



# EXAMEN FINAL AIDA4 APNEISTA MASTER

**Por favor, no escribas en esta hoja de preguntas,** utiliza la hoja de respuestas proporcionada. Por favor, lee las preguntas atentamente. Si deseas completar el examen oralmente, por favor pregunta a tu instructor.

## Pregunta 1

**¿Cuál de las siguientes afirmaciones define mejor la Capacidad Residual Funcional (CRF)?**

- A. La cantidad máxima de aire inhalado después de una exhalación completa
- B. El aire adicional que se puede inhalar después de una inhalación con un Volumen Tidal normal
- C. La cantidad de aire inhalado y exhalado durante la respiración normal
- D. La cantidad de aire que queda en los pulmones y en la tráquea después de una exhalación pasiva

## Pregunta 2

**¿Cuál de las siguientes afirmaciones define mejor el Volumen Residual (VR)?**

- A. La cantidad máxima de aire restante en los pulmones después de una exhalación contundente
- B. El aire adicional que se puede inhalar después de una respiración con un volumen normal
- C. La cantidad de aire inhalado y exhalado durante la respiración normal
- D. La cantidad de aire que queda en los pulmones y la tráquea después de una exhalación pasiva

## Pregunta 3

**¿Cuál de las siguientes afirmaciones con respecto a la profundidad de fallo NO es verdadera?**

- A. La profundidad de fallo es la profundidad a la que el ácido láctico en las piernas hace que ya no sea posible ir más allá
- B. La profundidad de fallo es la profundidad a la que se alcanza el Volumen Residual y el aire ya no se puede subir de los pulmones para compensar
- C. La profundidad de fallo no será más profunda para los apneistas con una mayor Capacidad Pulmonar Total
- D. La profundidad de fallo se puede profundizar más mediante el entrenamiento para disminuir el Volumen Residual y aumentar la Capacidad Vital

## Pregunta 4

**¿Cuáles son las ventajas de los estiramientos y de una mayor flexibilidad en un apneista?**

- A. Disminuir su Volumen Residual
- B. Aumentar la Capacidad Vital
- C. Menor riesgo de lesiones
- D. Todo lo anterior

## Pregunta 5

**¿A qué profundidad un apneista, con una Capacidad Pulmonar Total de 6 L y un Volumen Residual de 1,5 L, alcanzaría su profundidad de fallo?**

- A. 10 m
- B. 22 m
- C. 30 m
- D. 40 m

## Pregunta 6

**Si un apneista con una Capacidad Pulmonar Total de 4 L entrena para reducir su Volumen Residual del 25 % al 20 %, ¿cuál será el aumento en su profundidad de fallo?**

- A. 10 m
- B. 15 m
- C. 20 m
- D. 30 m

## Pregunta 7

**¿Por qué un apneista querría incluir inmersiones en CRF en su entrenamiento?**

- A. Le permite entrenar la compensación de mouthfill
- B. Prepara su cuerpo para inmersiones más profundas
- C. Ayuda a inducir la migración de la sangre
- D. Todo lo anterior



### Pregunta 8

**¿Cuál de las siguientes precauciones debería tomar un apneista al realizar inmersiones en CRF?**

- A. Mantener la cabeza metida hacia dentro y relajar los hombros
- B. Hacer pequeños movimientos con los brazos
- C. Mantener una mano cerca de la cuerda, ya que la flotabilidad negativa puede llegar antes de lo normal
- D. Todo lo anterior

### Pregunta 9

**Si un apneista tiene una capacidad pulmonar de 6 L y un VR de 1,5 L, ¿a qué profundidad debe intentar cargar su boca al descender, si quiere utilizar la técnica de mouthfill para aumentar su máxima profundidad de compensación?**

- A. A 30 m
- B. Antes de llegar a los 30 m
- C. Entre 30 m y 40 m
- D. No importa; donde quiera y se sienta cómodo

