

¿Sirena real? Camila, la campeona de buceo libre que lucha por el mar



Fotos: cortesía Camila Jaber y staff CONECTA

Ha descendido en el mar, sin aletas y tanque, más que cualquier otra mujer en México: 56 metros, y sabe que con cada metro que baja su voz suena más fuerte.

De niña, soñaba con ser sirena. Ahora, a sus 23 años, [Camila Jaber](#) tiene el récord nacional de descenso sin aletas en el deporte de apnea o buceo libre y usa su voz para luchar por el mar.

El año antepasado, emprendió una campaña bajo el nombre de [Sirena Mexicana](#) para poder ir al mundial de su deporte en Roatán, Honduras. Lo logró y allí implantó su marca.

Universitaria –estudiante de ingeniería en Innovación y Desarrollo en el Tec de Monterrey-, atleta, y modelo internacional para imágenes de buceo, Camila concientiza sobre los mares.

Camila Jaber, sirena mexicana y estudiante del Tec de Monterrey. width="670" loading="lazy">

COMO SIRENA EN EL AGUA....

“Por la broma de querer ser sirena, practiqué muchos deportes hasta que encontré la apnea a los 16. Me sentí muy bien en mi primer buceo y quedé enganchada al deporte”.

Camila es apneísta. Es decir, practica la apnea, nombre en español de su deporte, consistente en **sumergirse muchos metros** y mucho tiempo **sin usar tanque de oxígeno**.

“Apnea es suspensión de la respiración”, explica. *“Es parecido a lo de la apnea del sueño, pero esta es voluntaria. En inglés es free diving o buceo libre”.*

Además del récord nacional de 56 metros, **Camila ha logrado bajar hasta 70 metros en inmersión libre** –es decir, agarrada de una cuerda–.

“Por la broma de querer ser sirena, practiqué muchos deportes hasta que encontré la apnea”.

Camila Jaber, sirena mexicana width="670" loading="lazy">

Para eso, Camila aguantó la **respiración durante casi 2 minutos y medio**, pero en una alberca tranquila, su **tiempo máximo ha sido de 5 minutos**.

Su deporte implica dos técnicas principales: **nadar para sumergirse y poder compensar la presión** para que se lastimen sus oídos.

“A mayor presión es cada vez más difícil, pero es un mecanismo que también entreno en donde utilizo mi paladar blando y mi glotis y la lengua”, explica.

Camila Jaber, sirena mexicana, Premio Mujer Tec de Monterrey 2019 width="1024" loading="lazy">

Y FUERA DEL AGUA, HACE SONAR SU VOZ

“Mi motivación es que con cada metro que bajo hago mi voz más fuerte para difundir mi mensaje que es la conservación de los mares”.

La frase la dijo en el discurso donde aceptó el [Premio Mujer Tec 2019](#) en la **categoría Deporte**, que distinguió este año a **alumnas, profesoras o egresadas** destacadas del [Tec de Monterrey](#).

Camila ha resaltado como **atleta ejemplar**, pero también **activista a favor de la equidad de género y del cuidado del mar**, que ama desde que nació en **Campeche** y se crió en **Quintana Roo**.

A **kilómetros de distancia del mar**, en los **jardines del Tec de Monterrey campus Monterrey**, donde estudia su carrera, la deportista explica porque es importante esta lucha.

“A veces tenemos la percepción que el mar es algo muy distante, pero la realidad es que esos problemas que tiene el mar nos afectan a todos”, comenta.

“Mi motivación es que con cada metro que bajo hago mi voz más fuerte para difundir mi mensaje de la conservación de los mares”.

“A todas las mujeres que estamos involucradas en temas de agua, nos ha inspirado la Dra. Sylvia Earle, que es una señora que lleva buceando 60 años, que ha visto cómo los mares han cambiado”.

Earle es reconocida mundialmente como **bióloga marina, exploradora y especialista en buceo** estadounidense que tiene una vida dedicada a los océanos.

“Ella ha visto cómo, aunque sea un ser enorme el mar, los humanos podemos afectarlo y cómo de cada 3 respiros que tomas, 2 están relacionados directamente con el mar”, añade Camila.

VENCIENDO EL MEDIO A TODO RETO

Camila va en **noveno semestre de Ingeniería en Innovación y Desarrollo en el Tec** y su concentración es precisamente la **Sustentabilidad y el Agua**.

“Ahorita mi principal reto es terminar la carrera y luego, estoy buscando el apoyo para dedicarme de tiempo completo a ser atleta y ver dónde puedo llegar concentrarme en eso”, planea.

Lo importante, asegura, es **aventarse a hacer las cosas, más allá del miedo**.

“Me gustó mucho lo que dijo una compañera en el [premio Mujer Tec](#): a veces te dicen que hay que quitarse el miedo de hacer las cosas, pero es muy cierto que hay que hacerlas con todo y miedo.

“Puede que se falle, pero hay que intentar las cosas, porque la realidad es que no pierdes nada”, concluye.

“A veces te dicen que hay que quitarse el miedo de hacer las cosas, pero es muy cierto que hay que hacerlas con todo y miedo”.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: