mar. Porque del mismo modo que al pasajero del avión no le serviría de nada que le entregasen un chaleco salvavidas bien envuelto si no sabe cómo ponérselo y cómo hincharlo, ni se lo explica nadie, tampoco sirve de nada disponer de toda el agua del océano con todo su potencial salvífico, si uno no sabe cómo hay que beberla para salvarse de morir de hambre y sed. En ambos casos, la cuestión es el "saber cómo", el *know how* que dicen los ingleses. Resuelto en el caso del chaleco, pero no en el del agua de mar.

Bastaría por tanto que esos ceremonieros y ceremonieras de la salvación, además de enseñar cómo ponerse el chaleco y la mascarilla para que te salven la vida en caso de accidente, enseñasen también cómo beber agua de mar en caso de naufragio. No sería más prolija esa enseñanza que la de los otros recursos de salvación.

Es que después de todo me sorprende un montón que las compañías aéreas pongan tanto empeño en que flotes si cae el avión al mar, y en cambio les importe un rábano que en el caso de que tarde en llegar el salvamento, te mueras de hambre, sed y desesperación por no saber cómo manejarte con el agua de mar. De igual modo que el que no sabe nadar tarda muy poco en ahogarse porque ignora que dejándose ir pero sin desesperarse, acabaría flotando; del mismo modo al náufrago que no sabe que el agua de mar que se le va colando por descuido puede salvarle la vida, lo devora la desesperación; y como el que no sabe nadar, acaba enfermando tan gravemente, que difícilmente resiste las 24 horas: para acabar muriendo si no lo rescatan antes.

Y del mismo modo que es muy improbable que uno aprenda a flotar cuando naufraga, también es improbable que aprenda en un naufragio a aprovechar el agua de mar para sobrevivir. Por eso, de la misma manera que las compañías aéreas, prescindiendo de si sus pasajeros saben nadar o no, les dotan a todos de flotadores y les enseñan a ponérselos y a inflarlos; de igual modo deberían enseñarles a beber agua de mar para evitar que la desesperación que les produce la ignorancia, les empuje a somatizarla en unas terribles dolencias físicas y a una muerte totalmente inútil.

Es que ocurre una cosa muy singular, y es que si sabes que

tienes salvación, resistes muchísimo más. Como decía el sabio de Hipona, *Nullus est intéritus tuus nisi te oblivisci quod interire non potes*: Tu única perdición es olvidar que no puedes perderte. Es muy duro, pero es así. Los conductistas lo saben muy bien, porque lo han comprobado. Pusieron a una rata de indias en un bidón lleno de agua sólo hasta la mitad, con lo que la rata, al no tener manera de salir, no paraba de dar vueltas en círculo alrededor del bidón, con la esperanza de encontrar alguna salida a lo largo de este agotador recorrido. A las 50 vueltas, la rata quedó extenuada y se ahogó.

Siguió el experimento con otra rata que, extenuada también a las 50 vueltas y a punto de dejarse ir y ahogarse, encontró una ramita en la que sujetarse y descansar. Para el caso, un flotador. Y así se salvó. Este experimento se repitió varias veces para reforzar su memoria. Y ahora llega el experimento extremo: el investigador vuelve a echar la rata una vez más en el bidón con agua; pero al llegar la vuelta nº 50 no le echa la ramita flotador para que se salve; con lo cual, la rata sigue nadando con la esperanza de que la rama aparecerá un momento u otro, y así resiste y resiste... hasta completar ¡500 vueltas! (10 veces más) antes de rendirse y ahogarse. Fue la seguridad de que llegaría la salvación, lo que prolongó su resistencia. Y es la desesperación lo que más contribuye a minar la resistencia de los náufragos.

Todos tenemos grabado en la memoria el incidente aéreo del Boeing 777-200 de Malaysia Airlines, en su vuelo 370. Llevaba 227 pasajeros y 12 tripulantes. Fue el 8 de marzo de 2014. De repente se cortó la conexión del avión con los sistemas de comunicación aérea. Al pasar primero las horas y luego los días sin noticia ni rastro del avión, no quedó

más remedio que darlo por perdido. Obviamente en el mar, teniendo en cuenta su ruta. Se puso en marcha una búsqueda interminable que después de meses no ha dado ningún resultado. Manteniéndonos en la total ignorancia, hemos de suponer no obstante que pasajeros y tripulantes acabarían en el mar, con sus chalecos salvavidas puestos, con los toboganes autohinchables de evacuación en el mar y quizá con algún otro recurso para ayudar la flotación. Todo en el supuesto de que el avión no estallase.

La pregunta del millón es: ¿De qué les hubiese servido a esos pobres tanto recurso de flotación si les llega el rescate a los 2 o a los 20 días? Y la respuesta elemental es que si alguien les hubiese instruido (o mejor aún, entrenado) en la forma de beber agua de mar para ir resistiendo al hambre y a la sed, a esos náufragos les hubiese llegado "a tiempo" el salvamento, por mucho que hubiese tardado. Es una reflexión que en algún momento tendrán que hacer las compañías aéreas si quieren redondear razonablemente su ensayo de salvamento en caso de caer al mar, repetido machaconamente en cada vuelo.

Bueno, hasta aquí mi incursión en el mundo de los náufragos aéreos. La moraleja no puede estar más clara: en un naufragio, la peor amenaza es la ignorancia, tan poderosa que hasta es capaz de matarnos.

EL FANTASMA DE LA CONTAMINACIÓN

Es obvio que un náufrago difícilmente dispondrá de agua de mar esterilizada, es decir un agua totalmente garantizada en cuanto a la ausencia de patógenos que pudieran hacer

que el remedio fuese peor que la enfermedad. Ni dispondrá de ella, ni vale la pena que suspire por ella, porque en estas circunstancias la más mínima aportación a la nutrición es bienvenida: y la enorme masa microbiana que enriquece el agua de mar es, en efecto, un nutriente poderoso.

Son muchas las especies marinas (entre ellas las hay de enorme tamaño, como alguna especie de ballena) que viven de las enormes cantidades de "materia orgánica" que lleva el agua de mar en suspensión. Nosotros llamaríamos "agua sucia" a esa sopa de plantas y animalillos de ínfimo tamaño que enturbian el agua. Estos peces y cetáceos en cambio, lo perciben como una riquísima fuente de alimentación. Así que mientras no se trate de suciedad producida por el hombre, podemos estar tranquilos: porque ése es un regalo añadido que nos hace el mar. Pero como lo más frecuente es encontrarnos con aguas transparentes, contemos con ellas: teniendo en cuenta que aunque nuestro ojo sea incapaz de apreciarlo, bullen de vida: un millón de microorganismos por centímetro cúbico calculan los biólogos, con una diversidad de 4.000 especies. Es decir que el agua que cojamos en cualquier mar, tiene ese plus alimentario invisible, que varía según la latitud geográfica y las estaciones.

El riesgo de que alguno de esos microbios pueda contaminarnos es cero, porque se trata de microorganismos que sólo son capaces de vivir en un medio tan altamente salino como el mar. Por eso, al pasar a nuestro organismo, que tiene una salinidad cuatro veces menor, pasan directamente a la condición de nutrientes sin tener la más mínima opción de hacer daño, si fuese ésa su naturaleza y su inclinación.

Y precisamente a causa de esta alta salinidad, si por casualidad hubieran sido vertidos al mar aguas conteniendo patógenos humanos, al ser su salinidad cuatro veces menor que la del mar, éste, a través de la membrana permeable, se les “bebe” el agua isotónica de que están formados, dejándolos totalmente deshidratados y por consiguiente fuera de combate. Es decir que en el mar, ni siquiera los patógenos humanos tienen capacidad de infectarnos.

Respecto a la contaminación química, es bastante ocioso que se preocupe un náufrago, porque mientras haya peces en la zona, es señal de que el peligro no es serio, porque el pez más pequeño filtra en un solo día por lo menos mil veces más agua que la que nos podamos beber nosotros; así que por ahí tampoco hay ningún peligro que valga la pena tener en cuenta.

En resumen, las condiciones sanitarias del agua que se vea obligado a beber un náufrago en el mar, son excelentes. Y más todavía si tenemos en cuenta que todo aquello que le sacamos al agua cuando queremos garantizar su salubridad, constituye una aportación alimentaria de gran valor en tan dura circunstancia.

SOBREVIVIR AL NAUFRAGIO

Lo normal es que el náufrago se muera si no acuden los servicios de salvamento a rescatarlo antes de que se lo engullan primero la desesperación y luego el mar.

Si el náufrago resuelve su problema de flotación sea en un bote, sea en un pecio o con un simple salvavidas, los sistemas y servicios de salvamento consideran que han

llegado al límite de lo posible: a partir de ahí, todo queda ya en manos del náufrago, porque su única colaboración a su propio salvamento es mantenerse a flote esperando que lleguen los equipos de rescate.

¿Y si tardan? ¿Si no son unas horas sino unos días lo que han de esperar a que los salven? En este caso, gravita sobre ellos la pena de muerte. No morirán ahogados, porque han conseguido mantenerse a flote indefinidamente. Pero si el socorro tarda días en llegar, la mayoría de los náufragos no aguantará más allá de los 3 días el tormento de la desesperación en forma de un hambre y una sed tan terribles que destrozan el cuerpo y lo ponen a morir. Al no tener ningún género de provisiones, ni más esperanza de conseguirlas que los equipos de rescate... ¡si llegan!, queda reducida la subsistencia al mantenerse a flote.

¿Es que no se puede hacer nada más por prolongar la resistencia en el agua? ¿Sólo flotar? Porque la siguiente causa de muerte del náufrago después de ahogarse por no saber o no poder flotar, es el hambre y la sed.

¿Y no puede luchar el náufrago contra estos dos enemigos mortales? La experiencia de miles de años nos dice que no; nos dice que en medio del océano el náufrago no tiene recursos para luchar contra el hambre y la sed.

Es esta terrible experiencia la responsable de que el sistema de rescate deje morir de hambre y sed a los náufragos si no ha sido capaz de socorrerles a lo largo del primer día, o a más tardar hasta el segundo o el tercero. La razón de fondo es el desconocimiento de la verdadera naturaleza del agua de mar: concretamente de su aceptable aunque limitado poder de hidratación y de su extraordinario poder nutritivo.

Lo de comerse las piedras cuando uno se muere de hambre, no es tan metafórico como suena.

A la obvia pregunta de cómo es que teniendo este poder el agua de mar, han muerto y siguen muriendo los náufragos a miles, la respuesta también obvia es que hace tan sólo un siglo se emprendieron los estudios sobre su composición química. Las conclusiones de estos estudios son conocidas en ámbitos muy restringidos, por lo que no han pasado aún a formar parte del bagaje cultural universal. Los prejuicios inveterados sobre los perjuicios que le causa el agua de mar al náufrago, son una de las causas de tan escasa penetración de estos conocimientos en el tejido cultural.

Se conoce por tanto el valor nutritivo del agua de mar en algunos círculos terapéuticos, de medicina natural y de recursos naturales de salud; éste es el motivo por el que estos conocimientos tan exclusivos presentan un cierto carácter de conocimiento esotérico que hace dudar a muchos.

Y no es que se desconociera antes del genial René Quinton que el agua de mar escondía poderes extraordinarios, porque la medicina antigua la utilizaba profusamente. Pero no en la dirección que le interesa al náufrago, sino en dirección diametralmente opuesta, de modo que ese conocimiento previo del agua de mar contribuía a afianzar los prejuicios contra ella.

Se utilizaba en efecto como laxante y purgante: justo lo último que necesita el náufrago. Porque estos dos efectos se alcanzan mediante pérdida de agua corporal, con lo que se hace evidente su efecto deshidratador, seguro presagio de muerte para el náufrago. A eso había que añadir la experiencia amarga de los tragos de agua de mar involuntarios.

Con eso era muy difícil pensar que el agua de mar pudiera ser buena justo para el náufrago.

No era fácil por tanto llegar a la fórmula mediante la cual, esa misma agua que se empleaba para purgar el cuerpo, podíamos convertirla en hidratadora y nutritiva.

Fueron los terapeutas y los médicos naturistas los que a partir de los descubrimientos de Quinton (que empleó el agua de mar casi exclusivamente como plasma para inyectar) iniciaron, para combatir diversas dolencias, la prescripción del agua de mar bebida en pequeñas cantidades. De ese modo evitaban las consiguientes diarreas de los métodos laxantes y purgantes. Los resultados fueron espectaculares.

Esta utilización terapéutica del agua de mar es absolutamente minoritaria; de ahí que sea tan poco conocido este fenómeno.

No obstante, los indicios tienen ese valor indicativo, como el dedo índice que nos señala hacia dónde mirar. Y en este momento son cada vez más los dedos índices indicativos o indiciarios que nos señalan el camino del agua de mar como remedio para el náufrago. Tenemos desde hace bastantes decenios el agua de mar introducida en el sistema de salud (tanto el convencional como el alternativo) en forma de "Plasma de Quinton". Es cierto que en cantidades casi homeopáticas y a precios prohibitivos. Tenemos también en el sistema de salud alternativo, desde hace lustros, un agua de mar de mesa, en elegante botella de 750 cl (ya no es la única). Pero su precio tampoco incita a grandes alegrías en su consumo. Y finalmente tenemos varias empresas (cada vez más) que comercializan agua de mar en teoría para ser

utilizada en la cocina como sal líquida; pero en su mayor parte es consumida para beber.

Todos estos indicios nos revelan bien a las claras que el agua de mar se puede beber, porque hay quien la bebe. Lo menos que podemos hacer por tanto, cuando pensamos en naufragios, es averiguar si existe alguna posibilidad de aplicar a los náufragos este invento terapéutico y culinario. Simplemente averiguar.

Porque partimos del cero absoluto en cuanto a la lucha del náufrago contra el hambre y la sed, contra la deshidratación en suma. Por eso, hasta el menor paso para poner algún remedio a este problema, será un gran paso. Como decían los romanos, empezar es tener hecho ya medio camino.

Pues bien, darle al náufrago además del chaleco salvavidas un trago saludable que llevarse a la boca, es ciertamente dar un gran paso en el camino de la supervivencia.

Otra cosa es descubrir qué recorrido tiene para un náufrago el recurso al agua de mar. Porque no es la panacea, no es la salvación definitiva... pero es un gran recurso: es el gran recurso para los primeros días, que son los más difíciles. Y lo que hemos venido a constatar en este naufragio experimental, es que esos "primeros días" puedan llegar a 7 sin que se produzca ningún accidente grave en la salud. Por supuesto, nada parecido a los terribles males que se le pronostican al náufrago que se atreva a beber agua de mar.

Hemos llegado a los 7 días de prueba; y hasta ahí sabemos a ciencia cierta que podemos resistir bebiendo únicamente agua de mar. ¿Pero cuál sería el límite? Porque no parece que pueda ser indefinido. Efectivamente, si tal como hemos

constatado, el agua de mar es diurética y hace que orinemos el doble de lo que bebemos, eso tiene un límite claro: el del total de agua que puede perder nuestro cuerpo sin afectar a la estructura vital y al funcionamiento de los órganos. El que es de buena constitución, puede perder 20 kilos sin que eso suponga una tragedia. Eso nos da una resistencia evidente en torno al mes.

Pero en un mes el organismo tiene mucho margen de maniobra: puede aumentar por una parte su tolerancia al agua de mar, con lo que podemos subir al litro diario sin entrar en crisis; y por otra, puede hacerse más resistente a la diuresis (tal como ocurre con la reacción laxante, que a las 2 o 3 semanas de tomar agua de mar, se reduce de forma muy considerable). Sabemos del Dr. Bombard que resistió 21 días bebiendo agua de mar (complementando algunas veces con una pequeña porción de agua escurrida del pescado) y se encontró en perfectas condiciones y con la clara sensación de que podía seguir resistiendo durante algunos días más bebiendo únicamente agua de mar.

Para tener el agua de mar una salinidad que cuadruplica la de nuestro cuerpo, es mucho el margen de maniobra que nos permite aprovecharla para hidrarnos en situación extrema: nunca bebida como agua dulce, sino sometiendo a nuestro cuerpo a un lento y paciente proceso de adaptación. Ése es todo el secreto: entender que hemos de aclimatar lentamente nuestro organismo a la única agua que tenemos disponible. Y para este viaje, lo último que se necesitan son la ansiedad, la impaciencia y la desesperación: que son los males que más duramente castigan y finalmente matan al pobre náufrago.

¿MEDICINA O BEBIDA?

Hay una importante cuestión epistemológica y comunicativa que entorpece y falsea el discurso sobre el agua de mar. Es a fin de cuentas una cuestión léxica, de nomenclatura, que arrastra tras sí filosofías contrapuestas.

Cuando alguien se tropieza con la expresión “beber agua de mar”, lo que percibe con claridad es que se trata de “beber agua”, pero con la particularidad de que esa agua es de mar. Es decir que mentalmente aplica el concepto ya definido y consolidado de “beber agua” al agua de mar. Lo que entiende por consiguiente es que se le habla de beber agua de mar del mismo modo que se bebe agua dulce. Eso es así porque el concepto “beber agua” incluye la idea de “beber en abundancia”. En cambio si hablamos de “beber licor”, todo el mundo entiende que se trata de beber poca cantidad y pausadamente. Hemos de tener en cuenta por tanto que al asociar el concepto de “beber” al de “agua”, provocamos la aparición automática del concepto “beber en abundancia”: lo cual, asociado al agua de mar, produce un rechazo automático.

Eso, nuestra lengua lo tiene muy claro: al que bebe vino en exceso (como si fuese agua), se le llama “bebedor”; y se dice de él que “está bebido” cuando está bajo los efectos de ese exceso. En este caso, “beber” tiene una connotación tajantemente peyorativa. Es que evidentemente cuando hablamos de “beber” nos referimos a hacerlo en abundancia, como si se tratara de agua dulce.

Por esa misma razón, los medicamentos líquidos (denominados bajo el nombre genérico de jarabes) no “se beben”, sino que “se toman”. Y refiriéndonos a su dosificación,

hablamos de “tomas”. En esa nomenclatura va implícita la idea de que se trata siempre de pequeñas cantidades, que han de estar cuidadosamente dosificadas.

Está abierto el debate (que posiblemente no se cerrará nunca) sobre si el agua de mar es alimento o es medicamento. Es que el agua alimento se da por supuesto que se bebe en abundancia; y por tanto, en cuanto colocamos al agua de mar entre los alimentos, damos por supuesto que se bebe con la misma abundancia que el agua dulce. En cambio desde el momento en que catalogamos el agua de mar como medicamento, todos entendemos que es para beberla dosificada en pequeñas cantidades. También la sal estuvo sometida a este mismo debate: al ser administrada en tan pequeñas cantidades se la consideró un medicamento (con el que “se curaban”, además, las comidas), y en esa categoría se la mantuvo durante muchos siglos, llegando a ser considerada el rey de los medicamentos. Y como todos éstos, tiene la particularidad de convertirse en perjudicial si es consumida más allá de las dosis rigurosamente tasadas. Igual que ocurre con los venenos con que se fabrican la mayoría de los medicamentos.

El concepto de medicamento lleva implícita una ventaja y salvaguarda, y es que se da por asumido que los medicamentos deben consumirse bajo prescripción, que incluye los conceptos de dosis (qué cantidad) y posología (de qué forma se distribuye esa cantidad). Si aceptamos que el agua de mar ha de ser tratada como un medicamento, asumimos su limitación y su dosificación. Si comemos el doble o el triple de cualquier cosa, como mucho nos arriesgamos a un empacho. Pero si consumimos el doble o el triple de un medicamento, el riesgo es de envenenamiento. Está bien

que pensemos así del agua de mar para evitar riesgos y accidentes.

Pero es que su equivalente de seco, que es la sal, ni siquiera llega a ser considerado como un alimento, sino como un condimento: un acompañamiento de los alimentos. Si pensamos por tanto en agua de mar para ingerir, hemos de pensar en ella como en la sal: si uno tiene hambre, podrá aliviarla comiendo la cantidad que sea de cualquier alimento; pero si está realmente hambriento y sediento y recurre a la sal por no tener nada más a mano, no podrá consumir la que se le antoje, como si de un alimento se tratase: porque se envenenará. Y sin embargo, si acierta a servirse de la sal adecuadamente en momentos de hambre y de sed extremas, la sal le puede ayudar a prolongar su supervivencia durante bastantes días.

