

MAREO EN LA MAR: EL VIEJO FANTASMA QUE PERSIGUE A MARINOS Y PASAJEROS

Introducción

CUANDO un marino conversa con alguien de tierra firme, hay una serie de preguntas que casi nunca faltan: «¿Te mareas navegando? ¿Se pasa rápido? Yo no me embarcaría jamás; me mareo nada más ver un barco moverse desde el muelle». Estas frases, cargadas de curiosidad y algo de temor, no están del todo alejadas de la realidad. El mareo en la mar es un problema tan común como difícil de resolver. Incluso entre marinos experimentados, algunos nunca lo gran superar por completo, aunque su profesionalidad y compromiso les permitan cumplir sus funciones con dignidad.

Nelson: el héroe que nunca venció al mareo

Uno de los casos más célebres es el del legendaro almirante británico Horatio Nelson. Pese a su brillante carrera en la poderosa flota británica, Nelson confesó que sufría mareos desde que ingresó a la Marina con apenas 12 años. A bordo de su buque insignia, el HMS *Victory*,

llegó a afirmar: «Me pongo enfermo cada vez que sopla fuerte, y nada, salvo mi amor entusiasta por mi profesión, me mantiene en la mar».

En declaraciones¹ realizadas al conde de Camden, secretario de Estado para la Guerra, Nelson confesaba que se sentía identificado con un sobrino de éste, que abandonó la carrera naval debido a los mareos que le producía la mar, llegando a reconocer que éstos «le ponían de muy mal humor». Sabemos que en 1793, al mando de HMS *Agamemnon*, Nelson y su hijastro los sufrieron durante una fuerte marejada al sur de la costa inglesa.

En 1804, alcanzaba la cima de su carrera al ser nombrado comandante en jefe de la Flota británica en el Mediterráneo, la más temida y respetada del mundo en aquel tiempo. Sin embargo, detrás del intrépido almirante que derrotaba a los adversarios de la Corona, se escondía un enemigo invisible al que nunca logró vencer: el mareo. Ni las décadas de experiencia, ni las incontables batallas, ni su férrea disciplina pudieron librarlo de ese malestar implacable

1. Confesión realizada por el propio Nelson en una carta fechada en octubre de 1804, escrita a bordo del HMS *Victory*, el buque insignia de la Flota británica del Mediterráneo, y dirigida al 2.º conde de Camden. La carta se encontró recientemente en el archivo familiar de los Camdens, y en ella Nelson comentaba la situación militar y política con lord Camden, que era entonces secretario de Estado para la Guerra y las Colonias, además del gran problema que tenía con el mareo en la mar.



que lo acompañó desde sus primeros días en la Marina. Treinta años de servicio no bastaron para inmunizar al legendario marino británico frente a un problema tan humano como incómodo. Y así, incluso al mando de la mayor fuerza naval del planeta, Nelson siguió luchando en silencio contra un oponente que no figuraba en los mapas: el movimiento del mar.

El eterno enemigo de los navegantes: el mareo en la mar

El vaivén constante de un barco, ya sea por el cabeceo, el balanceo o una combinación de ambos, puede convertirse en el peor enemigo de quienes se aventuran a navegar. El llamado mareo de mar es en realidad un trastorno del equilibrio que afecta a la gran mayoría de las personas en algún momento, y sólo existen rarísimas excepciones de marineros y pasajeros que jamás han sentido sus efectos o que lograron vencerlos con el tiempo



Mando naval con claros síntomas de mareo.
(Recreación realizada por Rosa Lorenzo con IA)

tras habituarse al movimiento, aunque en sus primeros días de navegación fueran víctimas de este incómodo malestar.

El mareo² altera el sentido del equilibrio y la orientación espacial, y no discrimina entre

2. El movimiento por el eje transversal Y recibe el nombre de cabeceo o arfada. El movimiento de lado a lado alrededor del eje longitudinal X se llama escora. Cuando el giro es oscilatorio, recibe varias denominaciones, como balance, bamboleo, vaivén transversal, alabeo, rolado o rolado.

humanos y animales. De hecho, ya se documentaba en las duras travesías del siglo XVI, cuando era conocido como «almadamiento» o «mal de mares». Quinientos años después, sigue siendo un visitante indeseado en alta mar, aunque hoy en día existen medicamentos que ayudan a mitigar —sólo en parte— sus molestos síntomas.

Mareo en alta mar: del primer bostezo al riesgo de caer por la borda

El mareo en el mar no discrimina. Puede sorprender tanto a un pasajero primerizo como a un marino con años de experiencia, y sus primeras señales suelen llegar sin aviso: una ligera incomodidad, desinterés por lo que sucede alrededor, salivación excesiva, eructos y una somnolencia marcada por bostezos

Fraile mareado a bordo de un galeón. (Recreación realizada por Rosa Lorenzo con IA)



continuos. A partir de ahí, la situación puede empeorar rápidamente. Aparecen las náuseas, la palidez y el sudor frío, hasta que los vómitos —más o menos violentos— se hacen inevitables. El episodio culmina con una profunda sensación de postración y agotamiento.