### Pregunta 10

**¿Cuál de las siguientes afirmaciones con respecto a la técnica de mouthfill NO es correcta?**

- A. Puedes entrenar para aumentar la cantidad de aire empleado en tu mouthfill
- B. La profundidad máxima a la que se puede realizar un mouthfill depende del Volumen Residual del apneista
- C. El mouthfill es una buena manera de compensar por debajo del Volumen Residual, porque no pone estrés en los pulmones y puede prevenir un barotrauma pulmonar cuando se ejecuta con cuidado
- D. Una vez que se ha realizado el mouthfill, la glotis (cuerdas vocales) debe mantenerse abierta para permitir que el aire fluya libremente desde los pulmones

### Pregunta 11

**¿Cuál de las siguientes situaciones podría ser una desventaja de "carpar"?**

- A. Aumento de la flotabilidad
- B. Mayor riesgo de lesión pulmonar
- C. Aumento de la tensión al inicio de la inmersión
- D. Todo lo anterior

### Pregunta 12

**Un apneista con una Capacidad Pulmonar Total de 4 L y un Volumen Residual de 1 L es capaz de bombear 0,5 L extra de aire en sus pulmones empleando la "carpa". ¿A qué profundidad alcanzaría su Volumen Residual con la carpa?**

- A. 20 m
- B. 25 m
- C. 35 m
- D. 45 m

### Pregunta 13

**Un apneista con una Capacidad Pulmonar Total de 4 L y un Volumen Residual de 1 L es capaz de bombear 0,5 L extra de aire en sus pulmones empleando la "carpa". ¿A qué profundidad alcanzaría su Volumen Residual SIN la carpa?**

- A. 20 m
- B. 25 m
- C. 30 m
- D. 40 m

### Pregunta 14

**¿Qué puedes hacer para ayudar a alguien que muestra síntomas de Patologías por Descompresión (PDC) mientras esperas la llegada de asistencia médica?**

- A. Hacer que el paciente beba alcohol
- B. Administrarle Oxígeno 100 % y hacer que beba al menos 1 L de agua por hora
- C. Hacer que el paciente camine un rato para aliviar el dolor en las articulaciones
- D. Masajear al paciente

### Pregunta 15

**Si un apneista es capaz de alcanzar los 10 m en una inmersión CRF con un mouthfill de superficie, puede realizar el mismo mouthfill a 20 m en una inmersión a pulmón lleno. ¿Qué profundidad podría alcanzar potencialmente?**

- A. 30 m
- B. 40 m
- C. 50 m
- D. 60 m



### Pregunta 16

¿Cuál es la regla para calcular el intervalo en superficie utilizando el tiempo de inmersión?

- A. Tiempo x 1
- B. Tiempo x 2
- C. Tiempo x 3
- D. Tiempo x 4

### Pregunta 17

¿Cuál es la regla para calcular el intervalo en superficie utilizando la profundidad de la inmersión?

- A. Profundidad / 3
- B. Profundidad / 5
- C. Profundidad / 7
- D. Profundidad / 8

### Pregunta 18

¿Cuáles de las siguientes son señales o síntomas comunes de la PDC?

- A. Parálisis parcial
- B. Euforia
- C. Hambre extrema
- D. Todo lo anterior

### Pregunta 19

¿Cuál de las siguientes afirmaciones define mejor el efecto de la Ley de Henry, que puede causar Patologías por Descompresión (PDC)?

- A. A medida que el apneista desciende, la falta de Oxígeno en sus tejidos cede espacio para el Nitrógeno, que llena los huesos ya que es el otro componente principal del aire
- B. A medida que el apneista desciende, la presión parcial del Dióxido de Carbono en sus pulmones se acumula, hasta que el Dióxido de Carbono se ve obligado a entrar en sus tejidos y la sangre causando PDC
- C. A medida que el apneista desciende, la presión parcial de los gases en sus pulmones aumenta con la presión ambiental. Esto fuerza al Nitrógeno, que no se puede metabolizar, a entrar en sus tejidos y la sangre a presiones más altas que en la superficie
- D. A medida que el apneista desciende, el volumen de los gases en sus pulmones disminuye, hasta que no hay suficiente Nitrógeno disponible para sostener el metabolismo

### Pregunta 20

¿Cuál de las siguientes opciones podría ayudar a reducir el riesgo de PDC en la apnea?

