



El agua es el componente más abundante de nuestro organismo: casi el 70% del peso de un adulto de complejión normal. El agua interviene en casi todos los procesos vitales de nuestro cuerpo y junto con las sales participa de la regulación neuro-endocrina de nuestro organismo. Así que tanto la falta de agua como de sales puede repercutir en un deterioro de nuestra salud manifestándose en una deshidratación. Nuestro cuerpo tiene una serie de alarmas para indicarnos que perdemos agua. La más importante es el mecanismo reflejo denominado sed. Es fundamental indicar que su efecto es retardado y aparece cuando se ha perdido ya entre el 1 y 2 % del agua total. Una pérdida de agua de un 2% reduce nuestra capacidad física en un 20%.

En el buceo la deshidratación se produce con las sales debido a la exposición al sol prolongada y la transpiración que se genera armando el equipo con el traje de neoprene durante el viaje .

Otro motivo de deshidratación se da por diuresis, debido a la temperatura del agua que es inferior a nuestra temperatura basal. Esto genera una pérdida de 350 cc por hora de agua contenida en la sangre y la producción de orina es de 5 a 6 veces superior a los niveles normales. Otra pérdida de agua se genera al humedecer el aire que se respira buceando ya que durante la carga en superficie se le sacó la humedad: la cantidad de vapor de agua necesaria es casi el doble que en una situación normal. Para que funcione correctamente el intercambio gaseoso, es imprescindible que el aire que llegue a los alveolos lo haga a una temperatura de 36° C y saturado al 100% de humedad. Los síntomas de la deshidratación pueden incluir dolores de cabeza, boca pastosa, orina de color oscuro, fatiga, mareos, disminución de la presión sanguínea y vértigo.

Es indispensable hidratarse antes del buceo, hay que pensar que el rango de tiempo que le toma al organismo absorber completamente el agua y trasladarla al torrente sanguíneo puede ser desde 5 minutos hasta 1 hora y media. Por eso es importante hidratarse desde una hora antes. Al terminar la inmersión se debe tomar agua para mantenerse hidratado ya que en las primeras horas se está en el pleno proceso de eliminación de nitrógeno y es fundamental la presencia de suficiente agua plasmática.

La hidratación se debe hacer con agua y no con bebidas azucaradas que tienen un pH bajo, mucha cafeína, mucho azúcar y muchas calorías, puesto que producen que la hiperglucemia resultante cierre el píloro, no dejando pasar el líquido del estómago al intestino, y por tanto, no produciéndose la absorción del agua. Por eso recuerde: siempre llevar agua para asegurarse una buena hidratación.