He ahí cómo una vez más es la imprecisión y sobre todo la equivocidad del lenguaje la que nos ha inducido a desenfocar totalmente el tema. Porque si en vez de entender que el naufrago podía “beber” agua de mar (entendido inevitablemente como se entiende el “beber agua”), se hubiese entendido que al naufrago le convenía “tomar” unas dosis de agua de mar tan cuidadosamente determinadas como se determinan las dosis de cualquier medicamento, otro gallo nos cantara. En efecto, una vez averiguado que la sal es un factor determinante en la lucha contra la deshidratación (ésta es la razón de ser de las bebidas isotónicas para los deportistas); pero tratada con el rigor y precisión con que se trata todo medicamento; una vez averiguado eso, no hay más que alegrarse de que en el mar esté acompañada de una buena porción de agua, que es efectivamente, el otro elemento indispensable para evitar la deshidratación. Con

sólo este cambio de enfoque, el agua de mar pasaría de ser la bebida mortal que acaba con el náufrago, a la poción mágica que le salva la vida durante muchos días.

Es que, cuando nos encontramos en la indigencia total, pero flotando en el mar, hemos de recordar la fisiología de la sal. Su funcionamiento es más transparente en las plantas que en los animales. Característica de las plantas carnosas o crasas es metabolizar la sal de tal modo que les permita retener cuanta más agua mejor, como hacen los camellos en el desierto, y como hacen también los nómadas, que son los seres humanos que más sal consumen: porque ésta les ayuda a retener el agua que tanto tienen que economizar. Y no tienen problemas de hipertensión, de riñones ni de retención de líquidos. Son miles de años de experiencia los que les han dado esa sabiduría en el manejo del agua y de la sal.

Es que estamos finalmente ante esas sentencias orientales que nos aconsejan beber como si comiéramos (nada de engullir el agua sin más) y comer como si bebiéramos (masticando minuciosamente hasta que hemos convertido la comida en líquido). Ésa es la sabiduría que lleva en sí el mayor aporte de salud. O como decía Hipócrates, el gran médico griego: "Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina". Es decir que si el náufrago aprende a valerse del agua de mar como si fuese una medicina, ésa será la medicina que le servirá de alimento: tomada con gran medida y con total parsimonia.

HIDRATACIÓN – DESHIDRATACIÓN

Los seres vivos, igual que el planeta, estamos hechos de agua en gran medida. Eso hace que en nuestra economía de mantenimiento, el agua juegue un papel de primer orden. En líneas generales, más del 50% de nuestro peso es agua. Pero vayamos por el camino recto: el agua “pura” no existe en la naturaleza. Hasta el agua de lluvia cuenta con su minúsculo núcleo mineral de condensación. Es decir que en la naturaleza no existe el agua sin minerales: unas los contienen en mayor abundancia y otras en menor; pero toda agua es mineral. Y la que lo es en mayor medida, y sobre todo contando con la variedad total de minerales, es el agua de mar, que contiene 36 gramos de sales por litro. El agua de que estamos hechos todos los seres vivos también es mineral, pero contiene tan sólo la cuarta parte de minerales de la del mar: en torno a los 9 gramos por litro. Y los minerales que contiene, vienen a ser los mismos que los del agua de mar, con ligeras variaciones en las proporciones. En cambio el contenido de minerales del agua dulce que consumimos, también mineral, es de menos de medio gramo por litro: tal como dicen las etiquetas.

El aporte de los minerales que necesitamos corre a cargo de la comida; pero como ésta es deficitaria en minerales, este déficit lo hemos de cubrir a costa de los que nos ofrece el agua que bebemos (de muy baja mineralización) y a costa de la sal: a no ser que recurramos directamente a usar como complemento mineral, el agua de mayor y más completa mineralización, que es el agua de mar: insuperable como sal.

Es propio de la naturaleza del agua contener minerales (por

lo general, por debajo del gramo por litro); y más propio todavía del agua biológica, que contiene del orden de los 9 gramos por litro. Por eso, cuando en biología hablamos de agua, nunca nos referimos a H_2O , es decir a agua desmineralizada, sino que hablamos siempre de agua con los minerales que le corresponde llevar en razón de la naturaleza de agua de que se trata.

La hidratación por tanto y la deshidratación nunca se refieren exclusivamente al H_2O mudo y lirondo, sino a lo que se entiende por agua en biología: es decir al agua con la dotación de minerales que le es propia. Deshidratarse es, pues, hacer perder al organismo agua con minerales; rehidratarse es recuperar el agua: pero no sola, sino con los minerales.

Ése es el motivo por el que quien al haber perdido mucha agua con los respectivos minerales en cantidad importante, no consigue apagar la sed por más agua "normal" que beba: porque al ser ésta de muy baja mineralización, no alcanza a reponer los minerales perdidos. Y en cambio se apaga la sed rápidamente en cuanto se bebe un agua isotónica: es decir con el mismo nivel de minerales que tiene el agua que hemos perdido. Esa es la razón de ser de las aguas isotónicas que consumen los deportistas.

Y es una vez más nuestro propio organismo el que tiene el mecanismo perfecto para que no nos equivoquemos en absoluto. Es en efecto el paladar el que nos avisa de que nos falta agua (pero de alto nivel mineral: el mismo de nuestro cuerpo); y es también el paladar el que nos informa de que esa necesidad ha sido cubierta. Y la señal de que así es (la extinción de la sed que nos devoraba) llega no porque nos

hayamos hinchado de agua de baja mineralización (insuficiente para compensar los minerales perdidos), sino porque hemos conseguido devolverle a nuestro organismo el agua y los minerales que le faltaban; o más concretamente, el agua adecuada: es decir con el nivel de mineralización que demandaba nuestro cuerpo.

RELATO DE MI NAUFRAGIO

Al final las cosas hay que experimentarlas; porque con demasiada frecuencia la teoría va por un camino, y la práctica por otro. Así que la única manera de saber si todas las conclusiones que llevo hechas sobre las posibilidades de sobrevivir con sólo agua de mar en caso de naufragio, es pasar por la situación de un náufrago. No hay otra.

Es la hora de la verdad. No vale andar diciendo que cómo es posible tanto despropósito de náufragos a los que no mata el mar, sino la enorme fuerza de la mente: la misma fuerza que es capaz de dar la salud y la salvación, si va orientada en esa dirección, esa misma fuerza es capaz de matarnos si la dirigimos contra nosotros mismos.

Si quería saber de verdad y con total seguridad cómo sobrevivir a un naufragio, no me quedaba más camino que vivir la experiencia del mismo. Esto es lo que explico en las páginas que siguen.

CÓMO EMPEZÓ TODO

Como al doctor Alain Bombard (primer náufrago voluntario), a mí también me sublevaba saber que cerca del 50% de los náufragos estaban condenados a morir de hambre y sed a

lo largo de las primeras 24 horas si en ese plazo de tiempo no los localizaban y socorrían los servicios de rescate; y el resto resistía como mucho hasta el tercer día. Eso no podía ser, no tenía ningún sentido.

A mí me dio la misma locura que les da a muchos náufragos cuando ya no pueden aguantar más la sed: llega el momento en que se les encienden todas las luces y no se explican cómo han podido ser tan necios y sufrir tanto, justamente de sed, estando como están sumergidos en agua. Y ven que se han inventado ellos mismos el tormento de Tántalo: llegarles el agua hasta los labios y de repente alejarse de éstos. Pero no era el agua la que se alejaba de sus labios, sino sus labios los que se alejaban del agua. No eran los dioses quienes les habían condenado, sino su ignorancia. Por fin entendían, pero demasiado tarde ya, que habían estado cometiendo una locura absurda: y se lanzaban ávidos a saciar su atormentadora sed. Tanta agua bebida en tan poco tiempo se convertía en una bomba instalada en sus entrañas. La locura los había llevado a la muerte.

Cuando me introduje en el mundo del agua de mar, cual náufrago desesperado iluminado por la nueva luz, me lancé a beberla con enorme esperanza. Pero he aquí que cuando les contaba a mis amigos y compañeros de trabajo lo que estaba haciendo, me miraban con ostentosa conmiseración y me advertían bondadosos pero severos, que igual que los náufragos me volvería loco: porque no sé qué cosas hacía el sodio en las células y las desquiciaba irremediablemente. ¡Horrible!

El argumento definitivo de todos ellos para sostener que beber agua de mar tenía que perjudicar la salud severa-

mente, era que los náufragos morían de sed si eran sensatos: por prohibirse el agua de mar; y si eran insensatos la bebían, enloquecían y cuanto más locos estaban, más bebían, hasta reventar. No tenía yo argumentos para contradecir esos hechos. Cada año, en efecto, multitud de náufragos perfectamente equipados con flotadores o instalados en sofisticados botes salvavidas, morían de sed por no beber agua de mar, o de *delirium tremens* por beberla.

Pero eso, por más universalmente que estuviese admitido, era una tremenda aberración: porque al fin y al cabo, el agua de mar no deja de ser agua. Complicada y peligrosa: pero agua. Y me decían mis luces, muchas o pocas, que era imposible que no hubiese alguna manera de beberla en que no resultase peligrosa. Me inducía a pensar así la sabia sentencia de Paracelso: "El veneno no está en la sustancia, sino en la dosis". De lo que se trataría por tanto no es de la sustancia que llamamos agua de mar, sino de las dosis en que la bebemos: más aún de la posología en que nos administramos esa dosis. Confirma esta reflexión el símbolo de la farmacia: la serpiente enroscada vertiendo su veneno en la copa. Señal de que hasta el veneno puede ser bueno. Y hasta el mismo nombre de la farmacia nos habla de esa bondad: al veneno, los griegos lo llaman *fármakon*.

En fin, ahí estaba el reto. La experiencia del doctor Bombard quedaba ya muy lejos y había recibido su justo homenaje de la empresa Zodiac, bautizando una de sus lanchas de salvamento con el nombre del doctor. Era importante repetir su experiencia para demostrar que es un disparate que un náufrago muera de sed, aunque toda la humanidad haya estado siempre y toda ella de acuerdo en que el agua de mar ni se puede ni se debe beber. Por eso, todo el que

naufraga en el mar ha de darse por muerto si no vienen a salvarle a tiempo.

¿Pero de qué me vino esta preocupación por los naufragos? A otros les dio por volar, y no pararon hasta conseguirlo al cabo de milenios de intentos. A mí me dio por probar la manera de beber agua de mar. El doctor Bombard tenía poderosos motivos: día sí y día también, el mar depositaba en la playa, delante de su hospital, decenas de cuerpos de naufragos. Y a él le tocaba hacerse cargo de los trámites de recogida de los cadáveres, del diagnóstico de la muerte de cada naufrago y de la entrega a los familiares para su sepultura. El doctor tenía motivos para preocuparse por el tema éste de los naufragos.

Pero no era éste mi caso. Lo único que me ocurría a mí es que me mortificaba que habiendo descubierto el agua de mar, cuando hablaba de sus bondades me tapasen la boca con el argumento de los naufragos. Y me la tapaban bien tapada, porque no tenía para ellos una respuesta tan contundente como lo era su objeción.

Así que cuanto más me daban en los morros con el argumento ése, más crecía en mí la convicción de que si no obtenía una respuesta contundente, ya podía retirarme de la promoción abierta del agua de mar, y recluirme a beberla en secreto y en discreto. O eso, o ir fraguando algún tipo de naufragio virtual en todo menos en la superación del hambre y la sed recurriendo al agua de mar, por aquello que dicen los escolásticos, que *contra factum, non valet argumentum*: contra el hecho, no vale el argumento.

Había que montar, pues, un naufragio. Eso sonaba épico. ¡Un naufragio de película! La imaginación podía volar. Sería

fantástico que alguien nos prestase un viejo cascarón para naufragar en él, igual que en el *destruction derby* echan mano de coches viejos para hacer locuras con ellos. El diseño del naufragio tenía que hacerlo un lobo de mar, así que eché mano de mi amigo Francisco Vicente, capitán de barco, para que me ayudase a encarrilar el tema.

-¿Un viejo cascarón? -me dijo en cuanto le conté mi plan peliculero- ¡Ni se te ocurra! No tienes ni idea de lo apurado que es cualquier naufragio. Yo, gracias a Dios, no he sufrido ninguno; pero apuros sí que he pasado en el mar, y no se los deseo a nadie. Con el mar no se pueden hacer bromas. Naufragios a mi alrededor, he vivido unos cuantos. El que más me afectó y sigue afectándome, fue el que sufrió un amigo mío, que era capitán del *Delfín del Mediterráneo*. El suceso fue en el invierno de 1998. Una tarde fría y desapacible, con olas que alcanzaban los 10 metros de altura, y con el barco hundiéndose por la proa. En vistas de que no había manera de localizar y controlar la vía de agua, el capitán tomó la sabia decisión de hacer un abandono estratégico del buque, porque si se les echaba la noche encima, la evacuación iba a ser mucho peor. El acierto fue pleno, porque a los 20 minutos de abandonar el barco, éste remataba ya su hundimiento. Se salvaron todos en las balsas, pero tuvo que rescatarlos un helicóptero de uno en uno, y habiendo resultado imposible rescatar a uno de ellos porque se hizo de noche, éste resistió 17 horas en el agua, sin balsa, en medio de la tormenta. Lo cierto es que esa situación fue tremendamente apurada, y algunos naufragos, entre ellos el capitán, quedaron tocados por el brutal desgaste psíquico que sufrieron en aquella situación de terror. Y a día de hoy siguen con las secuelas –dijo Francisco rematando el relato.

-Así que -me recomendó-, deja los naufragios de verdad para cuando se presenten, y confórmate con demostrar en éste que, gracias al agua de mar y a saber cómo beberla, podéis resistir varios días sin nada que comer ni que beber. Conformaos con eso, que es muchísimo, y no tentéis al diablo con más aventura de la necesaria.

Agradecí el consejo y decidí seguirlo: ¡cualquiera no!

Y sí, acabé organizando un primer naufragio con el mejor compañero para semejante aventura: nada más y nada menos que el insigne Ángel Gracia. Fuimos él y yo los dos primeros náufragos voluntarios del siglo XXI.

Cómo di con él, es una historia singular. De hecho es la historia de mi iniciación al agua de mar. Fue en Zaragoza, en un seminario sobre cirugía conservativa (evitando pérdidas de sangre). Ambos habíamos sido invitados como ponentes: él sobre la condición de plasma del agua de mar; y yo sobre terminología para denominar con exactitud léxica las técnicas que se proponían en el seminario. Estaba allí porque mi especialidad académica son las lenguas clásicas, y mi afición la lexicología, de la que había montado escaparate en internet. Por ahí me localizaron.

Ángel, con la energía que le caracteriza, explicó que el agua de mar es el plasma de la tierra: plasma universal por tanto de todos los seres vivos. Que su composición es muy parecida a nuestro plasma sanguíneo y que por eso puede ser utilizada como plasma en cirugía. Y allí tenía proyectada en la pantalla la "Tabla Periódica de Mendeléiev" (así la nombra siempre), explicando que todos sus elementos están en el agua de mar en las proporciones más aptas para la vida; y que están también en nuestra sangre y en toda

nuestra agua orgánica. No sólo la nuestra, sino la de todos los seres vivos, pues todos tienen su origen en el agua de mar: por eso están contruidos con los elementos que les proporcionó su lugar de origen. ¿No es ese principio de una obviedad aplastante?

Bueno, eso fue una revolución copernicana. Se me giró el universo. Aquélla era una revelación tan extraordinaria y tan omnipotente, que en vez de aceptarla sin objeciones como auténtica e incorporarla ya al bagaje de mis conocimientos, opté por dedicarme a contemplarla y admirarla. Como algo tan maravilloso, que era imposible que fuese verdad así sin más. Como si viene uno y te dice que te ha tocado la lotería. Que sí, que estaría muy bien, que sería fantástico, que qué bonito es soñar con algo tan bello... pero que bueno, que los sueños, sueños son.

Es verdad: aquella idea me seducía y me fascinaba; pero también me sobrecogía. No podía ser que las cosas fuesen tan sencillas. Con lo complicadísimos que son un átomo, una célula y una molécula, que ahora resultase que nuestra base mineral fuese una cosa tan sencilla: que vas, bebes agua de mar y te mineralizas a la perfección. Eso me sonaba a cuento de hadas.

Tan no podía ser, que tardé varios meses en digerir la idea, aceptarla y transmitírsela a otros. Que algo tan maravilloso pero a la vez tan sencillo, no podía ser verdad. Y además, el que me transmitió esa idea era un sujeto muy singular: Ángel Gracia gritaba, gesticulaba y se movía por el escenario para añadir más fuerza de convicción a sus palabras. Fuerza tenía, y en efecto me convenció mucho más que su compañero de ponencia, Laureano Domínguez, que habló de cómo el

agua de mar, gracias a sus propiedades nutritivas, podía remediar el hambre del mundo. Como eso no tenía nada de obvio, suspendí el juicio para mientras me trabajaba esa idea averiguando todo lo que pudiera. Pero del mensaje de Ángel me frenaba el que me pareció empeño excesivo por convencer: puesto que todo ese despliegue escénico no lo percibía como entusiasmo del ponente, que en su natural es de comunicación adusta, sino como empeño y cerrazón por convencer. En mis momentos de zozobra, eso me daba que pensar.

De momento, la vuelta a Barcelona la hice con Laureano Domínguez en el coche del técnico de sonido, que amablemente se ofreció a llevarnos. En el camino cerré ya una oferta de trabajo con Laureano para ser profesor en el colegio de mi amigo Francisco Sánchez, que sería el creador y presidente de la Fundación Aqua Maris. Esto me llevó a muchos meses de convivencia con Laureano, con quien más adelante compartí trabajos de construcción de una piscina para hacer las primeras prácticas de talasoterapia. Fue ahí donde me inicié a beber agua de mar isotónica con limón, que se traía siempre al trabajo.

Al tiempo que le presentaba a Francisco Sánchez su nuevo trabajador, le puse al corriente de las novedades que me traje de Zaragoza. También él alucinó; pero no dudó tanto como yo, porque a los pocos meses estaba poniendo ya en marcha la Fundación Aqua Maris: para tremendo escándalo mío, porque me sentía responsable de aquella precipitación y del posible error en que estaba incurriendo mi amigo empresario. Amén del desembolso inicial de 30.000 euros que eso comportaba.

Fueron para mí meses de gran zozobra y de sueño inquieto. Es que en aquel tiempo sólo gente considerada de baja solvencia intelectual se atrevían a hablar del agua de mar. Eso te hacía bajar de categoría. Los médicos, los biólogos y la gente seria te miraban con cara de incredulidad y conmiseración. Y no tenían reparo en darte lecciones sobre lo peligroso que era beber agua de mar. A ver, si no, por qué se morían los náufragos. No por tontos, claro está. Y con todo eso, te dejaban a ti con la cara de tonto.

Y por si eso no fuera suficiente, resulta que nos habíamos dejado arrastrar por un par de sudamericanos con su respectiva fama de embaucadores: un colombiano que andaba diciendo que el agua de mar remediaría el hambre del mundo y evitaría la muerte de millones de niños desnutridos; y un venezolano con pinta de vendedor agresivo, de esos que se formaban en cursos acelerados para vender casas, terrenos y pisos. Luego resultó que Ángel era un zaragozano que residió 25 años en Venezuela para trasladar luego su residencia a Miami. Era doctor en veterinaria, que por aquellas latitudes llaman tan apropiadamente medicina animal.

Y yo, que era un honorable profesor de lenguas clásicas, estaba obligado a mantener mi decoro. No podía andar por ahí aseverando verdades que por empezar no eran de mi especialidad; y que para colmo estaban en flagrante contradicción con los principios que sostenían todos, absolutamente todos los especialistas en medicina, en biología, en química, en dietética y en todas las ciencias relacionadas con la salud y la alimentación. Y claro, el rechazo de los demás me obligaba a replicar al menos con igual convicción que ellos. En fin, de verdad que todas las apariencias me indicaban que estaba haciendo el memo.

