

Prevenir la deshidratación

- No te vistas ni abroches el traje completamente hasta el momento justo de bucear.
- Protégete contra las quemaduras solares y evita tomar demasiado Sol.
- Evita el alcohol o consúmelo con moderación
- Enjuágate con agua dulce después de cada inmersión (elimina la sal en tu piel)

La cosa más fácil de hacer es beber suficiente agua. Sin embargo, no debemos aumentar el volumen plasmático con demasiada rapidez, ya que esto sólo aumentará la producción de orina en lugar de rehidratar los tejidos del cuerpo. Por lo tanto, el consejo es beber un vaso de agua cada 15-20 minutos. Esto permitirá que tus tejidos estén hidratados y, en consecuencia, evitar disminuir el intercambio gaseoso, lo que contribuiría a la formación de burbujas y a una potencial ED.



En los eventos de DAN Research, un investigador de DAN Europe realiza una prueba para medir la densidad urinaria. Dicha prueba determina la gravedad específica de la orina, que depende del estado de hidratación del buceador

Más Agua, Menos Burbujas: es una campaña de seguridad de DAN Europe



A lo largo de sus numerosos estudios de investigación, DAN ha demostrado la importancia que tiene para el buceador el beber agua y mantenerse hidratado. Una buena hidratación puede desempeñar un papel significativo en la reducción de la formación de burbujas y la prevención contra la ED. ¡Mantente hidratado, bucea seguro!

Descubre más sobre ésta y otras campañas de seguridad de DAN Europe en www.daneurope.org



Únete a la campaña en nuestra página de Facebook



Sigue nuestra campaña en Twitter
#diverhydration #divingsafety

DAN Europe Foundation

Continental Europe Office
P. O. BOX 77, 64026 Roseto, Italy
Tel +39 085 893 0333 Fax +39 085 893 0050
mail@daneurope.org

www.daneurope.org

Infórmate sobre los beneficios de afiliarte a DAN, sus campañas de seguridad, los productos, los cursos de formación, las actividades de investigación y mucho más.

www.alertdiver.eu

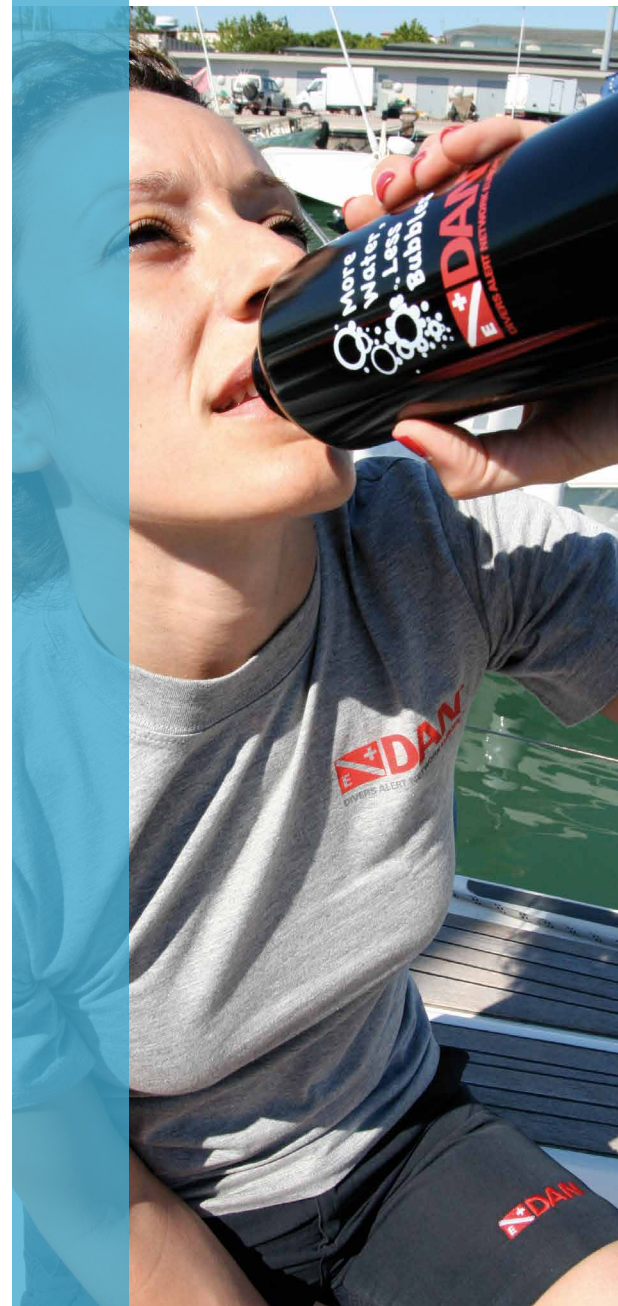
Revista on line oficial de DAN Europe, con útiles reseñas sobre investigación y medicina del buceo.

Las campañas de seguridad se financian con las cuotas de afiliación a DAN.
¡Gracias a todos los miembros por su valioso apoyo!

