

Prevenção da desidratação

- Vista o fato de mergulho apenas momentos antes da imersão
- Proteja-se do sol/queimaduras solares em excesso
- Evite ou reduza o consumo de álcool
- Tome duche de água doce após cada mergulho

A melhor coisa a fazer é beber bastante água. Porém, não queremos aumentar o volume de plasma muito rapidamente, pois isso só irá aumentar a produção de urina em vez de reidratar os tecidos do corpo.

Portanto, o conselho é beber um copo de água a cada 15- 20 minutos. Tal permitirá que os tecidos fiquem hidratados e, conseqüentemente, evitar a diminuição das trocas gasosas, o que pode causar formação de bolhas e DD.



Um investigador da DAN Europe realiza um teste de densidade urinária durante um evento DAN Research. Este teste determina o peso específico da urina, a qual depende do estado de hidratação do mergulhador

“Mais água, menos bolhas”: uma campanha de segurança da DAN Europe



Ao longo de seus numerosos estudos, a DAN demonstrou qual a importância para o mergulhador de beber água e de se manter hidratado. Uma boa hidratação pode desempenhar um papel significativo na redução da formação de bolhas e na prevenção da DD. Mantenha-se hidratado, mergulhe em segurança!

Descubra mais sobre esta e outras campanhas de segurança da DAN Europa em www.daneurope.org



Junte-se à campanha na nossa página do Facebook



Siga a nossa campanha no Twitter em #diverhydration #divingsafety

DAN Europe Foundation

Continental Europe Office
C.da Padune, 11 - 64026 Roseto, Italy
Tel +39 085 893 0333 Fax +39 085 893 0050
mail@daneurope.org

www.daneurope.org

Informações sobre as vantagens da filiação na DAN, campanhas de segurança, atividades de formação e investigação e muito mais.

www.alertdiver.eu

A revista on-line oficial da DAN Europa com informações úteis sobre medicina de mergulho e investigação.

As campanhas de segurança são financiadas pelos pagamentos das filiações dos Membros DAN. A todos os membros, obrigado pelo vosso precioso apoio!

PT/1014

Mais água, menos bolhas!

Promovendo a importância da hidratação em mergulho

CAMPANHA DE SEGURANÇA - HIDRATAÇÃO



O que é a desidratação e como influencia a segurança do mergulho?

A desidratação acontece quando o corpo perde mais fluidos do que recebe, podendo isto criar problemas de saúde que devem ser evitados. Há outra preocupação para quem é mergulhador: a desidratação é um fator de risco para a doença de descompressão (DD). Porquê? Porque a desidratação reduz o volume do plasma sanguíneo e a perfusão nos tecidos, espessando o sangue e reduzindo o seu fluxo. Dado que o sangue é parcialmente responsável pelo transporte de nutrientes e trocas gasosas, se ficar mais espesso irá afetar a libertação de azoto e aumentar o risco de formação de DCS.



Michael Board, campeão de mergulho em apneia, proprietário do Freedive Gili e membro DAN

Quais são os fatores que contribuem para a desidratação?

Há nove fatores comportamentais e ambientais que desempenham um papel importante na desidratação do mergulhador:

- **Respirar ar comprimido:** o ar das garrafas de mergulho é seco, logo perde-se mais fluido para humidificar esse ar. Devido ao facto da temperatura da água ser mais fria, os pulmões precisam trabalhar ainda mais para aquecer o ar, aumentando a perda de humidade.
- **Diurese da imersão (aumento da produção de urina):** durante o mergulho, o aumento da pressão ambiente e a temperatura mais fria da água provocam uma constrição dos vasos sanguíneos periféricos e um desvio do sangue das extremidades para o centro do corpo (coração, pulmões e grandes vasos sanguíneos internos), num esforço para o manter quente. Como reacção, os rins produzem mais urina, o que significa nova perda de água e de sal.
- **Suar:** se estiver num clima quente e a transpirar usando apenas uma t-shirt, imagine quanto irá suar com um fato de mergulho vestido.
- **Sol, calor e vento:** suamos mais em dias quentes, ensolarados ou húmidos. Um mergulhador ficará desidratado se não repuser os fluidos perdidos. Uma ligeira brisa de vento também evapora o suor e a humidade, aumentando a desidratação.
- **Água do mar / sal:** quando a água salgada seca sobre a pele, deixa ficar nela os cristais de sal. Isto fará a pele perder humidade, aumentando ainda mais a desidratação.
- **Medicação:** alguns medicamentos podem ter efeitos diuréticos. Isto significa que aumentam a desidratação uma vez que retiram água das células do corpo, aumentando a produção de urina.
- **Alcool:** nunca é recomendado beber e mergulhar; além disso, o álcool acelera a desidratação.
- **Doença / diarreia:** dado que uma grande quantidade de líquidos e eletrólitos são perdidos num curto espaço de tempo, os vômitos (por exemplo, enjoo) ou a diarreia do viajante podem causar desidratação.
- **Voar / avião:** tal como numa garrafa de mergulho, o ar na cabine de um avião é mais seco, causando uma perda mais rápida de fluidos corporais. É possível que durante um voo seja servido café, coca-cola ou cerveja, porém estas bebidas (que são diuréticas) não têm o mesmo efeito hidratante da água. Como resultado, você pode chegar ao seu destino ligeiramente desidratado. Assim, recomenda-se que beba 240ml de água por cada hora de voo.

Considerando que muitos mergulhadores gostam de mergulhar todos os dias, e até mesmo várias vezes por dia, por exemplo, aos fins de semana ou em férias de mergulho, então podemos compreender o risco do aumento da desidratação e de DD.

Quais são os sinais e sintomas de desidratação?

Verifique a cor da urina. Esta deve ser transparente ou cor amarela clara. Urina de cor mais escura normalmente significa que você está desidratado.

Os sintomas de desidratação incluem:

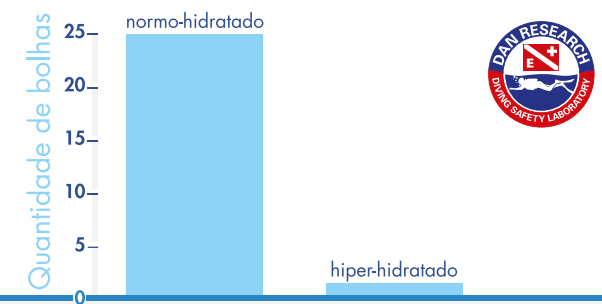
Leve a moderada (resolve-se bebendo água)

- Sede (beba água antes de ter sede dado que isso indica já existir uma ligeira desidratação)
- Boca seca ou pegajosa
- Tonturas
- Dor de cabeça
- Câibra

Grave (é necessária assistência médica imediata):

- Sede intensa e boca muito seca
- Pele seca que recupera lentamente a sua forma ao ser beliscada
- Taquicardia, pulso fraco
- Hiperventilação

Hidratação e produção de bolhas



mergulho de 20 min. realizado a 45 m de profundidade



Uma boa hidratação reduz significativamente a quantidade de bolhas em circulação