Lo que más me mortificaba de esa situación es que, visto el panorama de absoluto rechazo a mis esotéricas explicaciones sobre las maravillas del agua de mar, y siendo el tema tan ajeno a mi formación académica, fuese yo efectivamente el tonto que iba contra dirección; y encima haciendo el ridículo y pretendiendo darles lecciones a los que siendo ésta materia de su incumbencia, estaban convencidísimos de que ellos tenían razón y yo era un pobre ingenuo embaucado por hábiles charlatanes.

He de confesar que ningún conflicto intelectual puso jamás tan en crisis mi confianza en mis facultades como lo hizo el tema éste del agua de mar. Me hubiese resultado mucho más cómodo olvidarlo todo y seguir con mis competencias profesionales en lugar de inmiscuirme en temas para los que no tenía ninguna preparación. Y sabe Dios que estuve tentado de hacerlo no una, sino muchas veces. Pero por otra parte consideraba una falta de honestidad y entereza intelectual, renunciar por simples consideraciones de vanidad y apariencia a unas convicciones que habían echado raíces en mi conciencia.

El caso es que ésa fue mi travesía del desierto, infinitamente más penosa que las dos experiencias de naufragio que hice cuatro años después. Comparativamente, el primer ensayo de naufragio fue para mí un festín; y el segundo, una bagatela. Quizá si hubiese estado el barcucho a la deriva en vez de amarrado al pantalán, y con alguna noche de tormenta como las que cuenta nuestro amigo Francisco, el capitán de barco, hubiesen podido compararse ambas experiencias. Pero ¡quién!, ni punto de comparación.

PRIMERA EXPERIENCIA DE NAUFRAGIO

Quisieron las fuerzas telúricas que Ángel Gracia y yo nos pasásemos más de un año viéndonos todos los días en la sede de la Fundación Aqua Maris en Badalona. Nuestra misión era preparar un congreso sobre el agua de mar a celebrar en Fuerteventura, donde contábamos con el patrocinio y la cordial acogida de su mayor municipio, Pájara, cuyo Ayuntamiento quiso apostar por el agua de mar tal como la presentaba Aqua Maris. Fuerte ventura para nosotros.

Por aquel entonces, Ángel había editado ya “El poder curativo del agua de mar”, cuyo máximo valor para nosotros era constituirse en el primer título del fondo editorial de Aqua Maris. Era y siguió siendo durante algunos años el único. Obligada estaba por tanto la Fundación a promocionar el libro y a compensar a su autor por el esfuerzo que había realizado y que no pudo pagarle. El encargo de la preparación de ese congreso fue, pues, un gesto de reconocimiento y de agradecimiento a Ángel Gracia por su libro, referente único y obligado sobre el agua de mar en lengua española. Hemos de exceptuar el bello libro “El plasma de Quintón”, de André Mahé, casi siempre agotado, porque sólo de vez en cuando hacían alguna corta reedición.

Ángel y yo buscábamos referentes sólidos para dar confianza a los que intentábamos convencer de la bondad del agua de mar. Ése era el objetivo del congreso y a ese fin tendían todos los empeños que pusimos en su preparación. Teníamos por una parte el Diccionario Vidal (el Vademécum de los médicos en Francia), que incluía el agua de mar en el formato “Plasma de Quinton” como un medicamento inyectable. Pero como dice Ángel, eso era historia sagrada.

La nueva normativa europea del medicamento lo había descatalogado. El segundo referente eran las ampollas de Quinton; pero su valor era relativo, puesto que era agua de mar muy selecta: recogida, según dicen, en vórtices a 30 metros de profundidad y esterilizada en frío: lo que implica un considerable encarecimiento. Y había aún otro referente algo más asequible, pero también caro: las botellas de Biomaris de $\frac{3}{4}$ de litro, procedentes de Alemania.

En fin, que nuestra ilusión de ofrecer agua de mar sin tratar y por consiguiente sin coste añadido, accesible por tanto a las economías deprimidas y sobre todo a las poblaciones desnutridas, nos quedaba aún muy lejos. Se mantenía en pie la objeción del peligro de beber agua de mar (en este caso, sin tratar). Ante la evidencia de esas aguas de mar en el mercado, los detractores daban por descontado que tratada era otra cosa; y que la muerte de los naufragos era debida a que bebían un agua en malas condiciones, es decir sin pasar por el laboratorio. La analogía con los que mueren en el tercer mundo por beber aguas contaminadas “sin tratar”, les venía como anillo al dedo. Así que los naufragos lo tenían crudo como no fuesen equipados los pobres con ampollas de Quinton o botellas de Biomaris.

Decidimos pues, durante las largas conversaciones para la preparación del congreso, que si queríamos consolidar el prestigio del agua de mar tal como el mar nos la ofrece, teníamos que acabar con el prejuicio de los naufragos, que implicaba el mítico tabú de la contaminación. Claro, ahí estaba la nueva clave de por qué morían los naufragos bebiendo agua de mar. No es que ésta fuese mala de por sí: de lo contrario no habría empresas que la vendieran para beber. El problema no estaba ya en el agua sino en su conta-

minación. Sabia conclusión: el agua de mar se podía beber, ¡claro que sí!, pero siempre que estuviera convenientemente filtrada y tratada para no caer víctima de su contaminación. ¿Acaso podía ser de otro modo? Vivimos en el mundo en que vivimos, tan “necesitado” del titánico esfuerzo de descontaminación y esterilización de los laboratorios.

Teníamos por tanto un nuevo enemigo contra el que luchar: la contaminación de los mares y océanos, agonizantes según las noticias más alarmantes. ¡Cómo no iban a morir los naufragos bebiendo un agua tan moribunda! Pero los peces, ¡menuda rareza!, vivitos y coleando. Si querían sobrevivir los pobres naufragos bebiendo agua de mar, tenían que ir cargados con ampollas o botellas garantizadas por un laboratorio. Hombre, así, sí. Otro dolor, señor doctor.

El caso es que Ángel y yo llegamos a la sabia conclusión de que la pieza principal del congreso tenía que ser la experiencia del naufragio: porque ése era nuestro flanco más débil. La experiencia de los naufragos mantenidos exclusivamente con agua de mar durante 7 días, tenía que ser la estrella y el broche de oro del congreso. Si perdíamos la oportunidad de ligar ambos acontecimientos, podían pasar años antes de que se nos presentase una ocasión propicia para sacarnos la espina de los naufragos que se mueren por beber agua de mar.

Pero a pesar de la fe que teníamos en que la experiencia resultaría exitosa, no podíamos arriesgarnos a emprenderla sin más incluyéndola directamente en el programa del congreso, porque el eco multiplicador de los fallos si tuviera que haberlos, o incluso del fracaso si fuese el caso, sería terrible y nos costaría años recuperar el camino perdido.

¡Y el tremendo bochorno del ridículo! Por otra parte necesitábamos testigos de nuestra aventura, para darle credibilidad. Así que decidimos celebrar un anticipo siete meses antes del congreso. Una prueba de cuatro días que, a malas penas, podríamos soportarlos aunque nos fallase el agua de mar. Aprovechamos, pues, el primer puente que nos venía a mano, el de Semana Santa, para lanzarnos a la aventura.

La verdad es que esta experiencia podíamos haberla realizado en cualquier lugar aislado en el que fuese evidente la falta de agua dulce y otras provisiones. Una de esas extensas y bellas playas de Fuerteventura hubiese podido servir, sin más recursos que la tienda de campaña para protegernos del sol durante el día y recogernos por la noche, y el mar para alimentarnos y bañarnos. Era una fórmula que también tenía su gracia: representaría al naufrago al que las olas han depositado en una isla solitaria y desértica. Fue una opción B, por si nos fallaba la barca. En cualquier caso, yo ensayé dormir un par de noches en la playa, para asegurarme de que ése no sería un inconveniente añadido. Eso me implicó la renuncia al confort de mi cama en el hotel. En fin, la causa lo merecía.

Montse Puyol, la eficiente funcionaria del Ayuntamiento de Pájara que estaba al frente de la organización del congreso, asumió la responsabilidad de conseguirnos una barca cedida por la Cofradía de Pescadores de Morro Jable, y en efecto la consiguió. Nuestra idea era fondearla fuera del puerto para crear la imagen del barquichuelo aislado en mar abierto. Pero los servicios de costas lo prohibieron, porque eso era añadirles un trabajo más, acompañado quizá de problemas adicionales que no podían asumir en

pleno inicio de temporada. Así que tuvimos que conformarnos con quedar anclados en el puerto, en el pantalán más exterior, flotante y sin acceso directo a tierra. Bueno, no era ésa la imagen romántica del barquichuelo naufragado en que habíamos pensado; pero cumplía adecuadamente los requisitos de aislamiento de tierra. Y tenía una ventaja adicional, que era proveernos de una larga pista de madera, el pantalán, que nos permitía hacer ejercicio físico más allá de la suma estrechez de la barca, y alternativo al ejercicio de natación, que resultó tener serios inconvenientes.

En fin, que llegó el día de embarcarnos. Habíamos llegado a Fuerteventura un par de días antes y nos alojamos en el impresionante Hotel Grand Continental Fuerteventura, con la pulsera "todo incluido" en la muñeca para recordarnos la abundancia a la que íbamos a renunciar durante el naufragio y una confortable habitación que yo no iba a usar. A las 9 de la mañana llegamos al puerto de Morro Jable, nos subimos a la barca ya aparejada, y el patrón de la Cofradía de pescadores nos llevó en ella hasta el extremo del último pantalán flotante del puerto, donde la dejó amarrada, y se fue en el bote de la Cruz Roja cuyo personal se nos ofreció amablemente por si se producía cualquier emergencia, dándonos un teléfono de contacto. De todos modos vendrían a vernos cada día para constatar que todo iba bien.

Cuando por fin nos quedamos solos Ángel y yo en la barca, le entro con la pregunta más normal del mundo, que él me respondió también como si hablase de obviedades.

- Oye, Ángel, ¿tú has ayunado alguna vez manteniéndote sólo con agua de mar?

- No

- ¿Y entonces cómo sabes que no vas a pasar hambre?
- Porque lo sé
- ¡Ah!

Ahí se acabó el diálogo y se hizo el silencio. Se quedó en silencio mi boca, pero no mi cerebro. La respuesta fulminante de mi cerebro fue: "¡Sí hombre! A ver si te crees que mientras tú estás tan ufano sin pasar hambre, me vas a ver con cara famélica aguantando a malas penas los retortijones de tripas y acostándome como si estuviese enfermo. Ni lo sueñes. Si tú no vas a pasar hambre, yo tampoco." La determinación estaba tomada y el Rubicón quedaba atrás. No había más que hablar. Una generosa sonrisa de satisfacción iluminó mi cara. La suerte estaba echada. No había vuelta atrás.

Lo siguiente fue organizarnos en la barca, aunque había muy poco que organizar. En el camarote sólo cabía una persona, así que se lo adjudiqué a Ángel. Él me propuso que nos alternáramos, pero le dije que ni hablar, que estaba decidido. Al fin y al cabo él era 10 años mayor que yo, y hubiese sido una tremenda barbaridad repartir el espacio de otro modo. A mí me quedó para acostarme por la noche el espacio entre los dos bancos, a la intemperie. Pero el tiempo era bueno, y con una manta cubría el expediente.

En fin, que teníamos un hermoso día por delante y no lo íbamos a desperdiciar. Así que en cuanto tuvimos organizado el barquichuelo con el exiguo equipaje que llevábamos, lo que tocaba era disfrutar directamente del mar. Un buen baño era lo más apetecible y lo más sensato que podíamos hacer. Así que nos tiramos alegremente al agua y ahí nos estuvimos algo más de una hora nadando de aquí para allá, saliendo

incluso un poquitín del puerto. Perfecto, maravilloso. Y los primeros tragos nos los dimos ahí mismo, en vivo y en directo. Al ser un puerto de pescadores, el agua estaba limpiísima y con abundancia de peces. Apetecía beber ahí.

Pero ay, que habíamos calculado mal la accesibilidad de la barca. Obviamente de la línea de flotación al borde de la barca había más de medio metro. Y del mismo modo que no todo el mundo tiene impulso suficiente para salir de una piscina por cualquier punto, tampoco estaba claro que tuviésemos suficiente impulso para saltar dentro de la barca. Afortunadamente yo lo tuve y sin excesiva dificultad: al primer impulso apoyé mi barriga en el borde de la barca y ya me fue fácil acabar de subirme. Pero a Ángel no le alcanzaba el impulso y tuve que ayudarlo a subir; porque si no, se queda en el agua o tiene que ir nadando hacia la playa. No lo digo en demérito de él, puesto que dos días más tarde, tuvo que ayudarme él a mí, porque ya no tenía tanta fuerza como el primer día.

Así que el baño, tan agradable y reconfortante, presentaba un serio problema. Ángel decidió cambiarlo por sus prolijas gimnasias en el pantalán. Yo seguí con mis baños y nadando cada vez más lejos, explorando el entorno. Teníamos dos playas relativamente accesibles: una a babor y otra a estribor. Así que en caso de apuro, nos quedaba la huida a nado en dirección a la playa. Por el puerto no podíamos llegar a tierra, porque habiendo allí unas mareas de hasta 3 metros, los pantalanes sólo podían ser flotantes y a unos cuantos metros de distancia del dique. En fin, que el segundo día subí a la barca por mi propio pie; pero al tercero tuvo que ayudarme Ángel: así que decidí que se habían acabado los baños. Una verdadera lástima.

En aquel tiempo Ángel estaba en una de sus grandes aventuras de resistencia del cuerpo al agua de mar: se había empeñado en demostrarse a sí mismo y al mundo, que podía resistir bebiendo un litro y cuarto de agua de mar al día. Que los riñones, las arterias y demás, seguían como si nada. Fue inútil que le dijese por activa y por pasiva que esa experiencia suya no tenía validez universal, porque cada cuerpo tiene sus peculiaridades de funcionamiento. Llevaba muchos meses en ese régimen, así que lo continuó durante el naufragio. Jugaba con ventaja: la hidratación la tenía cubierta con holgura. Yo, en cambio, seguí con mi régimen de medio litro diario en el que me había instalado hacía ya unos años. Llenaba mi botella de medio litro por la mañana, y ya sabía que ésa era mi ración de todo el día, que iba bebiendo a pequeños sorbos. Me tocaba perder agua; pero como más de la mitad de nuestro peso es agua, tampoco era tan grave.

Y bueno, en cuanto al hambre y la sed, me atuve a lo que había decidido el primer día a la vista de la seguridad y determinación de Ángel. Llevaba mi pulsera del todo incluido del gran hotel y me permitía recordar incluso el variadísimo buffet libre. Podía hacerlo sin que se me alborotasen las tripas. Estaba encantado de la placidez con que llevé aquellos días de ayuno sostenido únicamente con medio litro diario de agua de mar. Fue para mí toda una revelación.

En fin, que algo que me había planteado como una ascensión penosa y llena de riesgos, resultó ser un camino llano totalmente libre de dificultades y tropiezos. Se despejaba la gran incógnita que nos habíamos planteado: si sería posible resistir el hambre y la sed con agua de mar como

único recurso, colocándonos en idéntica situación que los naufragos. Y bien, teniendo en cuenta que el tercer día de naufragio apenas sobrevive ya ninguno, porque la mayoría han muerto víctimas del hambre y la sed o por haber bebido a última hora varios litros de agua de mar de golpe, víctimas de la desesperación y el delirio; teniendo eso en cuenta, era inevitable sacar la conclusión ya sobre la marcha, de que no tenía el menor sentido que los naufragos muriesen atormentados por el hambre y la sed o fulminados por haber ingerido cantidades excesivas de agua de mar.

En cualquier caso, es una temeridad pensar que estos desenlaces tan trágicos son debidos únicamente a la insensatez y a la desinformación de los naufragos. Concurren sin duda otros factores que es preciso examinar. La incidencia del estado de pánico, un estrés tan intenso y tan sostenido, ha de ser determinante en el desencadenamiento de toda la serie de afecciones físicas gravísimas que acompañan a estas situaciones. Dicen que los que se tiran al vacío desde muchos pisos de altura, no mueren al estrellarse en el suelo, sino del infarto que les produce el pánico por la horrible muerte que les espera en unos pocos segundos. Nuestra experiencia tuvo lugar totalmente fuera de esas tensiones extremas: se desarrolló en medio de una placidez casi idílica. Eso no era un naufragio sino una fiesta. Por circunstancias que no vienen al caso, Ángel dio por concluida su experiencia un día antes. Así que el último día lo pasé en total soledad: una situación que soporto de maravilla.

Tan fiesta fue este avance de naufragio, que cuando una vez concluidos los cuatro días vino a buscarme el bote de la Cruz Roja a las 9 de la mañana para llevarme al muelle a que me recogiesen para volver al hotel, le dije al respon-

sable del bote que si no había inconveniente prefería que me dejase en la playa: porque habiéndome perdido unos cuantos baños por el problema de accesibilidad, era una lástima desperdiciar aquel maravilloso día de playa. Así que prolongué mi experiencia de ayuno sostenido únicamente con agua de mar durante 11 horas más. Apurando el día hasta las 7 de la tarde, con toda la parsimonia cargué con mi ligera bolsa, y me dirigí a la parada del autobús que me llevaría al hotel. Media hora de espera y media de trayecto, una hora más. Pero no tenía ninguna prisa por llegar, ni ansiedad por comer o beber.

Tuvo interés el director del hotel, que patrocinaba esta experiencia, por saber qué había sido de este primer simulacro de naufragio. Lucía un aspecto un tanto desaliñado porque llevaba todos esos días sin afeitarme. Pero por lo demás, estaba firme como un roble. Estuvimos como una hora hablando de pie ante la barra de uno de los distintos bares del hotel, mientras sin el menor signo de ansiedad iba bebiendo vasos de zumo. Bebí unos cuantos porque se prolongó la conversación, pero de ningún modo acuciado por la sed.

La cena fue también más que frugal: una manzana comida muy despacio y dos vasos más de zumo. Pero hasta el día siguiente noté el peso de la manzana en mi estómago, porque era demasiado después de cuatro días y medio de riguroso ayuno (exceptuando el medio litro diario de agua de mar). Así que el desayuno también fue muy parco, y la comida no tan exigua, pero también moderada. Con tantos días de ayuno, lo que no se puede hacer es lanzarse a comer con ansia; porque si se comete ese error, lo más fácil es que tengan que ingresar de urgencia en el hospital.

Ahí queda la feliz experiencia de nuestro primer ensayo de naufragio. Fue un éxito en todos los sentidos: nos afianzaba en nuestra convicción de que el agua de mar tiene un alto poder nutritivo, tanto como para permitirnos pasar hasta cuatro días y medio sin ingerir nada más que el medio litro de agua de mar en mi caso, y el exageradísimo litro y cuarto en el caso de Ángel. Qué duda cabe de que las posibilidades de supervivencia de Ángel eran mucho mejores que las mías: porque no es lo mismo hidratarse con un litro y cuarto diario, que con sólo medio litro. Pero sospecho que no todo el mundo tiene unos riñones tan poderosos que puedan procesar 45 gramos de minerales al día, amén de la resistencia de los intestinos a semejante cantidad de agua de mar, para no dar lugar a deshidratación por diarreas.

ALGO TENDRÁ EL AGUA CUANDO LA BENDICEN

Nuestro primer ensayo de naufragio funcionó a la perfección. Bien es verdad que en cierto modo se podría comparar a un ayuno terapéutico convencional; pero hay algunas diferencias sustanciales que conviene resaltar. La más importante de todas, es que todos los ayunos se hacen dejando de comer, pero no dejando de beber. Y esto de tal manera que no se le proporciona agua sola al ayunante, sino líquidos con algún valor nutritivo: caldos, zumos o jarabes (agua con algún género de edulcorante). Y esto es así porque para afrontar estos ayunos se parte del principio de que somos capaces de resistir largamente el hambre; pero que nuestra resistencia a la sed es muy limitada y los trastornos que produce ésta en la salud son mucho más graves que los del hambre.

