

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

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

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

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

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

Ⓒ

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

Ⓒ

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

Ⓒ

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

Ⓒ

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

Ⓒ

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

Ⓒ