Más agua, menos burbujas

Promocionando la Importancia de la Hidratación en el Buceo

CAMPAÑA DE SEGURIDAD – LA HIDRATACIÓN



La deshidratación y cómo influye en la seguridad en el buceo

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más líquido del que gana, lo que puede desembocar en problemas médicos que deben ser evitados. Además, como buceador, existe otra preocupación: la deshidratación es un factor de riesgo que puede ayudar a desarrollar una Enfermedad por Descompresión, (ED). ¿Por qué? La deshidratación reduce el volumen del plasma sanguíneo y su perfusión en los tejidos, por lo que la sangre se espesa y se reduce el flujo sanguíneo. Puesto que la sangre es parcialmente responsable del transporte de nutrientes y del intercambio de gases, la sangre espesa afectará a la eliminación del nitrógeno y aumentará el riesgo de desarrollar una ED.



Michael Board, Campeón de Apnea, propietario Freedive Gili y miembro de DAN

¿Cuáles son los factores que contribuyen a la deshidratación?

Hay nueve factores, ambientales y de comportamiento, que juegan un importante papel en la deshidratación del buceador:

- **Respirar aire comprimido:** el aire de las botellas de buceo es seco, por lo que perdemos líquido al humidecerlo. Debido a la temperatura más fría del agua, los pulmones tienen que trabajar aún más para calentar el aire, lo que provoca una mayor pérdida de humedad.
- **Diuresis por Inmersión (producción de orina aumentada):** durante la inmersión, el aumento de la presión ambiental y el efecto refrigerante de la temperatura del agua provocan una vasoconstricción en las extremidades, desviando la sangre hacia el centro del cuerpo (corazón, pulmones y grandes vasos sanguíneos internos, en un esfuerzo para mantener el calor. Los riñones reaccionan produciendo más orina, lo que se traduce en una mayor pérdida de sales y agua.
- **Sudoración:** si ya se suda en un clima cálido y en camiseta, ¡imagina vestido con el traje de buceo!
- **Sol, calor y viento:** se suda más en aquellos días cálidos, húmedos o soleados. Si no se reemplaza los líquidos perdidos, uno se deshidrata. Además, la agradable brisa o el viento evaporan el sudor y la humedad, lo que aumenta la deshidratación.
- **Agua de mar / Sal:** cuando se seca el agua del mar sobre la piel, se forman cristales de sal, que la desumidifican y aumentan la deshidratación.
- **Medicación:** algunos medicamentos pueden tener efectos diuréticos. Esto significa que incrementan la deshidratación, ya que en realidad absorben el agua de las células del cuerpo, aumentando la producción de orina.
- **Alcohol:** consumir y bucear no es recomendable. Además, el alcohol deshidrata más rápido.
- **Enfermedades / Diarrea:** los vómitos (debidos, por ejemplo, a un mareo) o la diarrea del viajero pueden deshidratar, ya que una gran cantidad de líquidos y electrolitos se pierden en un corto período de tiempo.
- **Vuelos / Aviación:** como en las botellas de buceo, el aire de la cabina es mucho más seco, haciendo que el cuerpo pierda líquidos más rápidamente. Aunque hayas tomado café, refrescos de cola o cerveza durante el vuelo, estos líquidos no tienen el mismo efecto hidratante que el agua (son diuréticos). Como resultado, podrías llegar a destino levemente deshidratado. Se recomienda beber 240 ml de agua en cada hora del vuelo.

Teniendo en cuenta que muchos buceadores les gusta bucear cada día e, incluso, varias veces, por ejemplo durante los fines de semana o en sus vacaciones, entonces podemos entender el peligro que supone el aumento de la deshidratación y el riesgo de sufrir una ED.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la deshidratación?

Comprueba el color de la orina. Debería ser transparente o ligeramente amarillenta. Un color de orina oscuro generalmente significa que estás deshidratado.

Los síntomas de la deshidratación son:

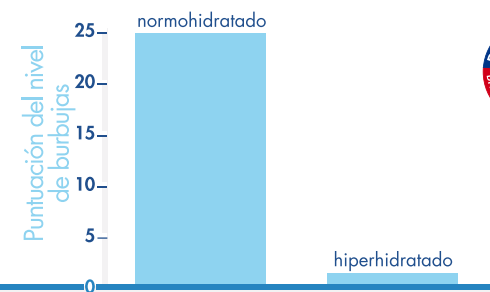
Ligera-Moderada
(puede solucionarse bebiendo agua):

- Sed (bebe antes de tener sed, ya que la sed indica que ya estás un poco deshidratado)
- Boca seca o pastosa
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Calambres musculares

Severa (precisa de atención médica inmediata):

- Sed intensa y boca muy seca
- Piel seca que regresa lentamente a su posición cuando es presionada
- Ritmo cardíaco rápido, pulso débil
- Respiración rápida

Hidratación y producción de burbujas



20 min. de inmersión a -45m de profundidad

Una buena hidratación reduce significativamente la cantidad de burbujas circulantes