Es evidente que con el litro y cuarto de agua de mar que bebía Ángel cada día, quedaba perfectamente hidratado. Pero yo bebía tan sólo medio litro diario, una hidratación muy escasa, insuficiente a medio plazo. Y sin embargo me mantenía mejor a mí el medio litro de agua de mar, que a los ayunantes terapéuticos los zumos o jarabes que, además del agua, aportan algunos nutrientes al organismo. ¿Por qué mi nutrición orgánica fue mejor que la proporcionada por los zumos y jarabes?

El secreto del alto valor nutritivo del agua de mar, está en los minerales que contiene, a los que simplificando en exceso, llamamos "sal". En efecto, y ahí tenemos una primera paradoja: la supervivencia del náufrago que dispusiera únicamente de agua dulce, sería bastante más corta que la del que sólo dispusiera de agua de mar. La prueba está en que cuanto más baja es la mineralización del agua, menor es la tasa de supervivencia que aporta ésta. Hasta llegar a la tasa 0 cuando es destilada. Esto se comprobó en los campos de concentración alemanes. Y ésta es la explicación de que los beduinos que atraviesan el desierto, consuman sal además de agua, para afianzar su hidratación.

Es decir que hay una evidente relación entre la densidad mineral del agua y su poder de hidratación: porque ésta no está constituida solamente por agua, sino por agua mineral, con lo que estamos hablando de una auténtica nutrición. Así viene a resultar que cuanto mayor es el contenido mineral de un agua, tanto mayor es su poder nutritivo. Y cuanto mayor es la variedad-riqueza mineral del agua, tanto mayor es su calidad nutricional.

Y cuando comparamos las aguas por su riqueza mineral,

obviamente hemos de poner en el cero de la escala el agua destilada, a continuación las de bajísima mineralización, y a partir de ahí ir subiendo hasta llegar al agua de mar. Pero en cualquier caso, raras son las aguas cuyo contenido en minerales supera los 500 mg por litro; es decir medio gramo de minerales por litro. La más abundante y que rompe todos los moldes es el agua de mar, cuyo contenido mineral es de 36.000 miligramos (36 gramos) por litro: entre 70 y 100 veces por encima de las aguas de mineralización media tirando a alta. Y si resulta que no tenemos para alimentarnos nada más que agua, es evidente que hemos de recurrir a la de más poder alimenticio, que es el agua de mar. Un poder muy concentrado que hay que saber manejar.

En fin, que estamos hablando del valor "hidratante" de los minerales. Sí, precisamente hidratante, porque el agua tiene mucho que ver con los minerales. Tiene una enorme afinidad con ellos: tanto si hablamos de agua geológica (atmosférica incluida) como si nos referimos al agua biológica. Hablamos, en efecto, de la capacidad que tienen los minerales de retener agua: no olvidemos que (descontado el 69% del agua dulce de los casquetes polares y glaciares) la mayor parte del agua continental está empapando la tierra, es decir contenida en diversos formatos de arcillas y arenas que hacen de esponja (nada menos que el 30% del agua dulce, cuando los ríos y lagos apenas alcanzan al 1%).

Esta capacidad de los minerales de retener y vehicular el agua, la tenemos incluso en la atmósfera. Sin el minúsculo núcleo mineral de condensación, sería imposible la lluvia: cada gota de agua se forma por agregación del vapor de las nubes a un núcleo mineral de condensación, la mitad de los cuales proceden de la pulverización del agua de mar producida al

romper las olas, cuyas ínfimas gotas se incorporan a la atmósfera. En fin, que para retener agua se necesitan minerales.

Y esto es especialmente cierto en biología: sin minerales no se retiene el agua en el cuerpo. Por eso el que sufre una enorme sed por haber sudado con exageración al hacer grandes esfuerzos, no tiene manera de apagar la sed sólo bebiendo agua, porque con el sudor ha perdido también muchos minerales: con lo que su cuerpo no es capaz de retener toda el agua que necesita para rehidratarse. Le basta en cambio beber un vaso de agua más enriquecida de minerales (isotónica) para apagar esa sed que parecía insaciable (en el extremo contrario tenemos al que por retener muchos minerales en el cuerpo, retiene también mucha agua).

Bástenos observar que el agua corporal que perdemos tanto con el sudor como con la orina, como con las heces, va cargada de minerales. Es obvio que si sufrimos una pérdida exagerada de esa agua a causa de un sobreesfuerzo, va a ser inútil que nos empeñemos en compensar esa pérdida bebiendo un agua de bajísima mineralización, puesto que con ella no compensamos los minerales perdidos. Por eso nuestro paladar (que funciona de marcador de nuestro nivel mineral interno) no se da por satisfecho con sólo agua dulce, por mucha que ésta sea. En cambio basta beber una pequeña porción de agua isotónica (con 9 gramos de sales por litro) para que el paladar, dando el visto bueno, dé por extinguida la sed.

La conclusión es elemental: un agua rica en minerales ayuda a la hidratación. Pero es el mismo principio de la apetencia de agua de los minerales, el que nos puede

producir la deshidratación si al ser excesiva su presencia en el cuerpo, lo que hace es beberse el agua que éste tiene y dejarnos sin ella. De esto hablaré más adelante cuando me refiera al problema de las diarreas de uno de los náufragos, Hernando, que salió con bien: aunque con unos sacrificios que se hubiese ahorrado, si en aquel momento hubiésemos tenido tan claras como ahora las ideas sobre posología.

Pero hablando de náufragos, es preciso hacer referencia a una cualidad más del agua de mar: su enorme riqueza microbiológica. Esto es algo que suele omitirse al hablar del agua de mar, puesto que por deformación de uso (una más entre las innumerables), nos referimos siempre al agua de mar embotellada, que se diferencia un tanto de la que se encuentra el náufrago en el mar. En efecto, la normativa sanitaria y alimentaria exige que el agua que se suministra en grifos y en botellas, sea estéril. De ahí que todo el que envasa agua de mar para beber o para cocinar, está obligado a esterilizarla: es decir que ha de filtrarla para que no quede en ella el menor rastro de microorganismos.

El náufrago que, en cambio, decide recurrir al agua de mar, cuenta con el importante aporte nutricional de los microorganismos: valiosísimo en una situación tan crítica. La riqueza viva del agua de mar, la cifran los biólogos marinos en un millón de microorganismos por centímetro cúbico, con una variedad en torno a las 4.000 especies. Es decir que ahí encontramos todos los nutrientes: cierto que en cantidades homeopáticas; pero en una situación tan crítica, el cuerpo es capaz de sacarles partido a los más exiguos recursos. Y según la estación del año y según de qué mares se trate, esta riqueza se eleva a niveles ciertamente alimenticios,

componiendo una auténtica “sopa marina” de la que se nutren muchas especies superiores.

EL CONGRESO. LA CONSOLIDACIÓN DE AQUA MARIS

Ciertamente los promotores del agua de mar éramos unos ingenuos: así nos veían los más benignos. Los menos considerados daban por sentado que se nos habían aflojado los tornillos. Convencidos como estábamos de que teníamos en nuestras manos una de las grandes claves para resolver el problema del hambre en el mundo (ése fue el primer mensaje que recibimos sobre el agua de mar como máxima razón para su promoción), andábamos afanándonos por vestir decorosamente este santo: tan santo, pero tan poco decoroso... estaba desnudo. Necesitábamos un argumentario que disipase las dudas de tanto escéptico y sobre todo de tanto listo como anda por el mundo. ¡Santa inocencia! Lo de resolver el hambre en el mundo, nuestros interlocutores ni lo comentaban. ¡Era demasiado! Nos hacían el respetuoso obsequio del silencio.

Entre nuestras emergencias estaba en primer lugar conseguir algún documento sólido y fiable sobre la composición química del agua de mar. Sabíamos, porque lo habíamos escuchado, y así andábamos repitiéndolo, que en cada gota de agua de mar está disuelta la Tabla Periódica completa; pero nos faltaban los documentos probatorios. Aún no habíamos dado con el estudio de Yoshiyuki Nozaki, del Ocean Research Institute de la Universidad de Tokio, lo más científico que existe sobre el agua de mar, en el que se establece una lista de 95 elementos con su cuantificación y con copiosa bibliografía sobre cada uno.

Al desconocer aún la existencia de este monumental documento, andábamos a precario, transmitiendo unos dogmas de los que no teníamos pruebas. Y luchando a brazo partido contra los que sostienen que lo que hay disuelto en el agua de mar es sal (puro cloruro sódico, NaCl), y que la sal es muy mala para la salud. Ahí estaban las dietas sin sal, los hipertensos, los que tienen problemas con los riñones, los artríticos y los que retienen líquidos, para avalar esa desconfianza hacia la sal y por tanto hacia el “agua con sal”, como algunos de ellos llaman al agua de mar. Cuando por fin dimos con este documento, respiramos aliviados.

La otra gran emergencia era replicar a los que cuando les hablas de las virtudes del agua de mar, te responden que no serán tantas, cuando son miles los náufragos que año tras año mueren por beberla. Teníamos ya constatado con el ensayo de naufragio de la reciente Semana Santa, que bebiendo tan sólo agua de mar, superábamos holgadamente los tres días de resistencia máxima de la inmensa mayoría de los náufragos. Por eso nos atrevimos a programar dentro del congreso la “Semana del Náufrago”: 7 días sin comer ni beber nada más que agua de mar. Pero no la procesada por laboratorios, sino la supuestamente contaminada, cogida directamente del mar. Con eso daríamos una respuesta definitiva y contundente a los desconfiados que esgrimían contra el agua de mar el argumento de los náufragos.

El congreso era de campanillas, con más de 20 catedráticos y profesores universitarios que exponían en él sus ponencias. Y sin embargo, tanto para el Ayuntamiento que lo patrocinaba y coorganizaba como para los medios, la pieza clave fue el naufragio. Era el gran acontecimiento, el broche de oro. Era como el número del trapecista que al

hacer sus arriesgados ejercicios sin red, se la puede pegar. De ahí la gran expectación que había generado. Con esa demostración quedaría claro de una vez por todas que si los naufragos mueren bebiendo agua de mar, es porque lo hacen mal: que ni el aguardiente ni el agua de mar se pueden beber en la misma cantidad y con la misma continuidad que si fuese agua dulce. Cuestión de saber beber, porque como decían los romanos, *qui bene bibit, bene vivit*: el que bebe bien, vive bien. Lo decían por el vino, pero al agua de mar le va también como anillo al dedo.

La verdad es que iban en riguroso paralelo la evolución de los conocimientos y de la cultura sobre el agua de mar y la Fundación Aqua Maris. En la medida en que crecía y se afianzaba la cultura sobre el agua de mar (el gran escaparate era y sigue siendo internet), en esa misma medida, Aqua Maris crecía y ganaba en prestigio.

Es el caso, que ésta había nacido de la mano de terapeutas: profesionalizados unos, y amateurs otros; pero todos ellos dedicados con entusiasmo a sostener la salud y a recuperarla por medios naturales. Parte de ellos estaban frontalmente contra la medicina "oficial", sostenida mayoritariamente en el medicamento a cargo de médicos cuya máxima función es la de recetadores. Otra parte se situaban en paralelo, ofreciendo lo alternativo como opción diferenciada para complementar o para alternar con la línea oficial. Entre los terapeutas había también titulados en medicina y enfermería: algunos con dedicación exclusiva a la medicina natural; otros, combinando la institucional y la natural.

Parece que lo más obvio hubiese sido aprovechar la experiencia del naufragio para hacer investigación terapéutica,

con la que hubiésemos ocupado muy bien el tiempo, contando además con las condiciones propias de la investigación clínica: siete días de naufragio en total reclusión dan mucho de sí. Hubiese resultado muy interesante.

Pero no se daban las condiciones. Resulta que siendo el de los terapeutas el mayor contingente de fundadores y adictos de Aqua Maris, desde el primer día se tomó la determinación de crear un centro dedicado a terapéutica marina tan pronto como la Fundación tuviese una sede social. La característica diferencial de este centro sería la aplicación del agua de mar en todas las formas posibles para el tratamiento de patologías y anomalías. Llegó la sede, situada en un lugar de privilegio. Una hermosa casa en Badalona, ciudad contigua a Barcelona, tan cerca de ésta que comparte con ella metro, autobuses, tranvía y tren de cercanías. Y para colmo de lujos, situada en primera línea de mar, a tan sólo 60 metros del agua. Hubiese sido algo extraordinario.

La idea entusiasmó a todos y dedicamos casi cuatro años a intentar darle forma. Fueron un montón los diseños, los organigramas y los ensayos que se hicieron. Pero cuando era el turno de las concreciones, sobre todo de personas, surgían las desavenencias y el plan se frustraba. Y vuelta a empezar con una nueva fórmula. Y así unas cuantas veces. El caso es que no hubo manera de ponerlos de acuerdo. Parecía evidente que la dirección del centro tenía que ser responsabilidad de un médico: no sólo por jerarquía profesional, sino también por seguridad jurídica. Pero si ya era difícil la avenencia entre terapeutas y terapeutas y entre médicos y médicos, mucho más difícil era el entendimiento entre terapeutas y médicos. Hubo incluso una puesta en

marcha casi a la desesperada: por hacer algo de una vez. Pero fue un fracaso total. Al menos lo habíamos intentado.

Resultado de esa lamentable experiencia fue que relegamos la cuestión terapéutica para aplazarla *sine die*. Fue la mejor opción, puesto que sin la cobertura de un titulado en medicina, la práctica de la terapéutica estaba expuesta a muchos riesgos. El problema al que nos enfrentamos a partir de ese vacío en que quedábamos, fue hacia dónde orientar la actividad de Aqua Maris. Si no nos dedicábamos al agua de mar como recurso para la salud, ¿a qué nos íbamos a dedicar?

Bueno, como teníamos grandes dudas que despejar respecto al agua de mar, seguiríamos con nuestras investigaciones y exponiéndolas en los congresos. Entre éstas, la que más brillaba era el estudio de la resistencia de los naufragos manteniéndose exclusivamente con agua de mar. No era poca cosa sacar adelante esta investigación que, por otra parte, no tenía nada de académico sino que era eminentemente empírica. Así que le dedicamos todo nuestro empeño y todo nuestro esfuerzo.

Quedamos Ángel y yo al frente de este objetivo. Nos esmeramos en tener atados todos los cabos. Conscientes de que la principal razón por la que mueren los naufragos no es el hambre ni la sed, sino la desesperación, afrontamos la cuidadosa preparación anímica de los aspirantes a naufragos voluntarios. El principio básico es que el estado anímico es una pieza clave tanto en orden a la salud como en orden a la enfermedad: porque es casi inevitable que se somaticen en mayor o menor grado tanto los sufrimientos y achaques del espíritu como los impulsos de optimismo. Y en situaciones extremas como puede ser la desesperación, el nivel

de somatización de esas dolencias extremas del espíritu es trágico: de manera que en esas circunstancias, un cuerpo atormentado por la enfermedad y el dolor no es más que el reflejo del total desquiciamiento anímico. Es decir que incluso se dan casos en que sin causa física suficiente, se produce un deterioro físico extremo. Es el caso evidente de los náufragos. Los achaques físicos y los dolores que sufren están muy por encima del hambre y la sed que soportan. Uno, dos o tres días de ayuno total no son suficientes para ocasionar semejantes estragos.

No resisto la tentación de traer a colación un experimento que se hizo en EE.UU. A un condenado a muerte le ofrecieron cambiarle la silla eléctrica por corte de venas. Aceptó. El corte fue simulado; pero el trajín médico a su alrededor y la simulación de los ruidos del chorreo de la sangre fueron tan realistas, que el hombre murió por desangramiento, habiendo perdido apenas dos gotas de sangre en el corte superficial que le hicieron en la muñeca. Convencido de que se estaba desangrando, sufrió todos los síntomas del proceso de desangramiento hasta morir. Habiendo comprobado nosotros que se podía resistir cuatro días en el mar sin más alimento ni bebida que agua de mar, parece obvio deducir que con toda probabilidad es la mentalización del náufrago para sufrir horriblemente de hambre y de sed, la verdadera causa de su tortura y su muerte por hambre y sed antes de los tres días.

Teniendo esto en cuenta, preparamos cuidadosamente el material tanto de mentalización como de entretenimiento del espíritu para evitar que éste aportase sufrimientos al que de por sí representa el ayuno total (exceptuada la ingesta bien dosificada de agua de mar). Al cúmulo de material

que reunimos, le dimos el nombre y el formato de curso teórico-práctico de técnicas de hidratación y alimentación con agua de mar. Y confeccionamos un horario bien tupido de actividades durante el naufragio para evitar el vacío de la mente y los problemas que de este vacío pudieran derivarse.

Y LLEGARON LOS 7 DÍAS DE NAUFRAGIO

Tal como habíamos ensayado unos meses antes, el lugar volvió a ser el puerto de Morro Jable, en la bellísima península de Jandía del municipio de Pájara, en Fuerteventura. La logística, la misma; pero con mucho mayor aparejo y empaque. Y la fecha, del 5 al 11 de diciembre de 2004. No podíamos permitirnos estos lujos en temporada alta.

Intentamos captar náufragos voluntarios entre los estudiantes de la Universidad y otros colectivos, pero cometimos un fallo de previsión: los estudiantes estaban en plena temporada de exámenes y el resto de personal no pudo planificar sus días de asuntos personales. Así que el reclutamiento fue entre los nuestros: la mayoría implicados en el congreso del que formaba parte el naufragio; por lo que unos sólo pudieron participar desde fuera, prosiguiendo con sus actividades, y otros redujeron su participación a la mitad del tiempo programado. A pesar de eso, pudo organizarse razonablemente, sobre todo por lo que respecta al principal objetivo, que era la resistencia de los náufragos. En fin, que en ese aspecto la experiencia se pareció a un naufragio real, en el que los náufragos van cayendo hasta que queda el reducidísimo número de los supervivientes.

Los náufragos fuimos Francisco Sánchez, presidente de

Aqua Maris; Ángel Gracia, que llevaba sobre sus espaldas la organización del congreso; Hernando Franco, colombiano residente en París, distinguido colaborador de la Fundación; Montserrat Puyol, jefa de la oficina de Turismo del Ayuntamiento de Pájara, coorganizadora del congreso; Carlos, el cámara que grabó el evento; y Mariano Arnal, el relator de esta crónica.

La verdad es que todos los participantes estábamos super enganchados a esta experiencia a la que quisieron unirse algunos miembros de la policía municipal y de la Cruz Roja, igual de apasionados en esta experiencia; pero que no pudieron agregarse a causa de sus obligaciones. Este entusiasmo nos hizo ver que más tiempo de planificación hubiese redundado en una participación mucho más numerosa.

Carlos se incorporó el segundo día de una forma singular, en un régimen especialmente duro, puesto que no pudiendo deshacerse de sus compromisos de trabajo, venía al barco sólo a dormir (vamos, como un tercer grado) después de pasarse todo el día con la cámara a cuestas sin comer ni beber nada más que agua de mar: con el agravante de que en ocasiones le tocó grabar atractivas comilonas en las que generosamente le invitaban a participar. Pero lo tenía muy claro y aguantó hasta el final.

Montserrat Puyol seguía también el régimen externo, puesto que estaba al frente de la organización del congreso y no podía quedarse en el barco. Durante 4 días mantuvo el ayuno total, exclusivamente con agua de mar.

Ángel Gracia, que era alma del naufragio, tuvo que abandonar después de 3 días a causa de una grave hipotermia.

Francisco Sánchez estuvo hasta el siguiente día 8, porque en su calidad de presidente de Aqua Maris tenía que ocuparse de recibir a algunos de los participantes en el congreso.

Hernando Franco fue el auténtico héroe del naufragio, el más asimilable a un auténtico náufrago: no estaba habituado al agua de mar y tuvo que soportar molestas y agotadoras diarreas hasta el último día. Fue el más castigado por el largo ayuno sostenido con tan sólo agua de mar, pero resistió hasta el final y en condiciones físicas muy aceptables, tal como comprobó la doctora Marta Tuda en las pruebas atléticas de salida.

Y finalmente yo, Mariano Arnal, resistí también hasta el último día. Por efecto de una leve insolación (¡eran tan apetecibles aquellas pocas horas de sol en medio de tantos días nublados!) llegué a aborrecer el agua de mar, que apenas probé durante los días 5º y 6º del naufragio. Pero el último día, en el que una ligera llovizna me humedecía los labios, volví al agua de mar con fruición: había dejado ya atrás los efectos de la ligera insolación.

