

BUCEADOR STRESS & RESCUE

Final Exam | A | Español

Instrucciones: Selecciona la mejor respuesta de las opciones siguientes.
Marca tus respuestas en la Hoja de 50 Respuestas.

- 1. Antes de intentar sacar a un buceador inconsciente a un barco o a la costa, tienes que:**
 - A. Realizar la RCP en el agua
 - B. Retirar y deshacerse del equipo de la víctima
 - C. Descansar
 - D. Suministrar oxígeno a la víctima
- 2. Las decisiones sobre el mejor método de transporte deben basarse en la distancia a la instalación y:**
 - A. El pronóstico del tiempo
 - B. La temperatura del agua
 - C. El tipo de regulador de oxígeno utilizado para los primeros auxilios
 - D. La gravedad de la lesión
- 3. Si la víctima no respira pero tiene pulso, tu decisión sobre tu nivel de atención se basa en:**
 - A. El género de la víctima
 - B. La edad de la víctima
 - C. Tu distancia del siguiente grupo de buceadores
 - D. Tu distancia a la orilla o barco
- 4. Si estás separado de tu compañero de buceo, debes:**
 - A. Emerger inmediatamente
 - B. Emerger después de hacer dos barridos visuales de 360 grados (1 minuto)
 - C. Continuar la inmersión
 - D. Buscar hasta que te quede poco gas respirable, entonces emerger
- 5. ¿Qué nivel de estrés se considera que es saludable?**
 - A. Un constante nivel alto de estrés.
 - B. Un constante nivel bajo de estrés, porque nos mantiene alerta y nos advierte del peligro.
 - C. Un persistente nivel medio de estrés fuera del agua.
 - D. Ningún nivel de estrés
- 6. Cuando comiences a cansarte, careces de capacidad para tomar decisiones o prestar apoyo, es el momento de:**
 - A. Obtener un buen descanso
 - B. Detener el rescate y suspenderlo
 - C. Inflar el Compensador de Flotabilidad (BC)
 - D. Obtener ayuda
- 7. Las causas físicas de estrés incluyen:**
 - A. Falta de aptitud, fatiga, restricción de movimientos e hipotermia
 - B. Dolor de cabeza, salud y un Sistema Total de Buceo bien mantenido
 - C. Falta de juicio, fallo del Sistema de Compañeros y agua caliente
 - D. Pérdida de equipo, fallo en el equipo e hipertermia
- 8. En una situación de ayuda al compañero, a que persona tienes que cuidar primero:**
 - A. La víctima
 - B. Tú mismo
 - C. El capitán del barco
 - D. Los testigos
- 9. Incluso cuando los límites sin descompresión se cumplen estrictamente, los siguientes factores pueden causar que algunos buceadores sean más susceptibles a la enfermedad descompresiva:**
 - A. La fatiga
 - B. El peso corporal
 - C. Todas las respuestas son correctas
 - D. Deshidratación
- 10. ¿Los factores que son capaces de afectar al movimiento y complicar el proceso de rescate, incluyen?**
 - A. Enredo y atrapamiento
 - B. Apnea
 - C. Bucear sin traje de neopreno
 - D. Correa de la máscara apretada
- 11. Para los síntomas leves y graves de lesiones por Enfermedad Descompresiva (DCS) y sobre expansión la primera ayuda es:**
 - A. Administrar oxígeno al 100%
 - B. Todas las respuestas son correctas
 - C. Activar el sistema de emergencias médicas
 - D. Comprobar los signos vitales

