

# Ascolta quello che ti dice il tuo corpo

Mia figlia soffre sporadicamente di emicrania. Prima che inizi un mal di testa lancinante, vede delle chiazze nere: così capisce che deve rispondere velocemente all'avvertimento e prendere le medicine prescritte. Se perde quest'occasione, è costretta a rannicchiarsi sul letto in posizione fetale, al buio completo, aspettando che il dolore finisca. Segnali come quelli avvertiti da mia figlia sono importanti solo se interpretati correttamente.

## Se potessi parlare col tuo corpo

Il tuo corpo ti invia segnali prima, durante e dopo ogni immersione. Potrebbero essere leggeri, come la fitta che precede un crampo alla gamba, il senso di fatica dopo un'immersione o la rigidità di spalle e schiena. Ognuno di questi potrebbe non voler dire niente: il semplice risultato di non essersi immersi da lungo tempo o di aver dovuto trasportare tutta l'attrezzatura da soli. Quei segnali, però, potrebbero anche essere il modo in cui il tuo corpo ti avverte che qualcosa non va. Ammettiamolo: l'immersione mette alla prova il tuo corpo. Il modo in cui reagisci a queste circostanze - senza essere etichettato come un ipocondriaco - potrebbe davvero fare la differenza nella prevenzione di incidenti gravi. Purtroppo i subacquei spesso ignorano questi segnali, sperando che passino rapidamente. La negazione è un fenomeno frequente tra i sub infortunati: hanno paura di cosa succederebbe se avessero davvero una patologia da decompressione, oppure il preavviso è talmente poco evidente che passa inosservato.

## Prenditi cura di te

Non devi essere un medico per accorgerti dei segnali che ti manda il tuo corpo. Una volta interpretati, è importante rispondere adeguatamente. Questo significa che, se hai il sospetto di una MDD, devi respirare ossigeno 100% e cercare un parere medico. È interessante notare, tuttavia, quanto spesso i report degli infortuni mostrano che i sub riconoscono solo alcuni dei segnali di avviso di MDD per convincersi che non è niente. Molti continuano a immergersi anche più volte prima di allertare qualcuno della presenza di un problema. Il Report Annuale DAN del 2004 sulle Patologie da Immersione e sulla Ricerca ha evidenziato che, nel 14% dei casi, i subacquei avevano dei sintomi prima della seconda immersione. Questo mostra che il subacqueo è tornato in acqua pur cosciente di avere un problema, oppure che non se ne era accorto. Nel 6% dei casi, i sintomi si sono manifestati durante l'ultima immersione mentre il sub era ancora in acqua.

## Per qualsiasi dubbio, cerca aiuto

In molti casi, i sub infortunati non chiamano DAN perché hanno dei sintomi, ma chiamano perché i sintomi non passano. Anche se non sei sicuro dei tuoi sintomi, è prudente cercare aiuto. E se c'è davvero un problema, è meglio trovarlo subito, poiché i ritardi nel trattamento di una MDD possono prolungare e complicare la guarigione. I sintomi più comuni che i sub hanno dichiarato nel Report DAN del 2004 sono coerenti con quelli degli anni passati. Il 37% di tutti i sub ha riportato di aver provato dolore ad una parte del corpo come primo sintomo; il secondo sintomo più frequente - 26% di tutti i sub - era formicolio e addormentamento. Nel 21% dei casi, era riportata debolezza muscolare. È interessante notare che, in genere, è il personale medico ad accorgersi della debolezza muscolare più che il sub stesso. Se sospetti di avere un accenno di MDD, cerca assistenza! Se qualcuno nel tuo gruppo è addestrato a fare una verifica neurologica sul campo, potrebbe aiutarti a chiarire le tue preoccupazioni ed, eventualmente, convincerti della necessità di prendere ossigeno e cercare cure mediche.

L'accertamento neurologico sul campo aiuta ad identificare possibili deficit neurologici assenti prima dell'immersione, inclusa la debolezza muscolare. Inoltre, questo è utile per far capire ai medici di cosa si tratta, velocizzando così il loro intervento. In ogni caso, la terapia di emergenza con ossigeno è sempre la

miglior cura che il sub infortunato può ricevere nell'immediato. Per decenni, questo è stato un messaggio supportato da tutto il settore subacqueo. Ciò nonostante, alcuni sub si ostinano a non seguire tale importante indicazione. Molti s'immergono ancora senza avere un kit ossigeno a disposizione. Altri ce l'hanno, ma non lo usano quando un sub ne ha bisogno per sospetto di MDD. Questo comportamento potrebbe dipendere dalla leggerezza dei sintomi o dal ritardo della loro comparsa, ma più probabilmente è causato dalla mal interpretazione dei sintomi stessi. Dal Report del 2004, non sorprende notare che gli individui con barotrauma polmonare o embolia gassosa arteriosa ricevevano ossigeno con più probabilità che quelli con sintomi da MDD. Più dell'80% dei casi di barotrauma polmonare e circa il 70% di quelli di embolia gassosa arteriosa ha ricevuto terapia con ossigeno. Meno del 50% dei sub con probabile MDD ha avuto lo stesso trattamento. Questo avviene perché i sintomi della malattia da decompressione sono meno chiari.

### **I sondaggi dicono**

Per capire meglio come è utilizzato l'ossigeno di emergenza nei luoghi di immersione, abbiamo sviluppato un sondaggio che richiede la partecipazione congiunta del soccorritore e del sub infortunato (ovviamente senza intralciare o ritardare il trattamento). Le informazioni raccolte ci aiuteranno a capire e valutare con più precisione i seguenti aspetti:

- Come è somministrato l'ossigeno in caso di emergenza?
- Se non è stato somministrato, perché?
- Se la terapia è interrotta, perché?

DAN introdurrà sondaggi come questo in tutti i corsi di Primo Soccorso con Ossigeno e nei materiali didattici. Aiutaci a diffondere il nostro messaggio di sicurezza e sostienici nella ricerca per darti informazioni sempre migliori! Un kit ossigeno deve essere presente ovunque ci siano sub in immersione. Dobbiamo continuare ad istruire i subacquei su come usarlo in caso di emergenza, facendogli capire quanto è importante per curare i sintomi delle patologie da immersione. Dobbiamo anche aiutarli a saper riconoscere i segnali che il corpo ci manda per identificare possibili problemi. Ma, soprattutto, dobbiamo fare in modo che i sub non esitino a chiamare in caso di necessità. Troppo spesso i sub infortunati si sentono in colpa per aver sbagliato qualcosa durante l'immersione. È bene ricordare, però, che un incidente può succedere anche in immersioni perfette!

*Immergiti bene. Immergiti spesso. Immergiti preparato. Immergiti in sicurezza. E quando accade un incidente, ricordati di chiamare DAN!*