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!