- 12. Uno de los mejores argumentos a favor de utilizar siempre el sistema de compañeros es:**
- En una situación de estrés siempre habrá por lo menos dos Profesionales del Buceo que mantengan el control y sean capaces de prestar ayuda.
 - En una situación de estrés habrá siempre al menos un buceador que mantenga el control y sea capaz de prestar ayuda
 - Siempre tendrás a alguien que puede ayudarte a montar tu Sistema Total de Buceo.
 - Siempre podrás compartir tus experiencias de buceo después de la inmersión.
- 13. Cada buceador tiene pequeñas variaciones en su plan de buceo que afectarán a su perfil de inmersión, especialmente durante toda una semana de buceo. Por esto:**
- Cada buceador debe tener su propio ordenador de buceo.
 - Tenéis que permanecer muy juntos si utilizas un ordenador con tu compañero
 - Cada buceador debe beber más o menos agua
 - Cada buceador debe utilizar Nitrox 40 al final de la semana.
- 14. Los signos y síntomas de las lesiones de sobre expansión pulmonar incluyen:**
- Dolor de cabeza con hemorragia nasal
 - Dificultad para respirar y dolor en el pecho
 - Dolor sordo en las articulaciones
 - Euforia
- 15. ¿Cuáles de las siguientes son causas de estrés psicológico?**
- La falta de aptitud, la fatiga, la restricción de movimientos y la hipotermia
 - Pérdida de equipo, fallos en el equipo e hipotermia
 - Dolor de cabeza, salud y un Sistema Total de Buceo bien mantenido
 - Falta de preparación mental, control mental y afrontamiento mental
- 16. ¿Todas y cada una de las inmersiones seguras comienza con?**
- Firmar el Total Dive Log
 - La planificación previa de la inmersión
 - Entrar en el agua con un paso de gigante.
 - Entrar en el agua cayendo de espaldas
- 17. Habilidades comunes para la auto ayuda son:**
- Ascensos de emergencia y control de flotabilidad
 - El uso alternativo del tipo de aleteo y aliviar calambres en las piernas
 - Todas las respuestas son correctas
 - Cambiar a la fuente de aire alternativa y recuperar el regulador
- 18. Las dos enfermedades del buceo más comunes son:**
- Narcosis del nitrógeno y toxicidad del oxígeno
 - Hipertermia y toxicidad por CO
 - Mordeduras de tiburón y enfermedad descompresiva
 - Lesiones por sobre expansión y enfermedad descompresiva
- 19. ¿Qué área de la preparación puede marcar la diferencia para salvar vidas en una situación de pánico o de rescate?**
- La RCP
 - La gestión de accidentes
 - El proveedor de Oxígeno
 - El buceo con Nitrox
- 20. La razón principal por la que la gente se queda sin gas respirable es:**
- No mantener flotabilidad neutral.
 - No mantener el Sistema de Compañeros.
 - Si no se hace la inspección visual cada año.
 - Si no se controla el manómetro o el ordenador de buceo con aire integrado.
- 21. Todos los buceadores deben acostumbrarse a la idea de que está bien tomar una Decisión de No Bucear sin temor a la vergüenza, momento en el que:**
- Antes de montar el Sistema Total de Buceo
 - Antes de entrar en el agua
 - En cualquier momento
 - Después de entrar en el agua, pero antes de descender
- 22. Tu preparación personal para permanecer un paso por delante del estrés incluye:**
- El uso de un sistema de aislamiento, bucear sin compañero y no más profundo de lo permitido.
 - Tener salud, las habilidades adecuadas y usar un equipo de buena calidad y en buen estado
 - Tener salud, un equipo costoso y usar sólo Nitrox 40
 - Estar cómodo, tener el número de inmersiones necesarias y usar equipos de alquiler
- 23. Cuando detectas el estrés en tu compañero, necesitas:**
- No hagas caso de él, todos los buceadores certificados pueden resolver cualquier situación de estrés por sí mismos
 - Mantener la distancia para no ponerte en peligro tu mismo, si él / ella comienza a entrar en pánico
 - Evaluar inmediatamente la fuente de estrés y actuar adecuadamente
 - Ascender y pedir ayuda

24. ¿Qué es el estrés?

- A. Siempre es el resultado de la presión a profundidad y la exigencia al Sistema Total de Buceo
- B. El resultado de presiones o exigencias que superan la habilidad o la capacidad de una persona para responder a ellas
- C. El estrés es siempre el resultado de bucear
- D. Nada de lo que debemos preocuparnos

25. La hipotermia se define generalmente como:

- A. La condición de tener una subida de la temperatura corporal por encima de lo normal.
- B. La condición de tener la temperatura normal del cuerpo
- C. La condición de tener demasiado oxígeno a profundidad
- D. La condición de tener una caída de la temperatura corporal por debajo de lo normal

BUCEADOR STRESS & RESCUE

Final Exam | B | Español

Instrucciones: Selecciona la mejor respuesta de las opciones siguientes.
Marca tus respuestas en la Hoja de 50 Respuestas.