- A. Asegurarse de estar adecuadamente hidratado
- B. Tomarse un descanso de al menos dos horas entre sesiones de apnea en el mismo día
- C. Limitar tu tiempo de buceo total en un día
- D. Todo lo anterior

### Pregunta 21

Un Oxímetro de pulso mide \_\_\_\_\_.

- A. El tiempo de inmersión esperado del atleta
- B. El peso del atleta
- C. La longitud de la cuerda
- D. La frecuencia cardíaca y la saturación de Oxígeno en la sangre

### Pregunta 22

¿Cuál de los siguientes NO es un alimento que podría causar una producción de moco en ciertas personas?

- A. Leche
- B. Zumo de naranja
- C. Pan de trigo
- D. Arándanos

### Pregunta 23

¿Cuál de las siguientes opciones NO es una posición de bloqueo para Frenzel?

- A. Bloqueo "T"
- B. Bloqueo "K"
- C. Bloqueo "S"
- D. Bloqueo "H"

### Pregunta 24

¿Cuál de las siguientes opciones podría describirse como recuperación activa?

- A. Caminar moderadamente durante aproximadamente una hora
- B. Una sesión intensa de ciclismo de 15 minutos
- C. Esprintar 100 m
- D. Entrenamiento de intervalos



### **Pregunta 25**

**¿En qué caso sospecharías que existe una deshidratación?**

- A. Orina transparente, dolor de cabeza, cansancio
- B. Orina amarilla, espasmos musculares
- C. Orina de color amarillo oscuro, sin otros síntomas
- D. Todo lo anterior

### **Pregunta 26**

**¿Cuál de las siguientes es una buena manera de disminuir tu Volumen Residual?**

- A. Apnea caminando
- B. Estiramientos de exhalación
- C. Tablas estáticas
- D. Tablas de CO<sub>2</sub>

### **Pregunta 27**

**¿Cuál de las siguientes opciones podría ayudar a un apneista a recuperarse de una sesión de apnea en aguas frías?**

- A. Té de hierbas
- B. Coca cola
- C. Café
- D. Bebida energética con cafeína

### **Pregunta 28**

**¿Con qué equipamiento sería posible que necesites combinar las gafas Fluid?**

- A. Traje de neopreno
- B. Pinza nasal
- C. Aletas
- D. Ordenador de buceo

### **Pregunta 29**

**¿Cuál es la fórmula para calcular tu frecuencia cardíaca máxima?**

- A. 220 menos tu edad
- B. Frecuencia cardíaca en reposo multiplicada por 3
- C. La edad multiplicada por 4
- D. El año de nacimiento - 36

### **Pregunta 30**

**¿Cuál de los siguientes podría describirse como una terapia física?**

- A. Masaje
- B. Aromaterapia
- C. Aplicación de loción hidratante
- D. Meditación

### **Pregunta 31**

**¿Cuáles son las mejores fuentes de antioxidantes?**

- A. Frutas
- B. Verduras
- C. Suplementos de vitamina A, C, E
- D. Todo lo anterior

### **Pregunta 32**

**¿Cuál de las siguientes sesiones de entrenamiento de un Curso AIDA puede dirigir un Asistente de Instructor AIDA?**

- A. Una sesión en aguas abiertas
- B. Una sesión de estiramientos
- C. Una sesión teórica
- D. Una introducción al golpe de riñón

### **Pregunta 33**

**¿Cuál de los siguientes NO es un signo fisiológico de sobreentrenamiento?**

- A. Disminución de los niveles de energía
- B. Disminución del apetito
- C. Disminución del VO<sub>2</sub> max.
- D. Disminución del tiempo de respiración requerido