Una gran ventaja de esta primera experiencia es que todos éramos bien distintos, y cada uno se desenvolvía a su aire. Como casos singulares están Ángel Gracia, que bebía del orden del litro diario de agua de mar, al que estaba acostumbrado; y Francisco Sánchez, que hacía sus “comidas” con estricta regularidad: desayuno, comida, merienda y cena. En cada “comida” tomaba la cantidad exacta de agua de mar que le correspondía. Acabó convenciéndonos a todos de que siguiésemos su metodología.

A pesar de la severa limitación de recursos, este primer naufragio formal se planteó con un rigor considerable.

Formaban parte de la expedición el Dr. Enrique Cohen, que tomó a su cargo el control de la mente, tan trascendental; y la Dra. Marta Tuda, especialista en medicina deportiva. El primero se ocupó de prepararnos mentalmente para que en el naufragio no añadiésemos al inevitable sufrimiento físico, el mental. Y la segunda tomó a su cargo los controles médicos indispensables para certificar las condiciones físicas de entrada y salida de los náufragos y garantizar, mediante la visita diaria, que ninguno de ellos llegaría a situaciones críticas para su salud. Y además hizo de fedataria del desarrollo clínico de la prueba.

Los controles iniciales y finales tenían por objeto comprobar si se producía pérdida del nivel de capacidades físicas. Y los controles médicos diarios, además de poner al tanto de cualquier posible incidencia que requiriese la suspensión de la prueba por parte de alguno de los náufragos, permitían llevar un registro detallado de la evolución de sus constantes metabólicas y orgánicas.

También tuvo su emoción y su dosis de suspense la consecución del barco, así como del equipaje mínimo para afrontar las condiciones del naufragio sin más rigores que los estrictamente necesarios.

El barco previsto en principio era el del Cabildo Insular de Fuerteventura: un hermoso yate que si bien hubiese "deslucido" por una parte nuestra condición de náufragos por su excesivo confort, por otra parte hubiese contribuido a crear un clima más aventurero al contar con patrón y por tanto con posibilidad de salir a navegar, cosa que no pudimos conseguir con el barco que nos ofreció la Cofradía de pescadores de Morro Jable, que sí pudo poner a nuestra

disposición un pesquero en desuso, pero no un patrón que lo sacase a navegar ni excesiva garantía de que el barco resistiese semejante aventura.

Tuvimos que consolarnos, que no fue poco, con el ostentoso nombre del barco: se llamaba nada más y nada menos que "EL GRAN PODER DE DIOS". Era un pesquero de unos 6 metros de eslora. En la cabina había un par de literas en que podían acostarse sendos tripulantes de corta estatura y de escaso grosor. Debajo del puesto de mando todavía quedaba un triángulo acolchado, que bien aprovechado podía servir de *suite* para alguien más. Ése era todo el confort. A cubierto se estaba muy apretado. La lluvia, que la hubo los tres primeros días, aunque no abundante, hacía problemático dormir fuera: si se mojaba la manta o el saco de dormir, al hambre y la sed se hubiesen agregado el frío y la humedad, problemas para los que no estábamos preparados en esta ocasión.

El espacio tanto para estar como para movernos, era pues ciertamente limitado. Siendo la inmovilidad forzada uno de los enemigos del náufrago (el clima de esos días invitaba poco a bañarse), fue una fortuna que en vez de fondear en mar abierto a unos centenares de metros de la costa, nos dejasen amarrados de nuevo a un pantalán flotante, en la parte exterior del puerto, en el que podíamos hacer nuestros ejercicios y desentumecer las piernas. De no ser así, hubiésemos necesitado recurrir a ejercicios en muy poco espacio o dedicar todos los días un rato a la natación afrontando el frío del agua y de la atmósfera.

LA BATALLA CONTRA EL HAMBRE Y LA SED

Todos los participantes estábamos advertidos de que los enemigos a los que teníamos que vencer eran el hambre y la sed. Es importante reseñar que nadie de los enrolados en el naufragio teníamos la sensación de que nos estábamos sometiendo a una situación especialmente dura y de que nos tocaría sufrir; por eso el ambiente fue desde el primer día muy distendido. La única persona de la expedición que veía aquella aventura como una temeridad, era la doctora. Pero como estaba fuera y sólo venía a vernos un rato cada mañana para hacernos los exámenes médicos, no nos afectaba.

El día 4 de diciembre, previo al del inicio del naufragio, estábamos todos concentrados en el Hotel Occidental Grand Fuerteventura, que patrocinaba tanto el congreso como el naufragio. Dedicamos el día a acomodar nuestro ánimo a la nueva situación. Estuvo al cargo de esta preparación el Dr. Cohen: nos dio unas interesantísimas conferencias y nos introdujo en las técnicas de relajación y de control de la mente. Su actividad tuvo una cierta continuidad en el barco, al que vino los primeros días con la doctora.

Sea por esta preparación psíquica, sea porque dos de los náufragos unos meses antes ya habíamos experimentado que el ayuno con agua de mar es muy llevadero y contagiamos en los demás esta seguridad, el caso es que no fue nada difícil la despedida del buffet libre para pasar al ayuno libre. Cada uno se preparó según su mejor entender. Hubo quien lo hizo comiendo poco el último día para no frenar de golpe; y hubo quien como yo prefirió acumular reservas aunque sólo fuese para un par de días: porque sabíamos que la pérdida de peso oscilaría entre 1 y 1,5 kg. diarios. En

cualquier caso, nuestra última comida fue la cena del día 4. Unas horas antes habíamos realizado las pruebas físicas de contraste bajo las órdenes y el control de la doctora.

Al día siguiente, 5 de diciembre, pasamos primero por el laboratorio a dejar una muestra de orina y a que nos extrajeran sangre, para comparar los análisis de estas muestras con las del último día de naufragio. A continuación nos fuimos al muelle de Morro Jable, donde nos esperaba el patrón del barco que, como he dicho, lucía el espléndido nombre de “EL GRAN PODER DE DIOS”, que tras embarcarnos nos llevó a dar una vuelta por el mar abierto. Fue nuestra efímera ilusión de náufragos en íntima comunión con el mar, aunque más íntima había de ser la experiencia de alimentarnos con sus aguas.

El primer día, todo tenía muy buen aspecto. El barco nos pareció excelente, su dueño también: nos enseñó cómo iban las luces y la radio por si había alguna emergencia. El día era algo frío (entiéndase frío de Canarias), sin sol, pero nos pareció que era mejor así. Hasta el agua, llegada la hora del desayuno, la encontramos rica: mejor que la del Mediterráneo. Nos felicitábamos por haber tenido tanta suerte. Tras la hora del desayuno, vinieron la de la comida y la de la cena; con la merienda entre medio para quienes así lo preferían. Todos nos bebíamos en cada “comida” nuestra ración de agua de mar: estábamos encantados. Aquello era coser y cantar. Andábamos alegres y locuaces. El Dr. Cohen nos tuvo durante horas (¡era el primer día!) entrenándonos a sufrir sin sufrir.

Para llevar un control de los dos grandes parámetros hídricos, que eran el agua que bebíamos y la que eliminá-

bamos por la orina, nos habíamos llevado con el equipaje una razonable provisión de botellas de medio litro. Al iniciar el día, llenábamos del mar la botella para beber (cada una etiquetada con el nombre de su propietario) y así sabíamos cuánta agua bebíamos. Y lo apuntábamos en la ficha de control. Para orinar, lo mismo: lo hacíamos en botella. En cuanto hubimos descubierto que la proporción era de simple a doble, es decir que orinábamos el doble de lo que bebíamos, dejamos de orinar en botella porque era engorroso, sobre todo por la noche: a oscuras y con viento.

En fin, que pasamos el primer día tan felices, sin sentir ni hambre ni sed. El agua de mar y nuestra buena disposición fueron suficientes para mantenernos en óptimas condiciones: sin pinchazos, sin retortijones, sin ansiedad. Aquello tenía muy buena pinta. Por la noche quedamos los únicos náufragos que cabíamos en aquel barco sin exponernos a la inclemencia del frío y de la lluvia. Los demás continuaron su régimen de ayuno sostenido sólo con agua de mar, unos en el hotel y otros en su casa. La limitación del barco se nos imponía como fuerza mayor.

La noche fue una novedad. Francisco intentaba dormir fuera del castillo de proa (fue el nombre romántico que le dimos a nuestro zulo flotante); pero al cabo de un rato se veía obligado a volver a cubierto, porque la lluvia le iba calando. Siguió varias noches en el empeño por dormir fuera, hasta que por fin lo consiguió. La contemplación del cielo estrellado estando tumbado boca arriba, es un lujo que tenemos olvidado.

El amanecer del día 6 fue la primera parte de nuestro triunfo: habían pasado más de 24 horas desde que habíamos iniciado

nuestro ayuno de náufragos, y aparte de una noche pasada a trompicones y de la extrañeza que nos producía amanecer en un barco, aparte de eso seguíamos bien enteros. Ahí empezaban nuestras profundas diferencias respecto a los náufragos estándar de los que teníamos referencias. A estas horas les atormentaban ya cruelmente el hambre y la sed. Como la noche había sido tan irregular, hasta las 9 no estuvimos todos levantados. Tras llenar de nuevo nuestra respectiva botella de agua de mar, nos tomamos el frugal desayuno que nos correspondía (un trago moderado) y al poco tiempo la lancha de la Cruz Roja nos traía a los náufragos externos y a la doctora, que venía a relizar los controles diarios: presión, pulsaciones, peso, glucemia y masa muscular.

Hacia el mediodía tuvimos una grata sorpresa: vino a sumarse al naufragio Carlos, el cámara de la televisión local, en régimen externo. Había asistido a la rueda de prensa que dimos en el Ayuntamiento de Pájara el día 3 de diciembre para informar acerca del naufragio. Nos impresionó el interés que despertó: llovieron las preguntas, que pronto dejaron de ser profesionales (para cubrir el acontecimiento) y se volvieron personales. Los periodistas asistentes querían saber. Se les había desatado la curiosidad. La grata sorpresa fue que estábamos precisamente ante uno de éstos que además de querer saber, quiso también experimentar. Es que sonaba tan increíble lo que contábamos... También Helena, una periodista del Diario de Las Palmas, quedó impresionada en la rueda de prensa y prometió venir a vernos. Y en efecto, vino una noche y se tomó con nosotros un chupito de agua de mar. Carlos, pues, como decía, arrastrado por una curiosidad invencible, se sumó a nuestra experiencia sin abandonar sus compromisos laborales. Y resistió hasta el final.

Este segundo día no ofreció ninguna novedad. Todo se desarrollaba tal como estaba previsto. Ni el hambre ni la sed hicieron aún su aparición, salvo pequeños avisos en forma de pinchazos en el estómago; pero nada angustioso ni preocupante. El clima colectivo de tranquilidad y seguridad, era probablemente la barrera interpuesta a los primeros síntomas de hambre y sed a los que tocaba manifestarse ya con alguna fuerza. El día transcurrió totalmente parecido al primero, sin más novedad que el rato de sol que tuvimos. Los que se atrevieron a aprovecharlo, pudieron bañarse, yo entre ellos. El sol no duró hasta poder secarnos y recuperar el calor. Pero algo es algo.

El día 7, tercer día de naufragio, se hizo ya un poco más monótono. Agua de mar para desayunar, agua de mar para comer y agua de mar para cenar (con un tentempié de media ración para merendar los que así lo preferían). Y así un día y otro, y otro, iba pesando ya. Pero la cosa no era seria. Los ánimos estaban muy altos, la comunicación entre todos era muy fluida y las fuerzas estaban aún intactas. El tercer día se presentaba por tanto sin mayor dificultad que la de sumar un día más a la experiencia. Teníamos ganas de que transcurriese hasta la noche para contarlo como completo, puesto que llevábamos la cuenta desde la que jocosamente llamábamos "la última cena".

Ya casi al anochecer se rompió la monotonía. Ángel se echó al agua a rescatar un sombrero que había volado por el viento. Esa misma tarde había hecho sus tres cuartos de hora de ejercicios habituales y se había bañado a continuación: en caliente. Lo de rescatar el sombrero después de la puesta del sol, con viento frío y en frío, fue demasiado. Al salir del agua no consiguió recuperar el calor del cuerpo, por lo que

abrigado y todo, no paraba de temblar. Le recomendamos que se fuera al hotel con los compañeros para recuperarse con un baño bien caliente, y así lo hizo tan pronto como vino la lancha de la Cruz Roja.

Nuestra gran sorpresa a lo largo de este día fue que nuestra experiencia del hambre y la sed se apartaba totalmente de la traumática y desgarradora experiencia tanto del sufrido Luis Alejandro Velázquez (el náufrago de García Márquez), como del Dr. Bombard, que eran nuestros referentes. Algo tenía de distinto el diseño de nuestro naufragio, que tanto se distanciaba de los naufragios convencionales e incluso del naufragio voluntario del Dr. Bombard. Y no podía ser pura y simplemente el agua de mar, puesto que este último, en su experiencia mediterránea, llegó a sumar 6 días sin nada más que agua de mar, incluso con una ración más elevada (entre 800 y 900 cc, según da a entender éste en su estudio sobre las fórmulas de hidratación). En fin, que íbamos triunfando. Se hizo la noche y se hizo el siguiente amanecer y llegamos al día cuarto.

Es el día 8 de diciembre, día de la Inmaculada, nuestro cuarto amanecer en el mar. En cierta manera este cuarto día es un fin de etapa para la mayoría de los náufragos, pues las estadísticas dicen que antes de finalizar este día, el 90% de los náufragos han muerto ya por deshidratación. A todo esto, como estaba el congreso en marcha, cada uno había ido yéndose a su destino y nos quedamos solos Hernando y yo: eso sí, recibiendo las visitas de nuestros amigos siempre que podían escaparse.

Este cuarto día nos fue más enojoso de lo que esperábamos. La incomodidad del hambre y la sed tenían ya peso

específico. Pero hablo sólo de incomodidad, de fastidio, de cierto malestar; pero no de sufrimiento. Nada parecido al horrible sufrimiento del Dr. Bombard y de Luis Alejandro Velasco. Empezábamos a aborrecer el agua de mar. Quizás habíamos llegado ya a la saturación de sales y ésa era una autodefensa de nuestro cuerpo. Pero bueno, lo superamos sin mayores traumas.

El día 9 fue fatal: el peor, con mucho, de esta experiencia. Amaneció radiante, después de tantos días nublados, ventosos y medio lluviosos: desapacibles en suma. Así que me di el placer de un largo baño. El agua estaba riquísima. Prolongué mi baño durante más de media hora, medio desayuné ya en el agua: bebida directamente del mar a pequeños sorbos estaba más rica.

Y después del baño, claro está, a tomar el sol. Era bastante tenue: una caricia para la piel y para los huesos. No sé si fueron más de dos horas lo que estuvimos Hernando y yo al sol: yo en bañador, y él con un elegante albornoz que le daba un aire de capitán de un lujoso yate. ¡Mira que nos lo pasamos bien al sol! Fue con mucho el rato más agradable de todo el naufragio. Pues nos sentó fatal: nos desgració la tarde noche de ese día y todo el día siguiente. Tardamos casi dos días en recuperarnos de los estragos de ese placer tan pecaminoso. Esas dos horas de sol nos dejaron de resaca una fatiga mayor que si nos las hubiésemos pasado luchando con el mar a brazo partido. Nos pasamos la tarde sin ganas de hacer nada, amodorrados, apenas con energías y espíritu para hablar. Incluso renunciamos a nuestro paseo diario pantalán arriba, pantalán abajo, filosofando sobre cómo arreglar el mundo, que nos iba muy bien para desentumecernos. Ese día bebimos ya muy poca agua.

El día 10, sexto de nuestro naufragio, tuvimos que arrastrar la resaca del día anterior. Ni Hernando ni yo teníamos el cuerpo para aguas de mar. Yo al menos me sentía saturado de sales. El día anterior había bebido ya muy poca agua: ni la mitad de la ración (medio litro diario). Y este día, el sexto de nuestro naufragio, yo estaba más dispuesto a pasar hambre, que a soportar el agua de mar. Lo de la sed era diferente, puesto que si aparecía, la apagaba con sorbos muy pequeños largamente entretenidos en la boca. Ya no sabía cómo disimular el mal sabor. Creí encontrar un remedio en la barra de labios de cacao con sabor a vainilla, que nos había traído la doctora para evitar que se nos cortasen los labios. Para dos o tres sorbos muy distanciados que tomé, aún funcionó pasarme luego la lengua por los labios. Pero a partir del cuarto sorbo, el remedio fue mucho peor que la enfermedad: la mezcla del sabor del agua de mar y del cacao de los labios, era infernal. Así que decidí seguir con el horrible sabor del agua de mar. Bebida a minúsculos sorbos aún pasaba. Pero el mal sabor de boca era terrible: lo llevábamos puesto y a fe que nos mortificaba.

Pero he aquí que, después de tan heroico sacrificio, y agobiados por el mal sabor de boca, cometimos la gran transgresión de nuestro ayuno. Resulta que Hernando encontró por casualidad un chicle en uno de sus bolsillos, el único que tenía, y me lo ofreció para remediar mi problema. Le dije que ni hablar, que él tenía el mismo problema que yo, que lo usase para sacarse ese mal sabor de boca. Y como ciertamente estábamos a partir un piñón, el bueno de Hernando decidió que partiríamos el chicle: la mitad para cada uno. Y así fue. Lo hicimos durar horas, porque nos sentó la mar de bien. Cuando ya no tenía ningún gusto, me lo sacaba de la boca y lo guardaba por un buen rato.

Cuando volvía a metérmelo en la boca le encontraba sabor: muy tenue, pero menos da una piedra. Ése fue nuestro gran remedio en el penúltimo día de nuestro naufragio.

Cuando al día siguiente vino la doctora a hacernos la revisión de todos los días y nos preguntó que qué tal nos había ido y cómo nos encontrábamos, yo, ingenuo de mí, le conté lo del chicle. ¡Para qué diría nada! Montó en cólera y dijo que aquella licencia que nos habíamos tomado desvirtuaba el valor de todo el naufragio, que qué lástima, que ya sabía ella que no podríamos resistir. En fin, como si hubiésemos cometido un delito. Y que no se repitiese, ¡claro está! ¿Cómo se iba a repetir si tuvimos que repartirnos un chicle entre dos?

El día 11, último del naufragio, habíamos superado la crisis. Habíamos dormido muy bien, se nos había pasado la modorra producida por el sol y estábamos ya muy activos por la mañana. Se nos había resuelto solo el problema del mal gusto de boca y volvimos a beber agua de mar como los primeros días, sin ningún problema. Atendí con muy buen ánimo una larga entrevista por teléfono para el periódico local. Mi interlocutora estaba sorprendida por la vitalidad y buen ánimo que mantenía después de 7 días de una prueba tan dura.

Cumplido el horario, vino la doctora al barco como todos los días a hacernos las pruebas médicas que esta vez se completarían con la repetición en el pantalán de las pruebas gimnásticas que precedieron a nuestro embarque. Dos cámaras nos estuvieron grabando. Tanto la doctora como nosotros estábamos sorprendidos de nuestra respuesta en las pruebas gimnásticas. Se trataba de saltar, correr y hacer

flexiones. Hernando y Carlos (que había seguido hasta el último día en régimen externo) respondieron de forma extraordinaria a todas. Yo en cambio tuve que renunciar a las flexiones: en cada una sentía una fuerte punzada en el abdomen (al cabo de unos meses supe que ese dolor lo causaba una hernia inguinal que daba en aquel momento su primer aviso). Así que la doctora aceptó liberarme del resto de flexiones. En las demás pruebas, obtuvimos todos un buen resultado, próximo al de las pruebas previas al naufragio. Yo había perdido casi 8 kilos.