- Incluso cuando los límites sin descompresión se cumplen estrictamente, los siguientes factores pueden causar que algunos buceadores sean más susceptibles a la enfermedad descompresiva:**
 - La fatiga
 - Todas las respuestas son correctas
 - El peso corporal
 - Deshidratación
- Los signos y síntomas de las lesiones de sobre expansión pulmonar incluyen:**
 - Dolor de cabeza con hemorragia nasal
 - Dolor sordo en las articulaciones
 - Euforia
 - Dificultad para respirar y dolor en el pecho
- Cuando comiences a cansarte, careces de capacidad para tomar decisiones o prestar apoyo, es el momento de:**
 - Obtener un buen descanso
 - Detener el rescate y suspenderlo
 - Inflar el Compensador de Flotabilidad (BC)
 - Obtener ayuda
- ¿Qué nivel de estrés se considera que es saludable?**
 - Un constante nivel alto de estrés.
 - Un constante nivel bajo de estrés, porque nos mantiene alerta y nos advierte del peligro.
 - Un persistente nivel medio de estrés fuera del agua.
 - Ningún nivel de estrés
- ¿Cuáles de las siguientes son causas de estrés psicológico?**
 - La falta de aptitud, la fatiga, la restricción de movimientos y la hipotermia
 - Falta de preparación mental, control mental y afrontamiento mental
 - Pérdida de equipo, fallos en equipos e hipertermia
 - Dolor de cabeza, salud y un Sistema Total de Buceo bien mantenido
- La razón principal por la que la gente se queda sin gas respirable es:**
 - No mantener flotabilidad neutral.
 - No mantener el Sistema de Compañeros.
 - Si no se hace la inspección visual cada año.
 - Si no se controla el manómetro o el ordenador de buceo con aire integrado.
- Las dos enfermedades del buceo más comunes son:**
 - Lesiones por sobre expansión y enfermedad descompresiva
 - Narcosis del nitrógeno y toxicidad del oxígeno
 - Hipertermia y toxicidad por CO
 - Mordeduras de tiburón y enfermedad descompresiva
- Para los síntomas leves y graves de lesiones por Enfermedad Descompresiva (DCS) y sobre expansión la primera ayuda es:**
 - Administrar oxígeno al 100%
 - Todas las respuestas son correctas
 - Activar el sistema de emergencias médicas
 - Comprobar los signos vitales
- En una situación de ayuda al compañero, a que persona tienes que cuidar primero:**
 - La víctima
 - El capitán del barco
 - Tú mismo
 - Los testigos
- ¿Todas y cada una de las inmersiones seguras comienza con?**
 - La planificación previa de la inmersión
 - Firmar el Total Dive Log
 - Entrar en el agua con un paso de gigante.
 - Entrar en el agua cayendo de espaldas
- Las causas físicas de estrés incluyen:**
 - Dolor de cabeza, salud y un Sistema Total de Buceo bien mantenido
 - Falta de aptitud, fatiga, restricción de movimientos e hipotermia
 - Falta de juicio, fallo del Sistema de Compañeros y agua caliente
 - Pérdida de equipo, fallo en el equipo e hipertermia