Pero más allá del malestar, existe un peligro real: la posibilidad de que un tripulante o pasajero mareado caiga involuntariamente al mar. El riesgo se multiplica con el mal tiempo y una escora pronunciada, que dificultan mantener el equilibrio. Por eso, no es raro ver a marineros cumplir sus tareas, con admirable esfuerzo, siempre acompañados de un cubo o balde para aliviar los síntomas sin abandonar su puesto. El peligro aumenta cuando, en pleno oleaje, un mareado intenta correr hacia la borda para vomitar, ya que la falta de control físico y las condiciones adversas pueden provocar que acabe directamente en el agua, con consecuencias potencialmente fatales.

Mareo en la mar: entre mitos, realidades y anécdotas históricas

El mareo en la mar ha sido objeto de incontables relatos, estudios y hasta frases célebres que, entre el humor y la resignación, describen una experiencia tan antigua como la navegación misma. Como dijo alguna vez un veterano marino: «En la mar, el género humano se divide en tres grupos: vivos, muertos y mareados».

Otra sentencia, no menos ingeniosa, asegura que «ante la mar hay dos clases de personas:



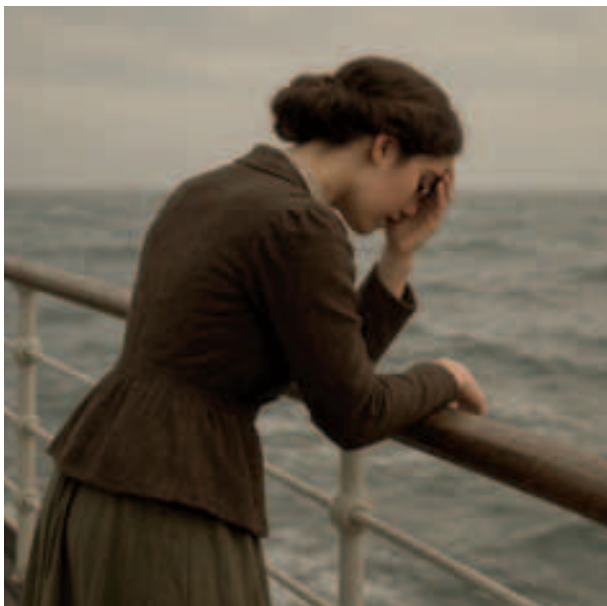
Marinero soportando el mar de mares.
(Recreación realizada por Rosa Lorenzo con IA)

las que se marean... y las que dicen que no se marean» (González Fernández, 2022, p. 254).

Y no sólo los humanos sufren este mal. También los animales a bordo han experimentado mareos tan intensos que, en algunos casos, han llegado a morir. El cronista Salazar, en 1866, dejó constancia de una escena dramática:

«... que nos metieron en una camarilla que tenía tres palmos de alto y cinco de cuadro, donde en entrando la fuerza del mar hizo tanta violencia entre nuestros estómagos y cabezas, que padres é hijos, viejos y mozos quedamos de color de difuntos, y comenzamos a dar el alma y a decir *baac, baac...*»

Entre las voces más curiosas que hablaron del mareo figura el fraile Antonio de Guevara, célebre por su aversión al mar. Más que un



Pasajera sufriendo los efectos del mareo.
(Recreación realizada por Rosa Lorenzo con IA)

procure de alimpiar y evacuar el cuerpo, ora sea con miel rosada, ora con rosa alejandrina, ora con buena caña fistola, ora con alguna píldora bendita, porque naturalmente la mar, muy más piadosamente se ha con los estómagos vacíos, que con los repletos de hombres malos.

Es saludable, y experimentado consejo, para que uno no se maree, ni revese en la mar, ponga un papel de azafrán sobre el corazón y estése quedo sobre una tabla en el hervor de la tormenta: porque si esto hace, puede estar bien seguro que ni se le revolverá el estómago ni se le desvanecerá la cabeza» (De Guevara, 2016, pp. 86 y 92).

consejo médico, sus recomendaciones parecían rituales: desde purgar el cuerpo días antes del embarque con miel rosada o rosa alejandrina hasta llevar un papel de azafrán sobre el corazón durante las tormentas, convencido de que así ni el estómago ni la cabeza sufrirían el temido mal.

