Más Agua, Menos Burbujas

1.
Verdadero o Falso: la deshidratación ocurre cuando tu cuerpo pierde más líquido del que se ingiere y es un factor que contribuye a la enfermedad por descompresión.

○ A. Verdadero
○ B. Falso
Ninguna ⦿
2.
¿Qué te hace deshidratarte más rápido durante un vuelo en un avión?

○ A. El aire seco en la cabina
○ B. La gravedad que hace bajar el líquido a tus pies, deshidratando el resto de tu cuerpo
○ C. La velocidad del avión
○ D. No te deshidratas más rápido durante un vuelo
Ninguna ⦿
3.
Las bebidas que contienen cafeína, como el café y los refrescos de cola son diuréticos. Consumir estos provocara:

○ A. Hidratar tu cuerpo más rápido
○ B. Deshidratar tu cuerpo más rápido
○ C. Mantener un nivel constante de hidratación
Ninguna ⦿
4.
¿Cuáles de los siguientes son factores contribuyentes a la deshidratación?

○ A. Respirar aire comprimido
○ B. Alcohol
○ C. Diarrea
○ D. A y B
○ E. B y C
○ F. Todas las anteriores
Ninguna ⦿
5.
¿Qué se entiende por diuresis de la inmersión?

○ A. Agua potable durante inmersiones (largas y técnicas)
○ B. Aumento de la producción de orina durante la inmersión
○ C. Consumo de bebidas que contienen cafeína y su efecto sobre el buceo
Ninguna ◉
6.
Verdadero o Falso: cuando el agua salada se seca en la piel, deja cristales, que eliminarán la humedad de la piel y aumentarán aún más la deshidratación.

○ A. Verdadero
○ B. Falso
Ninguna ◉
7.
¿Cuál de los siguientes NO es un signo o síntoma de deshidratación?

○ A. Boca seca o pegajosa
○ B. Dolor de cabeza
○ C. Calambres musculares
○ D. Sudoración
○ E. Mareos
Ninguna ◉
8.
Una orina de color oscuro normalmente significa que...

○ A. Estás deshidratado
○ B. Estás bien hidratado
○ C. Nada. No tiene nada que ver con la hidratación
Ninguna ◉
9.
¿Qué se puede hacer para prevenir la deshidratación?

○ A. Mantén tu traje de buceo quitado hasta justo antes de la inmersión
○ B. Protégete del exceso de sol
○ C. Evita o modera el consumo de alcohol
○ D. Dúchate con agua dulce después de cada inmersión
○ E. A y B
○ F. Todas las anteriores
Ninguna ◉
10.
Verdadero o Falso: cuando se bebe agua, se recomienda beber un vaso de agua cada 15-20 minutos en lugar de beber un litro de agua inmediatamente antes o después de una inmersión.

○ A. Verdadero
○ B. Falso
Ninguna ◉