Como el naufragio estaba vinculado al congreso, se hizo una especie de ceremonial de rescate. Nuestro barco salió a mar abierto. El patrón no quería perderse los flashes y las cámaras: la Cofradía de Pescadores había contribuido con su barco y valía la pena que quedase constancia. Otro barco, un velero, salió del muelle con el alcalde, el concejal de turismo y los cámaras a rescatar a los náufragos. Realmente la ceremonia fue muy bonita. El día estaba lluvioso y no pudo hacerse con el esplendor previsto, que era desplazándose todos los congresistas a presenciar el rescate. Así que una vez rescatados, nos llevaron al hotel donde se estaba celebrando el congreso y allí fuimos recibidos con gran alharaca por todos los congresistas. La entrada fue apoteósica: nos recibieron como héroes (a fe que Hernando lo era) y nos dieron un breve turno de palabra (también a las autoridades gracias a las cuales habíamos podido realizar la experiencia) para dar así por finalizados simultáneamente el congreso y el naufragio. Eran las 2 de la tarde del día 11 de diciembre de 2004.

Pero aún quedaba otra prueba por superar: el postnaufragio. Si uno no sabe manejarlo, puede ser tan peligroso como el

naufragio, porque se expone uno a morir de éxito. Cuando uno lleva 7 días sin comer ni beber, no tiene ya problemas de hambre ni de sed. El cuerpo, tan sabio, se ha acomodado a esa situación, igual que se acomoda a ralentizar todas las funciones vitales durante el sueño. Lo único que puede jugarnos una mala pasada en este momento es la mente, que con la esperanza de comer y beber de inmediato, empiece a generar una obsesión y con ella la respuesta orgánica: una respuesta totalmente enfermiza y peligrosa. Lo mismo que durante el naufragio, pero ya saliendo de él.

Contando con la experiencia del naufragio de prueba, en la que una manzana me dejó la pesadez de una comilona, y estando esta vez bajo el control de la doctora, la comida con la que se celebró la clausura del congreso, para Hernando y para mí fueron un par de vasos de zumo bebidos con enorme parsimonia. A lo largo de la tarde bebimos cuatro vasos más, muy espaciados y lentamente, hasta llegar a la noche. Para cenar, la doctora nos prescribió un par de naranjas. Nada más. Tampoco el cuerpo nos estaba exigiendo nada.

Con las tripas así de ligeras, un buen baño con agua caliente y el sueño en una cama confortable, fue totalmente reparador. Al día siguiente, un desayuno frugal de yogur con cereales, fue suficiente. Un vaso de zumo a media mañana, y hasta la hora de comer. La primera comida fue muy moderada: una ensalada y un poco de fruta. Nuestro cuerpo iba acomodándose a la comida. Con calma, que en eso las prisas son muy peligrosas. Más zumos a lo largo del día, y otra cena muy parca: una ensalada algo más consistente y fruta. Con esto dábamos por concluido el postnaufragio bajo el control de la doctora. Lo que hiciésemos a partir de ahí, era cuenta nuestra.

Pero una cosa tenía yo bien clara: habiendo perdido algo más de 8 kilos (un beneficio colateral del naufragio), no iba a ponerme a recuperarlos de prisa y corriendo. Así que aproveché ese maravilloso aprendizaje de vivir sin comer, que convertí en un vivir comiendo muy poco (la mitad de lo que había estado comiendo hasta entonces), para tener mi peso a raya. No tuve que hacer el menor esfuerzo para mantenerme en esa nueva dieta. Me encontraba de maravilla.

Y me divertía especulando qué tal me hubiese ido dejarme llevar por la placidez y la inercia de vivir sin comer. Es que realmente durante el naufragio quedó en suspenso esta necesidad. Era una delicia. La verdad es que aunque ganas no me faltaban, decidí no dejarme arrastrar por este ascético impulso: no fuera a ocurrirme como al burro del gitano, que cuando el amo lo tuvo enseñado a no comer, va y se le muere. ¡Qué lástima!, ¿no?

POSOLOGÍA

Bien dijo Paracelso que “el veneno no está en la sustancia sino en la dosis”. Pero hemos de entender igualmente que la dosis sin la posología no es nada. Digamos que la dosis es el “cuánto” referido a límites temporales muy amplios: el día, la semana, el mes. La posología en cambio se refiere a la combinación entre la dosis y la frecuencia: es decir al “cuánto cada cuánto”.

No basta decir que nuestro cuerpo admite medio litro de agua de mar al día sin provocar las diarreas que conducen a la deshidratación. Porque ese medio litro bebido de un

tirón, les produce descomposición a la inmensa mayoría de los mortales. Y ésta no es manera de hidratarse, porque si entra medio litro y salen dos litros, la deshidratación severa es cosa de pocos días.

Por consiguiente hemos de afrontar con el máximo rigor el problema de la posología, en especial teniendo en cuenta el riesgo grave que sufrimos con Hernando, que se pasó los siete días con el vientre flojo: fue un proceso severo de deshidratación que tenía aspecto más grave cada día que se prolongaba. Y hubiéramos podido evitarlo si hubiésemos tenido más claro el tema de la posología. Es decir de la distribución de las cantidades a lo largo del día.

A lo hecho, pecho. El caso es que salimos con bien de una situación apurada. Para la próxima vez tenemos ya muy claro cómo hacer para evitar con toda seguridad las diarreas, prescindiendo de cuál sea la resistencia de cada uno: porque hay quien resiste perfectamente un vaso de agua de mar sin que se le alboroten las tripas, y hay quien con un chupito ya ha de correr.

Para entender el porqué de la fórmula que proponemos, conviene conocer cuál es el mecanismo de laxación y purga por el que funciona el agua de mar: uno de los recursos más antiguos de la humanidad para luchar contra el estreñimiento y para depurar el sistema digestivo. Es en resumidas cuentas un mecanismo de deshidratación.

Al ingerir un vaso de agua de mar, cuya salinidad es del 3,6% (36 gramos de sustancias salinas por litro), provocamos una rápida afluencia de agua biológica a través de las paredes permeables de los intestinos, para apagar ese "fuego salino" que está quemando las entrañas. La salinidad de nuestra

agua biológica -y de las paredes de nuestras tripas que está quemando esa agua tan salada- es del 0,9%: ¡cuatro veces menos! Eso significa que si nuestros intestinos quieren neutralizar ese ardor que les produce el vaso de agua de mar, han de acumular por lo menos otros 3 vasos de agua interna (de salinidad 0,9%) con lo que han rebajado la salinidad a casi 16 gramos por litro: muy cerca del doble de la salinidad de nuestra agua interna. Esta acumulación de agua hace que se aneguen los intestinos, con la consiguiente necesidad imperiosa de evacuar ese exceso de agua.

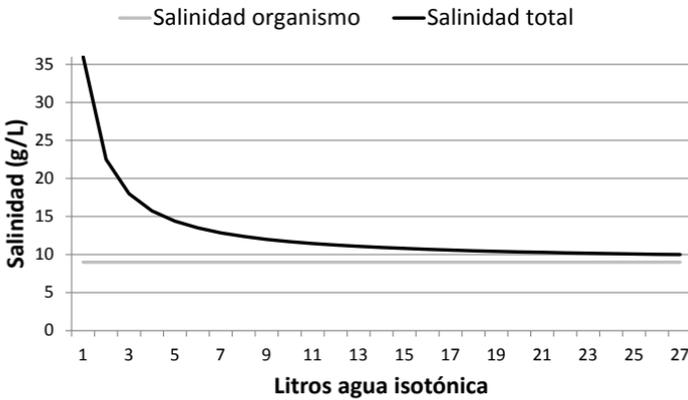
Pero claro, no todos tenemos la misma resistencia a la salinidad. Hay quien después de acumular 3 vasos en los intestinos para “apagar” el ardor salino que le produce el vaso de agua de mar ingerida, se detiene ahí, porque sus intestinos son capaces de resistir esa salinidad de 16 gramos por litro. Pero quien no la resiste, sigue acumulando agua. Por eso hay quien con un chupito que se beba (pongamos de 20 cc), si sus intestinos resisten mal la salinidad, puede acumular en ellos hasta 10 chupitos más de agua isotónica (de 9 gramos por litro), con lo que se le juntan 220 cc de agua, suficientes para provocarle la deshidratación.

En la siguiente tabla y su respectiva gráfica se muestra la reducción de salinidad de 1 litro de agua de mar (36 g/L) a medida que añadimos agua isotónica (9g/L):

Tabla de reducción de salinidad en base a 1L. de agua de mar.

Litros isotónica (L)	Salinidad total (g/L)
0	36,00
1	22,50
2	18,00
3	15,75
4	14,40
5	13,50
6	12,86
7	12,38
8	12,00
9	11,70
10	11,45

Gráfica de la tabla comparada con la salinidad del organismo.



Teniendo pues en cuenta los mecanismos de la diarrea por deshidratación, y que cada uno tiene una resistencia distinta a la salinidad, una fórmula igual de válida para todos, sería la siguiente:

Pongamos como unidad de toma el sorbo de 10 centímetros cúbicos. Es decir que para sumar el medio litro indispensable para conseguir el nivel mínimo de hidratación, se necesitan 50 sorbos de esa cantidad (10 cc x 50 tomas, = 500 cc). Conviene tener algún medidor fácilmente accesible: 10 centímetros cúbicos es la medida de una cuchara sopera repleta, de un tapón de garrafa o de dos tapones de botella. En fin, que para ir sobre seguro vale la pena contar con una unidad de medida comprobada.

Una vez determinado el cuánto, falta fijar el cada cuánto. La frecuencia recomendable para no errar, es la de cada cuarto de hora. El objetivo es evitar la acumulación de agua en los intestinos con una salinidad superior a la que éstos pueden soportar. Eso nos da que para tomarnos esas 50 dosis de 10 cc, dividiremos las 50 dosis entre 4 cuartos que tiene cada hora, y nos saldrá un total de 12 horas y media. Ése es el tiempo conveniente para beber medio litro de agua de mar sin correr el menor riesgo de que nos produzca deshidratación por diarrea. Al no tener otra cosa que hacer, ésta es una excelente manera de emplear el tiempo. Si hubiésemos tenido esto tan claro, nos hubiésemos ahorrado los malos ratos que se pasó Hernando con sus diarreas.

Y resuelto cuánto cada cuánto, que a eso llamamos posología, falta resolver el cómo. Porque hay un "cómo" que ofrece mayor garantía aún contra la deshidratación. Se trata

de entretener cada sorbo en la boca durante unos minutos, de manera que al mezclarse con la saliva se isotoniza el agua (mejor dicho, disminuye su salinidad). A lo largo de su recorrido hasta el intestino grueso, sigue bajando su salinidad, de modo que desaparece la posibilidad de que se produzca el temido efecto de acumular agua extraintestinal en gran cantidad para isotonizarse (como demuestran la tabla y la gráfica, es imposible la isotonización total), con lo cual queda eliminado el riesgo de diarrea, porque entretanto las paredes intestinales han sido capaces de absorber esa agua para verterla a nuestro sistema hídrico: es decir, para hidratarlos.

Teniendo en cuenta por una parte la isotonización del agua de mar en la boca, y por otra, que para juntar 20 cc de esa agua de mar isotonizada empleamos media hora, es evidente que no hay manera de juntar en los intestinos primero suficiente cantidad de agua, y luego suficientemente salada, como para que se desencadene una diarrea. La fórmula es muy entretenida, pero absolutamente segura; y es de lo que se trata. Cuando han pasado al menos un par de días en ese régimen, se puede empezar a aumentar la dosis de cada sorbo o a acortar el tiempo entre sorbo y sorbo. Pero sobre todo teniendo muy en cuenta que lo importante es no desencadenar el proceso de diarrea, porque en esa circunstancia puede costar mucho detenerlo.

En cualquier caso, nos enfrentamos a una serie de evidencias encadenadas: primera, que la reposición de minerales es tan determinante de la sed como la reposición de agua. Y que de las dos necesidades, la más perentoria es la reposición de minerales. La prueba está en que no podemos decir que sufriésemos propiamente de sed durante los

días del naufragio: el hecho de que estuviésemos mineralizándonos muy ricamente, aunque nos hidratásemos pobrísimamente, hacía que no sufriésemos de sed en absoluto.

Segunda evidencia: nuestro cuerpo no dispone de reserva de minerales, pero sí de una importante reserva de agua; con lo que “probablemente” no resistiríamos 3 días sin reponer los minerales que perdemos constantemente en nuestras funciones metabólicas (supongo que eso sería el hambre y la sed combinadas); y sin embargo resistimos 7 días perdiendo agua: y más que podíamos resistir. Bombard sumó 21 días manteniéndose sólo con agua de mar (más una miseria de agua isotónica que consiguió estrujando pescado; pero le resultó tan repugnante que lo dejó de inmediato). Es decir que pudimos resistir los 7 días, gracias a los minerales que nos estuvo aportando el agua de mar; de lo contrario, hubiésemos sufrido la suerte de todos los demás náufragos que en el mundo han sido.

La tercera evidencia es que nuestro cuerpo es capaz de deshacerse de las reservas (las primeras que desaparecen convertidas en agua para hidratar el cuerpo); es decir que tiene una gran capacidad de adelgazamiento que le permite sobrevivir gracias a su gran reserva hídrica. Por eso, aunque el náufrago orine el doble de lo que bebe, tiene prácticamente garantizado un mes de subsistencia sólo con agua de mar a base de adelgazar. Aparte de que al cabo de los días, el metabolismo de la diuresis se adapta a la nueva situación. Igual que a fuerza de beber agua de mar (siempre la misma cantidad), se reduce su poder laxante hasta desaparecer del todo.

INFORME MÉDICO DE LA DRA. TUDA

EVOLUCIÓN DEL ESTADO FÍSICO DE LOS NÁUFRAGOS

En la semana del 5 al 11 de diciembre del 2004, se realizó en la isla de Fuerteventura una experiencia simulando un naufragio. Participaron 6 voluntarios (5 hombres con una edad media de 54,1 años y una mujer de 45 años). Todos realizaron ayuno total de alimentos e ingirieron únicamente agua de mar hipertónica obtenida directamente del mar.

A todos se les realizó un examen médico general, para descartar posibles enfermedades que pudieran impedir el desarrollo de la prueba. Además, se hizo una evaluación de la condición física (fuerza, velocidad de reacción, coordinación neuromuscular, agilidad, flexibilidad) y un análisis sanguíneo y de orina al inicio y al final de la experiencia.

Durante todos los días de la prueba se realizó una evaluación morfológica (peso, % de grasa, % de masa muscular) y control de las constantes vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca) y la glucemia basal.

Los resultados de los participantes que completaron la experiencia se pueden ver en los gráficos de las páginas siguientes, lo más significativo es la pérdida media de 8 kg aproximadamente de peso total (1.2 kg/día), que corresponden a la masa muscular (45 % inicio, 36 % final) y en menor proporción de la masa grasa (8.2 % inicio, 6.8 % final), lo que coincide con estudios realizados en sujetos con ayuno prolongado. La evaluación de las constantes vitales y la glucemia se mantuvieron estables a lo largo de todos los días.

En las pruebas sanguíneas todos los valores se mantuvieron dentro de los parámetros normales observándose un

incremento en el ácido úrico, ferritina y urea; en orina el único valor que se modificó fueron los cuerpos cetónicos cuya aparición y aumento están relacionados con el ayuno prolongado que realizaron.

Los resultados de la evaluación de la condición física no fueron tan homogéneos. En general todos sufrieron una disminución en la coordinación neuromotriz, fuerza abdominal y agilidad a excepción del participante masculino más joven (45 años) que las igualó e incluso las mejoró.

Pruebas hematológicas:

		5/12/04	11/12/04
Mariano	Urea	37 mg/dl	50 mg/dl
	Ácido úrico	3,6 mg/dl	5,5 mg/dl
	Ferritina	152 mg/dl	258 mg/dl
Hernando	Urea	41 mg/dl	50 mg/dl
	Ácido úrico	4,1 mg/dl	8,5 mg/dl
	Ferritina	217 mg/dl	425 mg/dl

Pruebas de orina (cetona):

	5/12/04	11/12/04
Mariano	0 mg/dl	10 mg/dl
Hernando	0 mg/dl	100 mg/dl

Evolución del peso (Kg):

Fecha	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12
Mariano	70,5	69,1	68,0	67,0	65,6	64,5	63,0
Hernando	56,3	56,5	55,4	54,2	53,1	51,9	50,0

Porcentaje graso y muscular de Mariano Arnal:

	5/12/04	11/12/04
Grasa	8,6%	7,4%
Músculo	43,9%	36,2%

Perímetros (cm):

	Mariano		Hernando	
	5/12	11/12	5/12	11/12
Brazo relajado	27,0	26,0	27,0	25,0
Brazo contraído	31,5	29,0	31,0	27,4
Muslo	54,0	51,8	48,0	44,2
Gemelo	37,3	36,0	33,5	31,5

Conclusiones de esta primera semana experimental del naufragio voluntario

1- Se demostró y comprobó que el poder nutricional celular del agua de mar es suficiente para que un naufrago sobreviva en alta mar con agua hipertónica, sin necesidad de beber agua dulce o isotónica, hasta 7 días, que fue la duración máxima del naufragio. Quedó desmentida una vez más la creencia popular, tan difundida, de que en un naufragio quien beba agua de mar morirá o se volverá loco. No sólo se hidrata el naufrago, sino que se nutre celularmente, es decir, se alimenta con el agua de

mar hipertónica. Estas funciones se cumplen a un nivel suficiente como para poder sobrevivir durante bastantes días sin graves riesgos para la salud en condiciones tan adversas como las de un naufragio.

- 2- Se acabó con el mito en que se sustentaban las fatídicas estadísticas que señalan cómo el 90% de los naufragos mueren al tercer día, sean rescatados o no. De seis naufragos voluntarios, todos pasaron del 3er día sin ningún deterioro físico, orgánico ni psíquico, dos llegaron al séptimo día demostrando que se puede sobrevivir 7 días sin otro alimento ni bebida que el agua de mar; y uno, que se agregó un día más tarde, demostró que se puede sobrevivir 6 días haciendo vida normal y nutriéndose únicamente con agua de mar.
- 3- Se comprobó que el agua de mar, además de hidratar el organismo mitigando su sed, inhibe la sensación de hambre. No hay hambre celular ni hipercloridia estomacal, otra de las dos causas que desencadenan la imperiosa necesidad de ingerir alimentos.
- 4- La diuresis o poliuria que origina el agua de mar, es significativa. En líneas generales los naufragos orinaban el doble de lo que bebían. Eso comportó una pérdida de agua, de masa muscular y en su caso de grasas, a razón de no menos de 1 kg diario. La deshidratación estimula los mecanismos de adaptación de los humanos al agua de mar. Mecanismos que han sido muy bien estudiados en los mamíferos marinos, especialmente en la ballena misticeta y en los manatíes que se hidratan con agua hipertónica. La acción laxante del sulfato de magnesio del agua de mar no quedó suficientemente probada.

En cualquier caso, de los dos náufragos sin habituación previa al agua de mar, uno sufrió diarreas, y el otro no.

- 5- Se comprobó que se pueden hacer ejercicios aeróbicos durante 45 minutos, y anaeróbicos por 15 minutos diariamente, a un ritmo del 70% de la máxima frecuencia cardíaca, durante cuatro días. Lo que augura que el náufrago podrá remar o nadar, si lo precisa, siempre que tenga conciencia de las serias limitaciones que representa la situación de náufrago para el aporte de energía. La persona que lo hizo diariamente, por 3 días, tenía en ese momento 73 años.
- 6- Tres de los 6 náufragos participantes sobrepasaban la edad de los sesenta (62-63-73). Dato significativo para la investigación, ya que, generalmente, las personas a esas edades están más deshidratadas y no disfrutan de la forma física de los jóvenes. Los otros 3 participantes estaban por debajo de los cincuenta. Entre éstos, dos no tenían experiencia previa en la ingesta de agua de mar. Los náufragos voluntarios bebieron entre 1.000cc. y 250cc. diarios. Perdieron, aproximadamente, un peso promedio entre 1Kg. y 1,5Kg. diarios. El objetivo no era perder peso; sin embargo las consecuencias de este tema hacia el futuro, podrían llegar a tener un gran significado respecto a la obesidad.
- 7- Entre los mecanismos del ahorro de agua isotónica en el organismo, se comprobó que la respiración y el sudor son los que más deshidratan. La respiración lenta, a la que induce la relajación, baja el metabolismo y ahorra el consumo de agua. No hablar es importante. Después del tercer día, al hablar, los náufragos sentían la boca pastosa;

igualmente la sentían pastosa al ejercitarse en tierra. No obstante hablaron hasta por los codos y no renunciaron a los ejercicios físicos. El sostenimiento del espíritu en una situación así es por lo menos tan importante como el sostenimiento de las fuerzas físicas. En el agua no se suda, con lo que no se pierden líquidos. Protegerse del sol es importante para no sudar, no sufrir quemaduras y no fatigarse sin provecho alguno. El simple tumbarse al sol que es tan placentero para el bien alimentado e hidratado, resulta enormemente fatigoso para el que está en situación de supervivencia.

- 8- La producción del agua metabólica, que también se estimula con el ejercicio físico, contribuye a la isotonización del agua de mar. Al quemar 1g. de grasa se producen 1,07g. de agua, H_2O ; 0,59g. al quemar 1g. de hidratos de carbono; y 0,36g. de agua al metabolizar 1g. de proteína. Todo lo cual contribuye a la isotonización del agua de mar hipertónica y al mantenimiento energético imprescindible para que un ser siga viviendo. El metabolismo basal en reposo depende de la energía que suministra fundamentalmente la grasa; lo que viene a ser un elemento muy importante entre los recursos propios del organismo humano para isotonizar el agua de mar.

COMPARANDO NAUFRAGIOS

Ofrezco a continuación una visión de los naufragios del Dr. Bombard y de Luis Alejandro Velasco (el náufrago de García Márquez) extrayendo de los respectivos relatos únicamente lo que afecta a la lucha contra el hambre y la sed y a la forma de dominar estas necesidades y de controlar los estados anímicos.

Desde una perspectiva anatómica y fisiológica, la diferencia de sufrimientos entre los tres, tendría que ser mínima; y sin embargo fue el náufrago de García Márquez el que llevó la peor parte: porque era el peor informado, el que peor se lo tomó y el que tuvo que descubrir sobre la marcha el valor nutritivo del agua de mar.

Los otros dos estábamos muy bien informados; pero aún había una sustancial diferencia entre el doctor Bombard y yo. Él iba dispuesto a encontrar, más pronto que tarde, recursos con que alimentarse. Para él, el agua de mar era el último recurso. Eso originó en él una gran ansiedad y una esperanza continua, agudizada por momentos, de encontrar algo con que alimentarse. Las frustraciones eran continuas, porque el deseo iba mucho más allá de la realidad. Los jugos gástricos iban desbordados corroyéndole por dentro, y el ánimo se resentía gravemente de este tremendo desgaste.

Mi naufragio y el del Dr. Bombard son los dos simulaciones de distinto diseño, ambas con la intención de explorar las posibilidades de supervivencia de un náufrago que no dispone más que de agua de mar para satisfacer su hambre y su sed. Luis Alejandro Velasco es un náufrago extravagante, que se puso la venda antes de hacerse la herida. Su barco, que ciertamente sufrió un severo golpe de mar, llegó felizmente a puerto, mientras él solito, por su cuenta, en un bote salvavidas, “se salvaba” de un naufragio frustrado. Gracias a que aprendió a beber agua de mar sobre la marcha, llegó a salvarse realmente.

Transcribo algunos párrafos de estos apasionantes relatos para fijar la tipología del náufrago, comparando la de Luís Alejandro Velasco y la del Dr. Bombard, con la de los náufragos voluntarios de Aqua Maris.

LUIS ALEJANDRO VELASCO **EL NÁUFRAGO DE GARCÍA MÁRQUEZ**

En su magnífico “Relato de un náufrago”, García Márquez nos describe la estampa auténtica del náufrago tipo. Este náufrago se llama Luis Alejandro Velasco. Era un marino colombiano, embarcado en un destructor de la marina de Colombia. Los oficiales aprovechaban los viajes del buque para redondear su sueldo haciendo contrabando de televisores, frigoríficos y lavadoras. Una carga mal estibada que a causa de un golpe de viento se soltó e hizo zozobrar el barco, cayendo al mar los 8 marineros que estaban en cubierta. El exceso de peso imposibilitó las maniobras para el rescate. El barco se salvó: dos horas después de la tragedia arribaba a puerto.

A la una de la tarde (25 horas después de haber naufragado) me senté en la balsa a escrutar el horizonte... El sol me abrazaba el rostro y las espaldas, y los labios me ardían, cuarteados por la sal. Pero en ese momento **no sentía sed ni hambre**. La única necesidad que sentía era la de que aparecieran los aviones.

(El mismo día, el de la gran noche) Inmediatamente después, la noche, apretada y tensa, se derrumbó sobre el mar. Mi primera impresión... fue que no podría dominar el terror... Cuando me pareció que era imposible resistir, faltaban veinte minutos para las nueve de la noche. **Todavía no tenía sed ni hambre** y estaba seguro de que podría resistir hasta el día siguiente, cuando vinieran los aviones. Pero pensaba que me volvería loco el reloj. Preso de angustia, me lo quité de la muñeca...

Cuando empezó a amanecer ya nada me importaba. **No pensé ni en el agua ni en la comida...** por primera vez en los veinte años de mi vida me sentí entonces perfectamente feliz... A las siete de la mañana pensé en el destructor. Era la hora del desayuno... La boca se me llenó de saliva **y sentí una torcedura leve en el estómago**.

Allí, acostado en la borda (es el segundo día) **sentí por primera vez la tortura de la sed**. Al principio fue la saliva espesa y la sequedad en la garganta. **Me provocó tomar agua del mar**, pero sabía que me perjudicaba. Podría tomar **un poco**, más tarde. De pronto me olvidé de la sed. Allí mismo, sobre mi cabeza, más fuerte que el ruido de las olas, oí el ruido de otro avión.

...pero ignoraba en absoluto cuánto tiempo debía remar, con aquel sol que empezaba a ampollarme la piel y con aquella

hambre que me dolía en el estómago. Y sobre todo con aquella SED. Cada vez me resultaba más difícil respirar.

*Estaba seguro de que me habían visto desde el avión negro, pero no me explicaba cómo había transcurrido tanto tiempo sin que vinieran a rescatarme. **Sentía la garganta seca. Cada vez me resultaba más difícil respirar...*** (sólo llevaba 30 horas en la balsa).

*Era mi segunda noche en el mar. **Noche de hambre y de sed y de desesperación.***

*Casi a las dos me sentí completamente agotado. Crucé los remos y traté de dormir. En ese momento **había aumentado la sed. El hambre no me molestaba. Me molestaba la sed.** Me sentí tan cansado que apoyé la cabeza en el remo y me dispuse a morir. (Sigue la primera alucinación.)*

*Como llevaba **cuatro días de sed** y ya me era prácticamente imposible respirar y sentía un dolor profundo en la garganta, en el pecho y debajo de las clavículas, al cuarto día **tomé un poco de agua salada.** Esa agua no calma la sed, pero refresca. Había demorado tanto en tomarla porque sabía que la segunda vez debía tomar **menos cantidad**, y sólo cuando hubieran transcurrido muchas horas.*

...estuve gritando como un loco... sentía deseos de morir...

*Al mediodía estuve recostado en la borda, aletargado por el sol, **el hambre y la sed.***

*Entonces sentí **una fuerte torcedura en el estómago y el vientre se me movió**, agitado por un rumor largo y profundo. Traté de soportarlo, pero me fue imposible. Con mucha dificultad me incorporé, me desabroché el cinturón, me desajusté*

los pantalones y sentí un grande alivio con la **descarga del vientre**. Era la primera vez en cinco días.

La visión de los peces, brillantes y cercanos, **me revolvía el hambre**. Por primera vez **sentí una verdadera desesperación**.

Convencido de que estaba a menos de dos días de navegación, de que me estaba aproximando a la tierra, **tomé otro poco de agua en el cuenco de la mano...** era la una de la tarde de **mi quinto día en el mar**.

...sentí más hambre... cinco días sin comer...

Mi sexta noche en el mar... ya era un muerto... mi sexta mañana de soledad en el mar... yo era un muerto en la balsa.

Me molestaba el hambre. Pero era peor la garganta estragada y el dolor en las mandíbulas, endurecidas por la falta de ejercicio. Necesitaba masticar algo. Traté de arrancar tiras del caucho de mis zapatos, pero no tenía con qué cortarlas. Entonces fue cuando me acordé de las tarjetas del almacén de Mobile.

...fue como un milagro: la garganta se alivió un poco y **la boca se me llenó de saliva**. Lentamente seguí masticando, como si fuera chicle. Al primer mordisco me dolieron las mandíbulas... Pero me pareció un despilfarro arrojarlas al mar. **Sentí bajar hasta el estómago** la minúscula papilla de cartón molido y **desde ese instante tuve la sensación de que me salvaría**.

...mordí el cinturón hasta que me dolieron los dientes.

No sé si después de **siete días sin comer**, a la deriva en el mar, uno llega a acostumbrarse a esa vida. Me parece que sí. La **desesperación** del día anterior fue sustituida por una **resignación** pastosa y sin sentido.

*Sin embargo **el hambre es soportable cuando no se tienen esperanzas de encontrar alimentos.***

*(Ha conseguido capturar un pescado que se dispone a comer) Un momento antes había pensado que era capaz de comerme un tiburón entero. Pero **al segundo bocado me sentí lleno.** Mi terrible hambre de siete días se aplacó en un instante. Volví a sentirme fuerte, como el primer día. Ahora sé que el pescado crudo calma la sed.*

*Así amaneció mi octavo día en el mar (tras una tormenta que casi le deja sin balsa, de nuevo extenuado y sin comida). Completamente agotado me incliné sobre la borda y **tomé varios sorbos de agua de mar. Ahora sé que es conveniente para el organismo.** Pero entonces lo ignoraba, y sólo recurría a ella cuando me desesperaba el dolor en el cuello. Después de siete días sin tomar agua, la sed es una sensación distinta; es un dolor profundo en la garganta, en el esternón y especialmente debajo de las clavículas. Y es la desesperación de la asfixia. El agua de mar me aliviaba el dolor.*

*Grandes cantidades de gaviotas se acercaban por todos lados. Me sentí acompañado y alegre. no tenía hambre. **Con más frecuencia que antes tomaba sorbos de agua de mar.***

Y volví a sentirme desesperado. No había señales en la costa... Una alegría elaborada en doce horas desapareció en un minuto sin dejar rastros. Mis fuerzas se derrumbaron. Desistí de todas mis preocupaciones. Por primera vez en nueve días me acosté boca abajo, con la abrasada espalda expuesta al sol. Lo hice sin piedad por mi cuerpo. Sabía que de permanecer así, antes del anochecer me habría asfixiado.

***No sentía sed ni hambre.** No sentía nada, aparte de una*

indiferencia general por la vida y la muerte. Pensé que me estaba muriendo. Y esa idea me llenó de una extraña y oscura esperanza. (Más alucinaciones).

Diez minutos después (es ya el décimo día) todos los padecimientos, el hambre y la sed de diez días, se habían encontrado atropelladamente en mi cuerpo. Me extendí, moribundo, sobre la tierra dura y tibia... (acababa de llegar a la playa)

*Si en lugar de darme cucharadas de agua con azúcar **hubieran saciado mi hambre**, mi organismo **no habría resistido el impacto**.*

La obra de García Márquez de la que he entresacado estos textos (todos los que se refieren a la agónica lucha del naufrago contra el hambre y la sed) es un reportaje periodístico de la primera etapa del escritor que reproduce con una fidelidad avivada y resaltada por la brillantez del joven periodista, el relato de un naufrago, que consiguió sobrevivir a la tragedia. El documento tiene por tanto un alto valor objetivo.

Es de notar en primer lugar cómo la actitud anímica es tan determinante por lo menos como la situación física; por eso en la selección de los textos he incluido los que se refieren a este extremo.

Llama poderosamente la atención del observador, que de los 10 días que dura el naufragio, el auténtico desenlace del drama no se produce al final sino en los tres primeros días. En realidad el naufrago puede cantar victoria cuando ha logrado sobrevivir durante esos días en que aún no ha asumido su condición de naufrago. De hecho la inmensa mayoría de los naufragos sucumben en ese duro trance y es ahí donde finaliza fatalmente su tragedia.

Respecto al proceso de adaptación a la nueva condición de náufrago, éste ha de aprender a protegerse del sol, del frío, del hambre y de la sed. Vemos en el relato de nuestro náufrago que en la lucha contra estos dos últimos enemigos, se convierte en cuestión de vida o muerte el saber manejarse con el agua de mar. Cuando por fin el náufrago entiende (gracias a que los prejuicios clásicos no lo tenían envenenado) que bien dosificada el agua de mar es el mejor recurso en su lucha contra el hambre y la sed; cuando por fin aprende eso, su naufragio ha dejado de ser dramático.

DR. ALAIN BOMBARD
EL NÁUFRAGO VOLUNTARIO

El náufrago voluntario, en este caso el Dr. Bombard, es la cara opuesta del náufrago a la fuerza que tan magistralmente nos presenta García Márquez. Eso es así porque mientras el náufrago por accidente está desprevenido y por tanto se ve a merced del destino (que le presenta su cara más torva) por desconocerlo casi todo, y cae por tanto en manos de su peor enemigo, la desesperación; el náufrago voluntario en cambio va preparado y con la mejor predisposición para afrontar cualesquiera dificultades que se le presenten. Su actitud anímica es óptima: por eso el organismo, siguiendo al espíritu, responde de forma muy distinta a como le responde al desesperado.

El Dr. Alain Bombard estaba impresionado por la estadística que arrojaba una cifra escalofriante de náufragos en tiempos de paz: 200.000 al año, de los que entre 100 y 150 se producían en Boulogne, población en cuyo hospital prestaba sus servicios de médico. Una cuarta parte de estos náufragos

contaba con una embarcación de salvamento y muchos más disponían del preceptivo salvavidas; pero la mayoría perecían incluso en el caso de llegar vivos a tierra tras varios días de naufragio. Acababa con ellos el profundo deterioro físico y psíquico que les ha ocasionado la desesperación.

El día que el Dr. Bombard, en la primavera de 1951, tuvo que hacerse cargo de los cadáveres de 43 naufragos, todos ellos con el salvavidas puesto, empezó la epopeya del joven médico decidido a naufragar para estudiar las condiciones de los naufragos que disponían de una balsa en la que esperar el rescate; por lo menos de éstos. Algo sustancial fallaba en los conceptos y en los equipos de salvamento para que sus resultados fuesen tan desoladores: 50.000 personas al año morían en las barcas y balsas de salvamento, según las estadísticas del momento.

Bombard empleó un año en la preparación de su largo naufragio. Y así en mayo de 1952, con su amigo Jack, se lanzan al mar en una balsa neumática de 4,60 x 1,90 metros, con un delgado suelo de madera, una vela cuadrada de unos 3m², con su respectivo mástil y una especie de tienda de campaña con la que se podía cubrir parte del bote. El equipo de supervivencia estaba formado por una red de estameña con veinte metros de sedal para recoger la fauna marina y tamizar las matas de sargazos; algunos sedales de 50 metros terminados con hilo de latón que sujeta un gran anzuelo con el respectivo cebo para pescar atunes; una pequeña figa para arponear los meros de los pecios y algunos anzuelos brillantes; y un arpón para los peces más grandes.

El objetivo de Bombard es claro: mejorar el equipamiento de los botes de salvamento a fin de que lo sean de verdad.

Por eso los equipa con elementales artes de pesca que alejen de los naufragos el fantasma del hambre. Respecto a la lucha contra la sed, Bombard sostiene que el agua de mar es potable en pequeñas cantidades, lo suficiente como para sobrevivir varios días, mientras se espera el rescate. Si la sed mata más deprisa que el hambre, reflexionaba Bombard, la desesperación le gana aún en rapidez a la sed.

Nuestro aventurero va prevenido contra la desesperación del naufrago: además de los artilugios para recoger el plancton filtrando el agua de mar y para pescar, carga en el bote unos bidones de agua y alimentos que son precintados por un representante de la justicia para asegurarse de que han quedado intactos a no ser que la aventura amenazase acabar en tragedia.

Pero a pesar de todos los preparativos, el agua de mar había de ser el más importante y definitivo de los recursos que le permitirían coronar con éxito sus 65 días de naufragio voluntario; un agua contra la que estaba toda la ciencia:

*El agua de mar es peligrosa, **todo el mundo lo sabe**: beberla en **grandes cantidades** lleva a la muerte por **nefritis**. ¿Qué hacer entonces? La solución se desprende de la mera lectura de la tabla de composición de esa agua: muestra, en efecto, que el elemento más importante es el **cloruro sódico**. Así pues, simplemente consumiría mi ración diaria de cloruro sódico tomándola del agua de mar. Para ello debía absorber de 800 a 900g. de líquido salado... **El problema de la bebida parecía pues resuelto**.*

He ahí un razonamiento bien simple, ¡y en negativo! Si nuestro organismo tolera aunque sea por pocos días un consumo de sal de unos 30 gramos diarios, eso significa

que podemos contar con los 800 cm³ de agua que los acompañan. ¡Toda una ganga! la bebida del náufrago, resuelta.

El caso es que tuvo que aguantar hasta 14 días sin disponer de nada más que agua de mar y resistió perfectamente no sólo sin enfermar de los riñones y sin las temidas diarreas que lo deshidratarían. No sólo eso, sino que no se vio torturado por los más temibles fantasmas del náufrago: el hambre y la sed. Es que desconocía el principal valor del agua de mar: que sus sales y demás elementos (todos los de la Tabla Periódica) son el alimento celular perfecto, por estar tan disociados que penetran directamente en la célula.

Transcribo literalmente los pasajes en que el Dr. Bombard refiere cómo fue resolviendo sus problemas de hambre y de sed durante el naufragio.

*El 14 de abril de 1912, el paquebote Titánic chocó con un iceberg. Se hundió en pocas horas. Cuando llegaron los primeros auxilios, tres horas después de la completa desaparición del navío, **había ya muertos y locos** en las embarcaciones de salvamento. Hecho significativo: ningún menor de 10 años se hallaba entre aquellos que pagaron su trastorno con la locura, y su locura con la muerte. Tenían aún la edad de la razón.*

*Las estadísticas que establecen que el 90% de las víctimas mueren en los tres días siguientes al naufragio se aclaraban extrañamente, **pues es necesario más tiempo para morir de hambre y de sed.***

De modo que, muy pronto, eso fue para mí una certeza: la mayoría de los náufragos mueren mucho antes de que sus condiciones físicas y fisiológicas se hayan vuelto, por sí mismas,

mortales. ¿Cómo combatir la **desesperación**, un asesino más eficaz y rápido que cualquier factor físico?

La lección no será inútil (explica Bombard sobre un casual naufragio previo) Van Hemsbergen no había bebido nada en dos días. Yo, por el contrario, **había sorbido agua de mar en pequeñas cantidades**, para calmar mi sed, sabiendo que en tales proporciones no corría riesgo alguno... Ya a bordo, mi compañero vacía un jarro de agua y yo, convencido de que tengo sed, me dispongo a hacer lo mismo. Al segundo trago me detengo, pues en el fondo no tengo sed. Sólo lo creía. En efecto, gracias a mi régimen, no me había deshidratado y no necesitaba agua. Comprobamos una vez más cómo influye el psiquismo en el organismo, hasta el punto de hacerle creer que tiene necesidades que no tiene.

En primer lugar **había que beber**; todo el mundo sabe que **beber es más importante que comer**; si una decena de días de dieta total, sin agua, lleva invariablemente a la muerte, **sin comer es posible subsistir unos 30 días**.

¿Dónde encontrar agua dulce? Llegué rápidamente a la conclusión de que el pescado me la proporcionaría en cantidades ampliamente suficientes... la carne de pescado contiene menos cloruro sódico que la carne de los mamíferos... si conseguía extraer el líquido contenido en esta carne, mis necesidades de agua quedarían cubiertas con tres kilos de pescado diarios. El problema era extraerla... Es pues importante mantenerse durante los primeros días (los días sin pescado) en el estadio de hidratación habitual, **y para ello se puede beber agua de mar**.