- 12. Cada buceador tiene pequeñas variaciones en su plan de buceo que afectarán a su perfil de inmersión, especialmente durante toda una semana de buceo. Por esto:**
- A. Tenéis que permanecer muy juntos si utilizas un ordenador con tu compañero
 - B. Cada buceador debe tener su propio ordenador de buceo.
 - C. Cada buceador debe beber más o menos agua
 - D. Cada buceador debe utilizar Nitrox 40 al final de la semana.
- 13. Si la víctima no respira pero tiene pulso, tu decisión sobre tu nivel de atención se basa en:**
- A. Tu distancia a la orilla o barco
 - B. El género de la víctima
 - C. La edad de la víctima
 - D. Tu distancia del siguiente grupo de buceadores
- 14. Tu preparación personal para permanecer un paso por delante del estrés incluye:**
- A. El uso de un sistema de aislamiento, bucear sin compañero y no más profundo de lo permitido.
 - B. Tener salud, las habilidades adecuadas y usar un equipo de buena calidad y en buen estado
 - C. Tener salud, un equipo costoso y usar sólo Nitrox 40
 - D. Estar cómodo, tener el número de inmersiones necesarias y usar equipos de alquiler
- 15. ¿Qué área de la preparación puede marcar la diferencia para salvar vidas en una situación de pánico o de rescate?**
- A. La RCP
 - B. El proveedor de Oxígeno
 - C. El buceo con Nitrox
 - D. La gestión de accidentes
- 16. Cuando detectas el estrés en tu compañero, necesitas:**
- A. No hagas caso de él, todos los buceadores certificados pueden resolver cualquier situación de estrés por sí mismos
 - B. Evaluar inmediatamente la fuente de estrés y actuar adecuadamente
 - C. Mantener la distancia para no ponerte en peligro tu mismo, si él / ella comienza a entrar en pánico
 - D. Ascender y pedir ayuda
- 17. Uno de los mejores argumentos a favor de utilizar siempre el sistema de compañeros es:**
- A. En una situación de estrés siempre habrá por lo menos dos Profesionales del Buceo que mantengan el control y sean capaces de prestar ayuda.
 - B. Siempre tendrás a alguien que puede ayudarte a montar tu Sistema Total de Buceo.
 - C. En una situación de estrés habrá siempre al menos un buceador que mantenga el control y sea capaz de prestar ayuda
 - D. Siempre podrás compartir tus experiencias de buceo después de la inmersión.
- 18. Si estás separado de tu compañero de buceo, debes:**
- A. Emerger inmediatamente
 - B. Continuar la inmersión
 - C. Buscar hasta que te quede poco gas respirable, entonces emerger
 - D. Emerger después de hacer dos barridos visuales de 360 grados (1 minuto)
- 19. ¿Qué es el estrés?**
- A. Siempre es el resultado de la presión a profundidad y la exigencia al Sistema Total de Buceo
 - B. El resultado de presiones o exigencias que superan la habilidad o la capacidad de una persona para responder a ellas
 - C. El estrés es siempre el resultado de bucear
 - D. Nada de lo que debamos preocuparnos
- 20. Todos los buceadores deben acostumbrarse a la idea de que está bien tomar una Decisión de No Bucear sin temor a la vergüenza, momento en el que:**
- A. Antes de montar el Sistema Total de Buceo
 - B. Antes de entrar en el agua
 - C. Después de entrar en el agua, pero antes de descender
 - D. En cualquier momento
- 21. Las decisiones sobre el mejor método de transporte deben basarse en la distancia a la instalación y:**
- A. El pronóstico del tiempo
 - B. La temperatura del agua
 - C. La gravedad de la lesión
 - D. El tipo de regulador de oxígeno utilizado para los primeros auxilios
- 22. La hipotermia se define generalmente como:**
- A. La condición de tener una subida de la temperatura corporal por encima de lo normal.
 - B. La condición de tener una caída de la temperatura corporal por debajo de lo normal
 - C. La condición de tener la temperatura normal del cuerpo
 - D. La condición de tener demasiado oxígeno a profundidad
- 23. Habilidades comunes para la auto ayuda son:**
- A. Ascensos de emergencia y control de flotabilidad
 - B. El uso alternativo del tipo de aleteo y aliviar calambres en las piernas
 - C. Todas las respuestas son correctas
 - D. Cambiar a la fuente de aire alternativa y recuperar el regulador

24. ¿Los factores que son capaces de afectar al movimiento y complicar el proceso de rescate, incluyen?

- A. Apnea
- B. Enredo y atrapamiento
- C. Bucear sin traje de neopreno
- D. Correa de la máscara apretada

25. Antes de intentar sacar a un buceador inconsciente a un barco o a la costa, tienes que:

- A. Realizar la RCP en el agua
- B. Descansar
- C. Suministrar oxígeno a la víctima
- D. Retirar y deshacerse del equipo de la víctima