### **Pregunta 34**

**¿Cuál de las siguientes NO es una señal psicológica de sobreentrenamiento?**

- A. Ansiedad
- B. Euforia
- C. Insomnio
- D. Depresión



#### **Pregunta 35**

**¿Cuál de las siguientes NO se describiría como una técnica de relajación?**

- A. Meditación
- B. Aromaterapia
- C. Caminar
- D. Sentadillas

#### **Pregunta 36**

**¿Cuál de las siguientes NO es una buena fuente de hidratación?**

- A. Agua
- B. Café
- C. Té de hierbas
- D. Bebida deportiva isotónica

#### **Pregunta 37**

**¿A qué profundidad alcanzaría la profundidad de fallo un apneista con un Volumen Residual del 20 %?**

- A. 30 m
- B. 35 m
- C. 40 m
- D. 45 m

#### **Pregunta 38**

**¿Cuál de las siguientes es una buena frecuencia cardíaca para aumentar la aptitud cardiovascular?**

- A. Menos de 50%
- B. 50 - 70%
- C. 70 - 80%
- D. Más de 80%

#### **Pregunta 39**

**¿Cuál de los siguientes no es un síntoma de patologías por descompresión?**

- A. Cansancio o fatiga extremos
- B. Problemas de vértigo o equilibrio
- C. Congestión
- D. Náuseas o mareos

#### **Pregunta 40**

**La flexibilidad de \_\_\_\_\_ puede ayudar a aumentar la Capacidad Vital.**

- A. Paladar blando
- B. Cuello
- C. Músculos intercostales
- D. Músculos de la pantorrilla

#### **Pregunta 41**

**¿Qué músculo queremos hacer más flexible para disminuir el Volumen Residual?**

- A. Diafragma
- B. Bíceps
- C. Tríceps
- D. Deltoides

#### **Pregunta 42**

**¿Cuáles de los siguientes alimentos podrías eliminar de tu dieta antes de las sesiones de entrenamiento profundo?**

- A. Arroz integral
- B. Pan de trigo
- C. Pescado graso
- D. Brócoli

#### **Pregunta 43**

**¿Cuál de las siguientes NO es una razón por la que los apneistas son más propensos a sufrir deshidratación?**

- A. Sudar en el traje
- B. Diuresis por inmersión
- C. Respiración
- D. Compensación

#### **Pregunta 44**

**¿Cuál de las siguientes NO sería considerada una buena merienda mientras practicamos apnea?**

- A. Bebida de electrolitos
- B. Plátano
- C. Bocadillo de queso
- D. Nueces



#### Pregunta 45

¿Cuál de las siguientes opciones **NO** es una función medida con un ordenador de buceo durante la inmersión?

- A. Profundidad de la inmersión
- B. Tiempo de la inmersión
- C. Consumo de Oxígeno durante la inmersión
- D. Temperatura del agua

#### Pregunta 46

Los Asistentes de Instructores **NO PUEDEN** \_\_\_\_\_.

- A. Enseñar nuevas habilidades
- B. Supervisar una tabla de entrenamiento
- C. Supervisar una sesión de estiramientos en grupo
- D. Configurar las boyas y líneas para la sesión de aguas abiertas

#### Pregunta 47

¿Cuál de las siguientes **NO** es una forma de Yoga?

- A. Ashtanga
- B. Pranayama
- C. Iyengar
- D. Jamiesons

#### Pregunta 48

Los antioxidantes sirven para \_\_\_\_\_.

- A. Desarmar los radicales libres
- B. Mejorar el  $VO_2$  max
- C. Aumentar la tolerancia al  $CO_2$
- D. Como fuente de proteína

#### Pregunta 49

¿Cuál de las siguientes **NO** es una señal de Patologías por Descompresión?

- A. Alteración del habla
- B. Cambios de comportamiento
- C. Manera inestable de caminar
- D. Labios sonrojados

#### Pregunta 50

¿Qué elegirías consumir en la primera hora después de un intenso entrenamiento DYN en la piscina (ácido láctico e hipóxico) para ayudar tu recuperación?

- A. Agua
- B. Agua y una comida rica en carbohidratos, proteínas y grasas cuando llegues a casa (aprox. 2 horas después del entrenamiento)
- C. Barrita de chocolate
- D. Agua y batido de proteínas con frutas

## RECUERDA

**¡NUNCA PRACTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE CON UN COMPEÑERO EXPERIMENTADO!**