El agua de mar es peligrosa, todo el mundo lo sabe: beberla en grandes cantidades lleva a la muerte por nefritis. ¿Qué

hacer entonces? La solución se desprende de la mera lectura de la tabla de composición de esa agua: muestra, en efecto, que el elemento más importante es el cloruro sódico. Así pues, simplemente **consumiría mi ración diaria de cloruro sódico tomándola del agua de mar**. Para ello debía beber de 800 a 900g. de líquido salado... por ello, el régimen **no debía superar los 5 días**, al cabo de los cuales la nefritis podía convertirse en un amenazador peligro.

...había que matar esa desesperación que mata; aquello superaba el marco de la alimentación, pero si **beber es más importante que comer**, dar confianza es más importante que beber. Si **la sed mata más deprisa que el hambre, la desesperación gana aún en rapidez a la sed**.

Más grave era el hecho de que atacase la creencia general según la cual **el agua salada no es potable**.

Se dice que el agua de mar es laxante. Es posible que el sulfato de calcio y el sulfato de magnesio que contiene provoquen ese efecto cuando se está en tierra, en condiciones consideradas normales, pero tras mi experiencia, **niego en absoluto que lo sea en el mar** (observese que se refiere a su experiencia personal).

(Se han embarcado el 25 de mayo de 1952 muy de madrugada, después de tomarse un último café con leche). Al día siguiente... aquel primer despertar en el mar... **El hambre, sin embargo, comenzaba a dejarse sentir con dureza**. Hasta entonces sólo habíamos experimentado una sensación de "comer con retraso". Ahora se instalaba **una verdadera obsesión**, acompañada de un **calambre en el estómago**, la "sensación de constricción y de torsión", dice la pregunta de internado. Salvo por esa molestia, que no me sorprendía, me

sentía perfectamente dispuesto. Jack parecía más afectado. ...su lengua estaba seca, saburral... tenía sed, pero a pesar de mis consejos **se empeñaba en no beber...** yo soportaba perfectamente la ración de agua de mar que seguía bebiendo con regularidad, "según el plan previsto". Ambos íbamos restreñidos, desmintiendo así los enojosos pronósticos de los "hombres - de - **indispensable - orinal - para - náufragos**". En cambio, aunque **la sed fuera inexistente para mí**, soportable para mi compañero, **el hambre comenzaba a resultar cada vez más dolorosa.**

Finalmente por la tarde Jack cedió a mis instancias y **comenzó a beber algunos tragos de agua de mar...** Al día siguiente, **todas las señales de deshidratación habrán desaparecido. Incluso su sed se habrá calmado.**

Medio litro diario de agua dulce para dos: Las noches que iban a seguir nos reservaban una agradable sorpresa: tendríamos cada mañana de medio litro de agua dulce gracias a la condensación. El agua se depositaba en el fondo de nuestra embarcación como el vaho en el techo de una tienda bien cerrada. Puesto que la atmósfera estaba muy cargada de humedad...

Aquel 27 de mayo... a media tarde dormitaba yo con el sedal atado al tobillo... de pronto el hilo se tensa con violencia. Acababa de caer un mero espléndido.

(Al día siguiente se lo acabaron del todo:) Acabábamos de consumir, ay, la última migaja de mero! Tendríamos que ayunar de nuevo. Habíamos pescado uno; sería bien extraño si no seguían otros. Volveríamos a **comer plancton y a beber agua salada.** No había que preocuparse por la bebida, al menos, puesto que **Jack le daba ya seriamente al agua de mar.**

Al día siguiente, 2 de junio... hacía 5 días que no comíamos y el hambre aumentaba, o mejor, la sufríamos de un modo nuevo.

Nuestro estómago ya no nos atormentaba. No, se trataba de una **fatiga generalizada**, de unas "ganas de no hacer nada"...pálidos y agotados... invencible somnolencia... dormir mucho tiempo... por fin otro mero, éste de 4 kilos.

Beber fue nuestra primera preocupación. Decidí probar con aquel pescado de buen tamaño la técnica de las incisiones dorsales, bastante análoga, en suma, a la que se emplea para recoger la resina de los pinos. ¡Qué voluptuosidad beber, por fin, un líquido que no fuese salado! Como la vez anterior, la primera comida fue difícil de digerir.

*Finalmente el 5 de junio por la mañana, **undécimo día de nuestro viaje** (el 25 de mayo empezó la aventura) Bombard le clava el arpón a un atún que podía haber acabado con él. Por fortuna se rompió el sedal y el atún herido huyó.*

*Y prosigue el ayuno: 4 de junio, 5 de junio, 6 de junio... los días se arrastran, monótonos y cada vez más agotadores. **Nuestra ración de agua de mar es nuestra única bebida** con, por todo alimento, **el plancton, que cada día nos da más asco.** Cualquier movimiento nos cuesta un esfuerzo sobrehumano y doloroso. **El hambre se ha vuelto hambruna;** ha pasado del estado agudo al estado crónico. Comenzamos a consumir nuestras propias proteínas –dicho de otro modo, estamos en el estadio de la autodestrucción-. Ya no pensamos, dormimos o dormitamos las tres cuartas partes del tiempo.*

Informe médico del Dr. Bombard

*Justo después de la partida, durante 3 días yo, y 2 por lo que se refiere a Jack, bebimos agua de mar –del 25 al 28 de mayo-. Durante este tiempo los orines emitidos fueron normales, no hubo sensación de sed, **pero no hay que esperar la deshidratación por beber agua de mar.***

Conseguimos disminuir considerablemente la sed exponiendo al sol nuestro rostro cubierto por un trapo húmedo.

Los dos días de mero nos proporcionaron luego, como estaba previsto, agua y alimento; el único inconveniente consiste en que una realimentación demasiado rápida presenta algún peligro.

*Siguieron **seis días de agua de mar** y rozamos, entonces, el límite de seguridad; luego **dos días más**: no se advirtió **ningún inconveniente renal**. Dicho de otro modo, de 14 días, cuatro bebimos agua de pescado, y **10, agua de mar**. El hecho de haber podido interrumpir nuestro obligado régimen nos permitió, sin inconvenientes, doblar su duración.*

*El alimento.- El hambre se manifiesta del modo siguiente: dolores del tipo de **calambres** con irradiación anterior en ambos hombros **el primer día** y una parte del segundo.*

*El tercer día los dolores cesan y dan paso a una **somnolencia** y una **fatiga permanentes**. Es importante, para disminuir las necesidades alimenticias, provocar una aminoración de la actividad del organismo y llevar una vida prácticamente vegetativa.*

*Nuestra **tensión arterial** apenas varió pero, a ese respecto, creo que la experiencia no duró lo bastante para ser concluyente.*

Gran peligro de oftalmia y conjuntivitis, a causa de la importante refracción solar en la brillante superficie del mar.

*Finalmente comprobé que ninguno de los inconvenientes atribuidos a la absorción de agua de mar -diarrea, vómitos- había aparecido en mi compañero ni en mí mismo. Muy al contrario, sufrimos un tenaz **estreñimiento**, pero sin molestia, sin dolor, sin que blanquearan las mucosas y la lengua, sin fetidez de aliento, durante **12 días**. Cierto es que los gases seguían siendo abundantes.*

Nada de lipotimias.

No hubo edemas en los tobillos. A mí, durante dos días, se me hinchó mucho el rostro, es evidente en la película. Mala cicatrización y pronunciada tendencia a la supuración.

Sufrí el quinto día un absceso dental en el primer molar inferior derecho que, a continuación se redujo correctamente, dejando sin embargo un endurecimiento y un dolor incluso.

Las mucosas sólo estuvieron secas al principio, especialmente las labiales.

Tras esta primera parte de su aventura, la que mejor soporta la comparación con nuestro naufragio, Bombard se lanza a la segunda etapa, que es cruzar él solo en su bote salvavidas ("El hereje") el Atlántico desde las Canarias hasta las Antillas. Su objetivo era demostrar que alguien abandonado en un bote salvavidas a causa de un naufragio, podía sobrevivir mientras le llegaba el rescate o conseguía arribar a tierra. La pesca mediante recursos elementales formaba parte esencial de su proyecto, y en realidad nunca estuvo castigado por el hambre durante esta parte de su aventura. Pero en el análisis del fenómeno del hambre, vale la pena

que nos detengamos en el episodio del Arakaka, el buque con el que se encontró cuando andaba por el día 53 de su travesía. Entre las atenciones que le tuvo el capitán, estuvo la de insistirle para que comiera algo normal, y aceptó:

-No puede rechazar una comida caliente.

*Recuerdo bien esa comida, la primera tras cincuenta y tres días en el mar; estaba compuesta por un huevo frito, un pedacito -un pedacito muy pequeño- de hígado de ternera, una cucharada de coles y dos o tres frutas. El modesto festín que algunos, más tarde, se atreverían a reprocharme, **me hacía correr el mayor peligro intestinal de todo mi viaje.***

*...Debo decir que aquel día y los siguientes **no tuve ya hambre de pescado**, pero sólo tenía pescado para alimentarme. Repercusiones de la comidita a bordo del Arakaka. Más tarde, en París, un gran especialista de la higiene alimentaria, dirá: **"Si hubiéramos sabido que había comido usted a bordo del barco con el que se encontró, no habríamos dado un céntimo por su vida"**.*

*...Profundamente harto de pescado, **corrí extrañamente el riesgo de verme subalimentado.** En efecto, el organismo se acostumbra progresivamente a caer muy por debajo de su ración habitual... como un deportista que se detiene en pleno esfuerzo **y no puede reanudarlo.** Y es la **desesperación del estómago.** Adelgacé mucho más (las fotos lo demuestran) en los 12 días que necesité para llegar a tierra tras el encuentro con el Arakaka que en los 53 días precedentes.*

*...**La comida me había dado hambre.** Sí, sólo tras haberla tomado, el famoso 10 de diciembre, **recuperé el hambre: terribles calambres en el estómago que ya no me abando-***

naban. *Mi régimen era el mismo, tan abundante como antes...*

*...Me arrastré finalmente hasta tierra... **mi alegría** fue tal que **hizo desaparecer** en un instante los dolores provocados por **el hambre.***

*Ésta es una circunstancia con la que cuento, y mucho, para evitar a los náufragos una comida demasiado rápida y abundante **que podría serles mortal.** Acepta, oh hermano, todo el líquido que te presenten, **desconfía de todo lo que sea sólido.** Tienes en ello un seguro enemigo para tu debilitado intestino. Has arrancado tu vida al mar, no dejes que la tierra te la arrebate.*

Aprende, como yo, que el combate contra el hambre se convierte, en cuanto has abordado, en una lucha contra la sobrealimentación.

En el último capítulo, el de las Conclusiones, Bombard es extremadamente claro y diáfano:

*Nueva prueba del predominio de lo mental sobre lo físico, el hambre física (me temo que ha de decir psíquica) que sufrí después del Arakaka perjudicó mucho más mi salud que el hambre orgánica que sentí, con Palmer, durante el período de ayuno en el Mediterráneo. **La primera no es un hambre verdadera,** es más bien el deseo de otra cosa, **y es peligroso desear sin obtener.** La segunda se manifiesta durante las primeras 48 horas con dolores (del tipo calambres) que se calman luego y dan paso a una somnolencia, a un sensible debilitamiento.*

En el primer caso, el organismo se quema a sí mismo. En el segundo caso, se pone a medio gas.

...Durante la salida de Mónaco, **viví de agua de mar 14 días** y de jugo de pescado 43 días. **Vencí la sed en el mar...** No se manifestó ninguno de los signos de intoxicación predichos por los expertos.

Durante veintiún días había permanecido sin beber una sola gota de agua dulce, salvo la del pescado exprimido, que fue muy poca.

Pues bien, su estado físico en ese régimen fue excelente:

*Mi piel estaba en perfecto estado de conservación aunque reseca por la sal. Mis mucosas no se habían desecado nunca, mis orines habían sido siempre normales en cantidad, en olor y en color; por consiguiente era por completo seguro que durante veinte, veintiún días (y más tiempo aún, pues podía continuar), **los náufragos podían vivir sin agua dulce.***

Sin embargo lo más sorprendente del naufragio de Bombard es que encontró algo que no buscaba: el gran poder alimenticio del agua de mar; pero sin llegar a prestarle al fenómeno toda la atención que merecía. Se dejó llevar por el resto de factores que ayudan a la supervivencia del náufrago y la mejora de los equipos de salvamento. Pero se le escapó lo más sorprendente, la enorme fuerza del agua de mar, que había descubierto 75 años antes su compatriota René Quintón, que calificó el agua de mar como la sangre de la tierra. Y hasta tal punto fue exacta esta valoración, que el agua de mar resultó ser el plasma sanguíneo universal. De ahí surgieron las aplicaciones terapéuticas que desarrolló Quintón en los hospitales de campaña durante la 1ª Guerra Mundial y en los Dispensarios Marinos.

EPÍLOGO

Fue una hermosa experiencia. He de confesar que las dos cosas que más me impresionaron, fueron: en primer lugar, lo fácil que me resultó meterme a pasar hambre y sed sin ningún sufrimiento (sobre todo en la experiencia piloto); y luego, lo bien que me sentí sin comer ni beber (excepto agua de mar) una vez acostumbrado. Ganas me daban de seguir así, quizá con una mínima modificación: comer auténticas miserias, por ejemplo una nuez para desayunar, un dátil para comer y una almendra para cenar; y un litro de agua isotónica para todo el día. ¡Increíble!

Otro aspecto capital de esta experiencia, es que por fin pude sacarme la espina del argumento de los náufragos contra el intento de beber agua de mar. Saber es poder, ¡por supuesto que sí! Si la gran multitud de náufragos que en el mundo han sido, hubiesen estado al corriente de lo que averiguaron Quinton, Bombard y todo el movimiento actual en pro del agua de mar, se hubiesen ahorrado los tremendos sufrimientos por los que pasaron, y finalmente la muerte. Teniendo agua de mar, es un tremendo error morir de hambre, sed y desesperación, al menos durante los 7 primeros días de naufragio, que es hasta donde conseguí constatarlo.

Quizá el aprendizaje más importante fue el que hice en

cabeza ajena, la de Hernando. Su situación fue de alto riesgo, y hubiese sido fatal en un naufragio real que hubiese tenido esta misma duración. El tema de la deshidratación por diarrea es absolutamente crítico. Nos lanzamos a la aventura sin haberlo prevenido con suficiente rigor. Si en vez de tratarse de una simulación hubiese sido un auténtico naufragio, nos hubiese minado a todos el clima de optimismo y de confianza en que transcurrió todo nuestro naufragio. Este debilitamiento de la moral hubiese desencadenado la secuencia de calamidades que acaban con el náufrago. ¿Y quién escapa al contagio en situación semejante? Todo el grupo se hubiese visto afectado. Quedamos avisadísimos.

Uno tiende a no pensar suficientemente en estas cosas porque, si no cometemos errores, los intestinos se ponen en posición de máximo ahorro, con lo que la situación normal es de estreñimiento total. El cuerpo es sabio y se adapta rápidamente incluso a las más duras circunstancias. Pero si cometemos errores, éstos resultan fatales. Y el náufrago estándar está adoctrinado para cometerlos todos en grado máximo.

Por supuesto que nos quedan aún muchas cosas que aprender; pero aunque sólo nos hubiésemos quedado con la copla de la posología a partir de la dura experiencia de Hernando; aunque sólo hubiésemos aprendido eso, podríamos darnos por satisfechos. Es que partíamos de la idea de las 3 "comidas" diarias, que constituían un riesgo evidente para el que no está acostumbrado o para el que, por la razón que sea, no tiene el cuerpo preparado para resistir el shock osmótico de cada toma de agua de mar. Ése fue el caso de Hernando. Pero si pasamos de las 3 comidas

al picoteo durante todo el día (50 minúsculos sorbos repartidos en 12 horas y media) y lo hacemos adecuadamente (rebajando drásticamente la salinidad mediante la insalivación), ya nada tienen que ver las condiciones de cada uno, porque la fórmula es infalible: como ponerte chaleco salvavidas prescindiendo de si sabes nadar o no. Digo que con este solo avance, ya podríamos darnos con un canto en los dientes.

Pero con ser tan determinante esta lección, creo que aprendimos otra mucho más vital, aunque no directamente, sino por comparación con los otros dos naufragios que tenemos de referencia. Bombard lo dice con toda claridad: las estadísticas establecen que el 90% de las víctimas del naufragio mueren dentro de los 3 primeros días. Con la tremenda paradoja de que, como demostramos Luis Alejandro Velasco, Bombard y nosotros, se necesitan bastantes más días para que las condiciones físicas y fisiológicas se hayan hecho mortales por sí mismas. Es por tanto la desesperación, la responsable de semejante hecatombe.

Entendimos, pues, con toda claridad, que por donde flaquea el sistema de salvamento es por la mente. Ésta es la primera víctima del naufragio, que se encarga luego de arrastrar el cuerpo al abismo en medio de los peores tormentos. Es el caso del que le conmutaron la pena a la silla eléctrica por el corte de las venas. Lo mismo los náufragos: no les toca morir de hambre y sed los primeros días del naufragio, porque el cuerpo resiste bastante más. Pero como la desesperación les lleva a verse muriendo de hambre y sed, mueren efectivamente con todos los síntomas y sufrimientos que corresponden a esa muerte.

Y este problema se cura mediante el conocimiento y la conciencia que de él se deriva. Por eso me llena de satisfacción ofrecer esta nuestra experiencia a todo el que la quiera aprovechar. Porque cuesta mucho salir de un prejuicio tan atávico como el de que los náufragos están condenados a morir de hambre y sed; y cuanto más rápido mejor, porque así sufrirán menos. Por eso ya cuento con que sólo unos pocos se atreverán a creer lo que lean en este libro. Y no sólo en este libro, sino en el auténtico alud de estudios y experiencias sobre los beneficios del agua de mar, tanto en terapéutica como en nutrición. ¡Qué le vamos a hacer!

Es obligado declarar, de todos modos, que el principal propósito de este libro es echar a rodar estas ideas entre los navegantes marítimos y aéreos; que se olviden de iniciar sus cursos de salvamento declarando solemnemente que en caso de naufragio han de evitar por todos los medios beber agua de mar. Que cambien el chip y entiendan que un náufrago no tiene por qué morir de sed en el mar. Porque si cala esta idea, los naufragios se convertirán en otra cosa, con posibilidades de salvación mucho mayores. Me sirve de consuelo la ayuda que aporta a esta idea el hecho de que cada vez se vende agua de mar para beber en más establecimientos, habiendo entrado incluso en las grandes superficies.

Y aunque fue mucho y esencial lo que aprendimos en nuestro primer naufragio, somos conscientes de que queda todavía mucho por averiguar. Eso nos obliga a completar una obra tan bien iniciada y empeñarnos en sucesivas ediciones. Ojalá que nos empuje a ello la progresiva concienciación de los sectores marítimo y aéreo.

Si entre la popularización cada vez mayor del agua de mar para beber y la difusión de los conocimientos que he expuesto en este libro, consigo que se reduzca el número de víctimas de los naufragios, me daré por sumamente satisfecho y me consideraré legitimado para ponerme en la cola en que se premian las buenas obras, tanto en esta vida como en la otra.

¿MORIR DE SED EN EL MAR?

Parece que sí, que ésta es la obligación de todo náufrago sensato. Porque el “sentido común” viene diciéndonos desde hace milenios que el agua de mar te mata o te enloquece.

Nuestra hipótesis fue que contando con la riqueza mineral y biológica del agua de mar, su ingesta debía servirnos para prolongar nuestra subsistencia al menos 7 días sin agua ni comida: el doble de lo que resisten la mayoría de los náufragos.

Pero como una cosa es la teoría y otra la práctica, decidimos lanzarnos a realizar la primera experiencia de naufragio voluntario del siglo XXI, para demostrar empíricamente que nuestra teoría tenía fundamento.

Aquí explico las razones objetivas (con informes médicos) por las que pudimos subsistir “alimentándonos” exclusivamente con agua de mar. Con esta original experiencia y después de 10 años consumiéndola, sigo vivo y dejo este libro como demostración de hasta dónde ha alcanzado mi locura por el agua de mar.

“El mar nunca ha sido fácil para el hombre”

Joseph Conrad (1857-1924)

aQuaMaris
www.aquamaris.org

ISBN 978-84-614-6019-9



9 788461 460199