En definitiva, el mareo continúa siendo un compañero incómodo en la navegación, que ni la ciencia ni la experiencia han logrado erradicar del todo, pero que ha dejado un legado de anécdotas tan ricas como las olas que lo provocan. Resultan interesantes dos descripciones del mencionado fraile De Guevara, que no era nada aficionado a la navegación, más bien podríamos decir que la odiaba, y comentaba que:

«Es saludable consejo que el curioso mareante ocho o quince días antes que se embarque,

Un tratado histórico sobre el mareo en la mar

Entre los documentos más curiosos y completos sobre el mareo destaca la obra del historiador naval Fernández Duro, *Disquisiciones náuticas* (tomo II), con el subtítulo *La mar descrita por los mareados*, que dedica enteramente a este incómodo compañero de viaje. En el apartado «El mareo», rescata un testimonio singular: el del médico personal de Carlos I, quien, a pesar de acompañar al monarca en todas sus travesías, también sufría mareos. Este galeno redactó un manual con un título tan solemne como evocador: *Del regimiento de la mar*. El texto, prácticamente monográfico, exploraba las causas del mareo y proponía remedios para mitigarlo, aunque reconocía que se trataba de un problema de difícil solución. Sus consejos resultan, cuando menos, pintorescos. Recomendaba comer

poco durante los dos o tres días previos al embarque y, curiosamente, oler agua de mar sin verla. Una vez a bordo, sugería mantener una dieta ligera las primeras jornadas e incrementar la ingesta de alimentos gradualmente, sin reprimir las náuseas si aparecían, y para prevenir el malestar, aconsejaba llevar en la

cabeza o sobre el pecho saquitos con ajeno, benjuí, hierbabuena, incienso, rosas u otras sustancias aromáticas. Y, en un giro que podría sorprender a más de uno, recomendaba también beber buen vino blanco, convencido de que podría ayudar a sobrellevar los rigores del balanceo marino.

Marinero mareado sobre cubierta en la Segunda Guerra Mundial.
(Recreación realizada por Rosa Lorenzo con IA)



Machetazo por la proa.
(Fuente: Armada)



Este curioso documento recoge casos extremos de personas que llegaron a marearse simplemente al percibir el olor de la playa. Incluso hubo quienes no pudieron soportar la vista de un barco de cartón meciéndose sobre olas de papel en un teatro (Fernández Duro, 1996, t. II, pp. 159-164). Continuando con el mismo documento, resulta muy realista la siguiente descripción:

«Lo mismo que el autor de los *Privilegios* observó, de mala gana, que apenas el bajel se encuentra libre del ancla que lo sujetaba en el puerto y emprende balanceando su marcha, siente el pasajero "que se desmaya el corazón, se revuelve el estómago y se quita la vista". Que el que antes contemplaba alegre la belleza del paisaje y la novedad de la maniobra, se halla repentinamente atacado de un malestar que no sabe definir, pálido, la boca

amarga, el pulso agitado, repercutiendo en las sienas, las piernas vacilantes, y que, olvidando toda clase de consideración y de miramientos, incluso los de la decencia, se echa por el suelo como si fuera a expirar» (p. 160).

Según el autor, el olfato desempeña un papel crucial en la aparición del mareo. Los efluvios del alquitrán, el sebo, el carbón de piedra, los alimentos en mal estado, el agua estancada de las sentinas o incluso el olor de los pertrechos podían desatar el malestar. Aunque no es un fenómeno exclusivo del mar: algunos también se marean en carruajes, trenes, columpios u otros medios en movimiento.

La ciencia médica hasta hoy no ha conseguido identificar con precisión la causa del mareo ni encontrar un remedio definitivo. De forma



resumida, podría decirse que es el resultado de una combinación fatal entre el movimiento del barco y los olores que se perciben a bordo.

Y conviene dejarlo claro: el mareo no es signo de cobardía, falta de coraje o inexperiencia. Puede afectar tanto a un novato como a un

veterano. Incluso grandes regatistas o marinos profesionales lo han sufrido, sobre todo tras largos períodos sin navegar. La historia naval recuerda batallas perdidas porque las tripulaciones, debilitadas por el mareo, no estuvieron en condiciones de combatir.

BIBLIOGRAFÍA

- Fernández Duro, C. (1996): *Disquisiciones náuticas. La mar descrita por los mareados* (tomo II). Madrid: Ministerio de Defensa.
- González Fernández, M. (2022): *Vida en una nao del siglo XVI. La vida a bordo de los barcos de la primera vuelta al mundo*. Madrid: SND Editores.
- Guevara, A. de (2016): *El arte de marear. Privilegios de galera y saludables consejos a los navegantes*. Guadarrama: Guadarramistas Historia.
- Salazar, E. de (1866): *Cartas de Eugenio de Salazar, vecino y natural de Madrid, escritas a muy particulares amigos suyos*. Madrid: Imprenta y Estereotipia de M. Rivadeneyra.

VIVIDO Y CONTADO



